



MANUAL DE SEGURIDAD PARA
EL PERSONAL SANITARIO

Ley 35/1995 de Prevención de Riesgos Laborales

En su artículo 19 hace referencia al deber del empresario en garantizar que cada trabajador reciba formación en materia preventiva en cumplimiento de su deber de protección.

En su artículo 29 hace referencia a las obligaciones de los trabajadores en materia preventiva, entre las cuales podemos citar,

- Uso adecuado de máquinas, equipos, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas....
- Utilización correcta de los medios y equipos de protección proporcionados por el empresario
- Utilización correcta de los dispositivos de seguridad existentes

En definitiva cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras, considerándose dicho incumplimiento en el punto 3 de dicho artículo como incumplimiento laboral a los efectos previstos en el Estatuto de los Trabajadores.

RECUERDA QUE LA PREVENCIÓN ES COSA DE TODOS

El Responsable del Dpto. de Seguridad, Salud y Bienestar, persona designada por la alta Dirección con responsabilidades específicas en materia de Seguridad y Salud laboral, es el Dr. Francisco Peñalver Rojo.

Puedes consultar el resto de componentes del Dpto. de Seguridad, Salud y Bienestar en la Intranet.

POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La Dirección y Gerencia de HM HOSPITALES, preocupada por la seguridad y salud de sus trabajadores, pretende dar cumplimiento a los requerimientos legales establecidos por la Ley 31/1995 de 8 de Noviembre sobre Prevención de Riesgos Laborales y normativa relacionada y otros que HM HOSPITALES suscriba. Asimismo pretende, aprovechando dicho cumplimiento, mejorar en todo lo posible las condiciones de vida laboral de sus trabajadores.

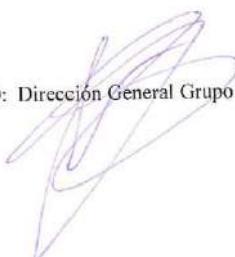
Para cumplir los preceptos establecidos en leyes y reglamentos de aplicación en materia de prevención y, en general, para alcanzar los objetivos en el control de riesgos, la Dirección de HM HOSPITALES se compromete a:

- Establecer y aplicar una metodología de mejora continua para conseguir el objetivo de progresiva disminución de los accidentes de trabajo y control de los riesgos para la seguridad y salud de sus trabajadores.
- Respetar, fomentar y facilitar el ejercicio del derecho de participación de los trabajadores en todos aquellos aspectos que afecten a su seguridad y salud, de conformidad con los artículos 18.2, y Capítulo V de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Analizar los procesos, técnicas, materiales y materias primas utilizadas, eligiendo aquellos que generen el menor riesgo para los trabajadores.
- Analizar los procesos, técnicas, materiales y materias primas utilizadas, eligiendo aquellos que generen el menor riesgo para los trabajadores.
- Asignar los medios materiales y humanos necesarios para el desarrollo de las actividades preventivas tendentes a la consecución de los objetivos y metas planteados en materia de Prevención de Riesgos Laborales.

- Establecer un plan de formación teórica y práctica, suficiente y adecuada en materia preventiva, centrada específicamente en los riesgos de su puesto de trabajo.
- Garantizar la vigilancia de la salud de los trabajadores, conforme a los protocolos médicos establecidos en función de los riesgos a los que esté expuesto el trabajador.
- Integración de la actividad preventiva en todos los niveles y actuaciones de la empresa. Hacer efectivo el derecho de consulta de los trabajadores.
- Integración de los proveedores, contratistas, subcontratistas, en el compromiso activo de la mejora continua de las condiciones de trabajo.
- Realización de auditorías sistemáticas que verifiquen el cumplimiento y efectividad de la política preventiva.

De acuerdo con esta política y en cumplimiento de los requisitos legales y otros que la organización subscriba, todo trabajador de HM HOSPITALES se compromete a cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras.

Esta política será revisada periódicamente para asegurar que sigue siendo pertinente y apropiada para la organización.



FDO: Dirección General Grupo HM

INDICE:**1. INTRODUCCIÓN**

- DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR
- DELEGADOS DE PREVENCIÓN
- COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD
- PROTECCIÓN A LA MATERNIDAD Y LACTANCIA

2. DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO

- ACCIDENTE DE TRABAJO
- ENFERMEDAD PROFESIONAL
- FACTORES DE RIESGO

3. ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO**4. VIGILANCIA DE LA SALUD****5. PREVENCIÓN DE RIESGO BIOLÓGICO****➤ ¿QUÉ ES EL RIESGO BIOLÓGICO?****MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Higiene personal
- Ropa de trabajo y equipos de protección individual
- Manejo adecuado de objetos cortantes y punzantes
- Instrucciones en caso de pinchazos accidentales
- Vacunaciones

6. MANEJO SEGURO DE CITOSTÁTICOS

- Manejo de citostáticos en plantas y unidad de día
- Actuación en caso de derrames
 1. Contaminación del personal o de pacientes
 2. Contaminación ambiental
 3. Salpicaduras sobre lencería

7. NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD EN EL MANEJO DE CARGAS**8. MOVILIZACIÓN DE PACIENTES****9. RIESGOS POR USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS****10. GESTIÓN DE RESIDUOS****11. PREVENCIÓN DE INCENDIOS Y ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA****12. SEGURIDAD VIAL**

INTRODUCCION

Este manual pretende recoger los elementos y circunstancias que os puedan afectar, tanto en salud como en seguridad, en vuestro puesto de trabajo, y así mismo, os sugerimos las medidas y acciones que podéis tomar para evitarlos.

El manual pretende ser eficaz, serviros de reflexión sobre vuestro propio trabajo y como complemento a vuestra propia experiencia. Somos conscientes de que esta formación y todas las que podamos llegar a ofreceros carecen de utilidad si no van acompañadas de un cambio y de una predisposición a poner en práctica todo lo que os vamos a presentar en estas páginas.

**AL FINAL DEL MANUAL ENCONTRAREIS UN TEST DE
EVALUACIÓN QUE DEBEREIS CONTESTAR PARA
POSTERIORMENTE HACERLO LLEGAR AL DEPARTAMENTO DE
RIESGOS LABORALES DE VUESTRO HOSPITAL**

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR

El departamento de prevención de HM Hospitales, está compuesto por Técnicos de Prevención especialistas en Seguridad, Higiene y Ergonomía, y personal Sanitario especialista en Medicina en el Trabajo.

Entre otras funciones, nuestro departamento es responsable de identificar los riesgos de vuestros puestos de trabajo, evaluarlos y proponer las medidas preventivas más adecuadas para eliminar o minimizar estos riesgos.

Gracias a la colaboración de todos trabajamos por mantener un entorno seguro y saludable en nuestros centros de trabajo.

Estamos a vuestra total disposición e intentamos hacer llegar a todos vosotros la información y formación necesaria para el desarrollo seguro de vuestro trabajo.

DELEGADOS DE PREVENCIÓN

Existen Delegados de Prevención en prácticamente todos los centros de trabajo del Grupo, son compañeros y compañeras vuestros que se han ofrecido de forma voluntaria a representaros en materia de Prevención de Riesgos Laborales.

Cada trabajador puede dirigirse a sus Delegados para hacerles llegar todo tipo de inquietudes sobre los riesgos en su puesto de trabajo.

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

El Comité de Seguridad y Salud está formado por igual número de Representantes de la Empresa y Delegados de Prevención.

El Comité se reúne de forma trimestral para tratar todos los temas relacionados con la Prevención de Riesgos Laborales.

A dichas reuniones acude también el Dpto. de Seguridad, Salud y Bienestar como asesores técnicos, y transmiten a los miembros del Comité información de las actividades realizadas por el Departamento.

PROTECCIÓN A LA MATERNIDAD Y LACTANCIA

En caso de ser una trabajadora, es importante que en cuanto conozca su estado de embarazo realice la Declaración voluntaria de embarazo, para que se adopten las medidas preventivas necesarias en cada caso.

Durante el tiempo de lactancia materna es importante que te pongas en contacto con el Dpto. de Seguridad, Salud y Bienestar para evaluar si las condiciones de tu puesto de trabajo implican riesgos y poder adoptar las medidas preventivas adecuadas.

DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO

- **Accidente laboral**
- **Enfermedad profesional**

ACCIDENTE LABORAL (AT)

Todo daño o lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena.

Se caracteriza porque se presenta de forma inesperada y causa una lesión de tipo traumático y de carácter instantáneo.

El accidente puede ser dentro de la jornada laboral o in-itinere (en el desplazamiento del domicilio habitual al centro de trabajo o del centro de trabajo al domicilio habitual).

ENFERMEDAD PROFESIONAL (EP)

Aquella contraída a consecuencia del trabajo realizado por cuenta ajena, en las **actividades especificadas** en el cuadro de enfermedades profesionales (RD. 1299/2006). En general, esta perdida de salud es consecuencia de lesiones de tipo orgánico o funcional que se desarrollan muy lentamente, de manera que el trabajador se siente realmente enfermo después de un periodo de tiempo en el que está expuesto de forma continuada a unas condiciones de trabajo que favorecen la aparición de la enfermedad o lesión.



FACTORES DE RIESGO

Todo aquello que nos provoque una situación de riesgo en el desempeño de nuestro trabajo.

1. **Físicos**. Ruido, calor, radiaciones...
2. **Químicos**. Sustancias cancerígenas, teratogénicas...
3. **Biológicos**. Bacterias, virus...
4. **Psicosociales**. Organización del trabajo, horarios...
5. **Ergonómicos**. Posturas, carga física o mental...

ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO

Ante la existencia de un **accidente de trabajo** la actuación será:

1. Notificarlo a tu responsable inmediato.
2. Acudir (sólo si es necesario) al servicio de urgencias de tu mismo Hospital, siempre que esté de esta forma establecido en cada uno de los centros por el Dpto. de Seguridad, Salud y Bienestar.
3. En caso necesario, acudir a la Mutua de Accidentes de trabajo con el parte de asistencia emitido por el Dpto. de Seguridad, Salud y Bienestar.
4. Comunicar al departamento de personal y al de riesgos laborales el accidente sufrido, aunque no constituya baja laboral, para su registro.

VIGILANCIA DE LA SALUD

Según la Ley 31/95, es obligación del empresario ofrecer a todos los trabajadores la posibilidad de realizar un examen de salud, con el fin de conocer la aptitud del trabajador para el trabajo que va a desempeñar y prevenir la aparición de futuras patologías derivadas del desempeño de su trabajo. Según la Ley General de La Seguridad Social la realización de los reconocimientos médicos debe tener carácter obligatorio para aquellos puestos con riesgo de enfermedad profesional o con posibilidad de provocar daños a terceros.



Los Resultados de los exámenes de salud que el trabajador se realice tienen **carácter confidencial**, no se puede transmitir al empresario o a terceros el resultado del control sanitario efectuado, salvo que el trabajador lo autorice expresamente.

La empresa únicamente será informada con relación a la APTITUD del trabajador para el desempeño de su trabajo, o sobre la necesidad de introducir o mejorar las medidas de protección y prevención.

Es el informe de aptitud el que habilita al trabajador en su puesto de trabajo.

El médico del trabajo del centro determinará la periodicidad con la que se deben realizar los exámenes de salud de acuerdo con la evaluación de Riesgos y con la normativa vigente.

PREVENCIÓN DE RIESGO BIOLÓGICO

INTRODUCCIÓN

¿Qué es el “riesgo biológico”?

“Es el peligro de infecciones, intoxicaciones o alergias causadas por la posible exposición a agentes biológicos (virus, bacterias, hongos...) durante el trabajo”.

Los profesionales sanitarios debido al contacto con pacientes o material infectivo procedente de éstos tienen un riesgo elevado de exposición y posible transmisión de enfermedades infecciosas.



MEDIDAS PREVENTIVAS



Extremar la higiene personal: la medida más importante para disminuir la transmisión de gérmenes de una persona a otra y eliminar la flora transitoria es la **HIGIENE DE MANOS** y debe realizarse:

- Al comenzar y finalizar la actividad laboral.

- Cuando las manos están sucias (p.ej., antes y después de ir al aseo).
- Antes y después de las comidas.
- Antes y después de la preparación de alimentos y medicación.
- Antes y después del contacto con cada paciente.
- Entre dos procedimientos en un mismo paciente.

- Después del contacto con alguna fuente de microorganismos (fluidos corporales, mucosas, piel no intacta, etc.) o con objetos contaminados con suciedad.
- Antes y después de usar guantes.
- Después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.

El lavado incluye manos y muñecas. Se realiza con jabón líquido, no es necesario una solución antiséptica.

Para una correcta realización es IMPRESCINDIBLE tener las uñas recortadas, sin esmaltes, no llevar sortijas, ni pulseras, ni reloj. No se deben llevar uñas artificiales.

OTRAS MEDIDAS A TENER EN CUENTA SON:

- Si hay heridas deben cubrirse con apósitos impermeables antes de iniciar la jornada laboral.
- Es recomendable el cabello recogido o corto y en quirófanos cubierto.
- No usar lentes de contacto en áreas de riesgo químico o biológico (por ejemplo: laboratorios y quirófanos).
- No comer, beber, ni fumar fuera de las zonas de descanso.

Utilización de ropa de trabajo y equipos de protección individual:

Precauciones en el uso de guantes: importante barrera protectora. Su uso no exime del lavado de manos. Aunque no eviten pinchazos el inóculo de gérmenes disminuye en un 50% reduciendo así el riesgo a la mitad.



- Uso de guantes en el manejo de sangre, fluidos corporales, objetos cortantes o punzantes y en procedimientos invasivos. Si se rompen: retirarlos, lavar manos y cambiarlos.
- Utilizar guantes de un solo uso en cada paciente.
- Utilizar mascarilla quirúrgica en procedimientos invasivos que puedan producir salpicaduras de sangre o líquidos corporales: endoscopias, intubaciones, colocaciones de sondas nasogástricas, aspiración de secreciones, fisioterapia respiratoria, colocación de catéteres centrales, en odontoestomatología.
- En los procedimientos descritos en el punto anterior también se deberían usar gafas de seguridad cuando se prevea la posibilidad de salpicaduras.
- La bata sobre la ropa de trabajo sólo se recomienda en procedimientos con grandes salpicaduras.
- No se debe llevar a casa la ropa de trabajo para lavar.

Manejo adecuado de objetos cortantes y punzantes: esta medida es extraordinariamente importante para evitar la transmisión de agentes por sangre y derivados (Virus inmunodeficiencia, Virus Hepatitis B y C...)

- Las agujas y resto de objetos punzantes o cortantes contaminados deben ser depositados en los contenedores rígidos amarillos dispuestos para tal fin.



- No se deben echar nunca en bolsas de basura verdes o negras porque pueden suponer un riesgo para el personal de limpieza o de recogida de residuos.
 - Los contenedores amarillos de biopeligroso deben estar disponibles en cantidad suficiente en todos los controles.
-
- **Los contenedores deben cerrarse y desecharse cuando se llegue a los 2/3 de su capacidad,** (tienen una marca que lo indica), no deben llenarse hasta el borde porque supone riesgo de pinchazos con material de paciente desconocido.
 - **ESTA TOTALMENTE PROHIBIDO REENCAPUCHAR AGUJAS,** es una maniobra innecesaria y peligrosa que origina muchos pinchazos.
 - Uso adecuado de los dispositivos de bioseguridad. En ningún caso se deben anular dichos dispositivos.
 - No dejar objetos punzantes sobre superficies, cama del paciente o ropas.
 - Las agujas y resto de material corto-punzante debe ser eliminado de inmediato y no se debe entregar a un compañero para que lo haga.
 - Los trozos de cristal o loza deben eliminarse en los contenedores amarillos de corto-punzantes, y si por el volumen no cogen se eliminarán directamente en los cubos negros.

Instrucciones a seguir en caso de pinchazos accidentales:

Cuando se produzca un pinchazo con material corto-punzante contaminado con fluidos biológicos estos son los pasos a seguir:



CURA LOCAL INMEDIATA

- ***En accidentes percutáneos*** (pinchazos, cortes...): limpiar la herida con agua corriente, sin restregar, permitiendo que la sangre fluya libremente durante 2-3 minutos bajo el agua corriente.
- Desinfectar la herida con una solución antiséptica y cubrir la herida con un apósito impermeable.
- ***En salpicadura de sangre o fluidos biológicos a piel***: lavado abundante con agua y jabón.
- ***Salpicaduras de sangre o fluidos biológicos a mucosas***: lavado con agua abundante.

ACUDIR A URGENCIAS (SI ES PROTOCOLO DEL CENTRO QUE LA PRIMERA ASISTENCIA SEA EN URGENCIAS)

- En urgencias se realizarán las determinaciones serológicas del trabajador accidentado.
- Se realizarán las determinaciones serológicas del paciente con el que se ha pinchado (si la fuente es conocida) tras haber recogido su consentimiento por escrito.
- Si es necesario, se administrará una dosis de vacuna de la Hepatitis B, inmunoglobulina específica anti-hepatitis B y profilaxis frente al VIH.
- Si está indicada la profilaxis frente al VIH, se realizará también hemograma y bioquímica básica con enzimas hepáticas antes de pautar la profilaxis, para lo que se debe llenar una hoja de consentimiento informado sobre los efectos secundarios de la medicación...
-

EL TRABAJADOR ACCIDENTADO LLAMARA SIEMPRE A LA MUTUA DE ACCIDENTES DE TRABAJO, ACUDIENDO (si es necesario) con el informe de urgencias, analítica y resultados serológicos para el seguimiento y controles posteriores. Es importante el seguimiento posterior para ver si existe seroconversión frente a hepatitis o VIH. No es suficiente con la analítica de urgencias.

SE DEBE COMUNICAR AL DEPARTAMENTO DE RIESGOS LABORALES el accidente sufrido, aunque no constituya baja laboral, para su registro.

Inmunizaciones pasivas o vacunaciones: se recomienda que todo el personal sanitario mantenga actualizado su calendario vacunal de acuerdo con las recomendaciones realizadas por Salud Laboral.

MANEJO SEGURO DE CITOSTÁTICOS

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA MANIPULACIÓN DE CITOSTÁTICOS EN PLANTAS Y UNIDAD DE DÍA

Los citostáticos son sustancias citotóxicas diseñadas y utilizadas para causar disfunción celular, inhibiendo el crecimiento de las células cancerosas mediante la alteración del metabolismo y el bloqueo de la división y la reproducción celular, por lo que se utilizan preferentemente (aunque no exclusivamente) en el tratamiento farmacológico de enfermedades neoplásicas (quimioterapia). Debido a su mecanismo de acción a nivel celular, pueden provocar efectos mutagénicos, carcinogénicos o teratogénicos.

La exposición terapéutica a los agentes quimioterápicos es claramente dañina a nivel celular, es más difícil establecer los posibles efectos adversos que pueda causar la exposición profesional crónica a bajos niveles de concentración de compuestos citostáticos.

No toda la medicación utilizada en la actualidad en los tratamientos antineoplásicos es de tipo citostático, puesto que también se emplean medicamentos de tipo hormonal o inmunológico, por lo que no todos los residuos generados son cancerígenos y, por lo tanto, no deberían ser tratados del mismo modo.

Medidas de protección requeridas durante la administración de citostáticos.

Uso de sistemas cerrados de administración de citostáticos



La mejor protección frente a la exposición a estos agentes durante la administración, es el uso de sistemas cerrados que impidan el riesgo de exposición a los aerosoles que puedan generarse. Los sistemas deben estar purgados en las Cabinas de Seguridad Biológica por tanto, las plantas recibirán los sistemas adecuadamente preparados para su administración.

Guantes

Ningún material es completamente impermeable a todos los citostáticos. Debido a su distinta composición química sus características de permeabilidad son específicas para cada uno de ellos o para cada familia. Algunos protocolos recomiendan también usar 2 pares de guantes, o guantes de doble capa con indicador de humedad. Se recomienda cambiarlos cada 20-30 minutos y siempre que se contaminen o se rompan.

Eliminación de excretas de los pacientes

La manipulación de excretas (básicamente orina y heces) de los pacientes constituye también una situación de riesgo para los trabajadores. Dicho riesgo está en función de la semivida del agente en el organismo (que puede depender de la vía y modo de administración) y de la vía principal de eliminación. Son recomendaciones generales las siguientes:

- El personal deberá ir protegido con guantes y bata.
- Se recomienda su dilución con abundante agua antes de su eliminación por la canalización sanitaria.

Exposición accidental

Cuando se produzca una contaminación del equipo de protección, se retirará el mismo inmediatamente, y se procederá al lavado de la piel. En caso de ingestión accidental, es necesario acudir inmediatamente al médico. En caso de contacto directo con la piel o mucosas se lavará inmediatamente con agua y jabón la zona afectada durante aproximadamente 10 minutos. En el caso de afectación ocular, se irrigará abundantemente con suero fisiológico. Consultar inmediatamente al médico.

Se debe realizar un seguimiento médico.

ACTUACIÓN EN CASO DE DERRAMES

OBJETO

Una actuación rápida en caso de derrames de residuos químicos para limitar el área afectada, minimizar los efectos del derrame y garantizar la seguridad de cualquier trabajador presente en la zona del derrame.

Para proceder a la recogida y limpieza del derrame de una sustancia química peligrosa se deberá contar con un ‘kit de recogida de derrames’ estándar que aporta el siguiente material en todos los casos:

- Dos pares de guantes
- Calzas impermeables desechables

- Bata o delantal impermeable desechable
- Mascarilla FFP3
- Gafas de seguridad
- Absorbentes apropiados para recoger el líquido derramado (bayetas o cordones absorbentes)
- Bolsa para la recogida posterior de todos los elementos
- Instrucciones para la recogida segura del derrame y la eliminación adecuada de residuos
- Etiquetas para las bolsas o contenedores que aseguren una correcta segregación del residuo generado, dependiendo del tipo de producto químico peligroso derramado



Dependiendo del área y de las sustancias químicas presentes en ella podrá existir además el siguiente material adicional:

- En las áreas donde se puedan producir derrames de gasóleo, se dispondrá además de sepiolita, por ser éste un compuesto que resulta más apropiado para la absorción de este tipo de sustancia y un recogedor y un cepillo para la recogida.
- En áreas donde se puedan producir derrames de formaldehido se dispondrá además en el kit de una semimáscara con filtros específicos, un neutralizante químico y un recogedor y un cepillo para la recogida de dicho neutralizante.
- En áreas donde se puedan producir derrames de productos químicos corrosivos, se dispondrá de guantes específicos de protección química.

- En áreas donde se puedan producir derrames químicos contenidos en envases de vidrio, se dispondrá también de un cepillo y un recogedor.

Debes conocer todo el protocolo específico de recogida en tu zona de trabajo, consulta a tu Supervisor, al Dpto. de Seguridad, Salud y Bienestar o al Dpto. de Medio Ambiente.

COLOCACIÓN DE PRENDAS DE PROTECCIÓN

**1. BATA:**

Introducir los brazos hasta que quede ajustada en las muñecas.
Atarla por la espalda para que quede cerrada.
También nos colocamos las calzas.

**3. MASCARILLA:**

Verifique el ajuste, con las manos apoyando la máscara inhale y si la máscara no se pega sobre su cara vuelva a recolocarla

**2. MASCARILLA:**

Colocar las bandas elásticas por detrás de la cabeza.
Ajustar la mascarilla, la parte superior ajustando la banda flexible al puente de la nariz y la inferior por debajo del mentón.

**4. GAFAS:**

Colóquese las gafas protectoras

**5. GUANTES:**

Colóquese los guantes, primero los de látex y encima los de goma.

RETIRAR PRENDAS DE PROTECCIÓN PERSONAL



1. GUANTES DE GOMA:
Retire los guantes de goma y deje puestos los de látex



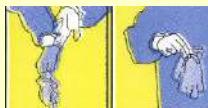
2. BATA:
Desátela y retírela hacia delante tocándola por el interior



3. GAFAS:
Retire las gafas cogiéndolas por la patillas



4. MASCARILLA:
Retire la mascarilla cogiéndola por las gomas de atrás y evitando tocar la cara.



5. GUANTES DE LATEX:
Y por último después de quitarse también las calzas se quitan los guantes de látex evitando tocarlos por el exterior.

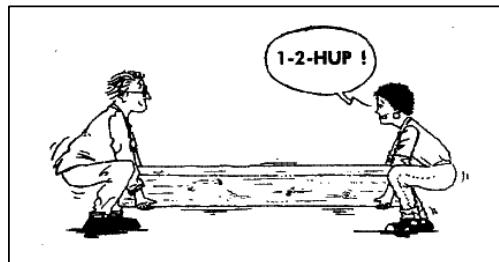
NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD EN EL MANEJO DE CARGAS**¿Qué es la manipulación de cargas?**

Es cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, colocación, empuje, tracción o desplazamiento.

**La manipulación y elevación de cargas
origina el 37,6% de los accidentes con baja
en España**

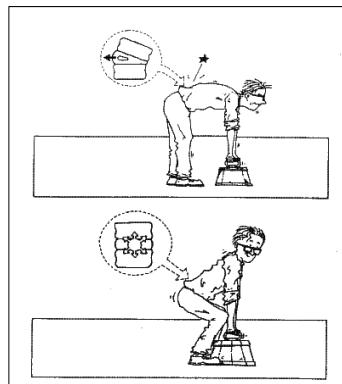
MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Solicitar ayuda de un compañero siempre que sea posible y sobre todo si la carga es superior a la capacidad del trabajador.



- Antes de coger una carga, examinarla y escoger el método más seguro. Apartar todos los elementos que puedan entorpecer la acción.

- Manipular cada vez una sola carga
- Los pies deben estar bien firmes en el suelo, separados, y un pie más adelantado (esto facilita mantener el equilibrio)
- Conviene orientarnos desde el inicio en la dirección que vamos a tomar para guardar el equilibrio y no realizar giros peligrosos con la columna vertebral.
- Evitar siempre doblar la espalda, debe mantenerse recta al doblar las piernas, para que los músculos de la espalda permanezcan bien alineados. Es preferible trabajar con las rodillas dobladas o arrodillado que con la espalda doblada.
- Al iniciar el esfuerzo, éste debe hacerse con las piernas, doblando un poco las rodillas. Los músculos de las piernas son más potentes que los de los brazos.
- Espirar (expulsar el aire) al iniciar el esfuerzo, disminuyendo así la presión abdominal que puede causar hernias.



- Agarrar la carga firmemente con la palma de las manos y los dedos para aumentar la superficie de agarre. Si tiene superficies cortantes o punzantes, usa guantes.
- Mantener la carga lo más próxima al cuerpo que sea posible con los brazos y codos pegados, evita esfuerzos innecesarios: la fuerza que se necesita para levantar un peso aumenta cuando más alejado está de nosotros y aumenta el desequilibrio.
- No girar la columna manteniendo el peso en alto.

- Siempre es mejor empujar aprovechando el peso del cuerpo que tirar.
- Organización del trabajo que permita pausas.
- Realizar ejercicios de relajación de la espalda.

MUY IMPORTANTE
FLEXIONAR LAS PIERNAS, NO LA ESPALDA

MOVILIZACIÓN DE PACIENTES

NORMAS BÁSICAS

PLANIFICAR EL TRABAJO

- Conocer la enfermedad que tiene el paciente y si se puede mover o no.
- Conocer el grado de dependencia del enfermo:
 - a. En enfermos totalmente dependientes o pesos muy elevados hay que solicitar la ayuda de un compañero.
 - b. Si la patología o el grado de dependencia lo permite, debe aprovecharse la colaboración del paciente, esto favorece su autonomía y tiene efecto psicológico positivo. Hay que motivarle para que colabore, no intentar ganar tiempo inutilizando sus movimientos.
 - c. Explicarle al paciente lo que vamos a hacer y cómo vamos a hacerlo para ganar su confianza y que colabore.

- ¿Va a ser necesaria la ayuda de un compañero?: siempre que sea posible, es preferible hacer las movilizaciones más de una persona.
- Preparar bien el área donde se va a trabajar y eliminar todos los elementos que puedan entorpecer.

UTILIZAR LOS MEDIOS MECÁNICOS DISPONIBLES



- Aprovechar las articulaciones de camillas o camas para evitar esfuerzos innecesarios.
- Emplear sábanas, entremetidas o toallas para deslizar al paciente, siempre es preferible deslizar y empujar antes que levantar.
- Conocer bien el funcionamiento de las grúas para saber utilizarlas sin problemas cuando sea necesario.

RESPETAR LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL MANEJO DE CARGAS

- Mantener la espalda recta, flexionando las rodillas y no la espalda.
- No realizar giros de espalda mientras se lleva peso, girar moviendo los pies.
- Colocar los pies ligeramente separados y uno delante del otro para aumentar la base de sustentación.
- Acercar lo más posible el enfermo a nuestro cuerpo para no aumentar el esfuerzo necesario.
- Debe hacerse un agarre seguro, con presa consistente.

- Utilizar puntos clave: estos puntos permiten hacer un agarre fuerte, controlan segmentos corporales amplios y consiguen un movimiento no forzado del paciente. Es mejor agarrar por 2 puntos clave simétricos.



Los puntos clave son: cabeza, cuello, cintura escapular: hombros, codos, muñecas, cintura pélvica: caderas, rodillas y tobillos

- Usar el contrapeso del propio cuerpo y la inercia del cuerpo del paciente durante los traslados.
- Utilizar puntos de apoyo externos como la colocación de una rodilla sobre la camilla para ayudarnos.
- Utilizar la trayectoria más corta posible.

RIESGOS POR USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

El término “**pantalla de visualización**” se refiere a cualquier pantalla capaz de representar texto, números, gráficos o imágenes independientemente del método de presentación utilizado.

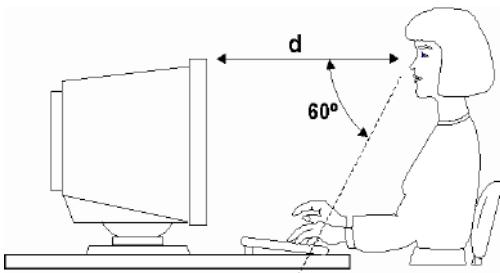
¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES REQUISITOS DE DISEÑO ERGONÓMICO PARA EVITAR LOS PROBLEMAS VISUALES Y MUSCULOESQUELETICOS?

- Regulación del brillo y del contraste**

El trabajador debe saber ajustar con facilidad el brillo y el contraste de la pantalla para permitirle encontrar los niveles más confortables y poder ajustarlos cada vez que cambien las condiciones de iluminación.

- La colocación de la pantalla**

La mesa o superficie donde se coloque el monitor de la pantalla debe tener una profundidad suficiente para permitir al usuario colocarla a la distancia de sus ojos que le resulte más confortable. Si esta regulación no es posible, la distancia de la pantalla a los ojos debe ser, al menos, de 40 cm, nunca inferior.



Por otro lado, es recomendable que la pantalla se sitúe de manera que pueda ser contemplada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a unos 60º bajo la horizontal.

Requisitos de la mesa de trabajo

- Las dimensiones de la mesa deben ser suficientes para permitir una colocación flexible de la pantalla, el teclado, el “ratón”, los documentos y el resto de los elementos y materiales de trabajo.
- La superficie debe tener aspecto mate, para evitar los reflejos molestos y carecer de aristas o esquinas agudas con las que pueda golpearse el usuario

Teclado

- El teclado debe ser independiente del resto del equipo con el fin de colocarlo en la posición más conveniente para el usuario.
- Las superficies del teclado deben ser mate para evitar los reflejos y no deben existir esquinas o aristas agudas.

El “ratón”

- El diseño del cuerpo del “ratón” debe adecuarse a la anatomía de la mano.
- La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios.
- Se recomienda que exista en la mesa espacio suficiente para poder apoyar el antebrazo durante el accionamiento del “ratón”.

Sistema de iluminación y el entorno visual

Se recomienda tener en cuenta lo siguiente.

- Comprobar que las lámparas no produzcan deslumbramiento ni causen reflejos molestos en la pantalla.
- En el local donde se encuentran los puestos con pantalla de visualización se recomienda trabajar con una iluminación general ambiental. Si, además de dicha iluminación, se utilizan fuentes de luz individuales (por ejemplo, flexos), éstas no deben situarse cerca de la pantalla si originan deslumbramiento o reflejos molestos.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA PREVENIR LA FATIGA VISUAL?

- Oriente la pantalla de manera que no se produzcan en ella reflejos molestos.
- Oriente su puesto de manera que quede situado paralelamente a las ventanas, si es posible, si no, utilice correctamente las cortinas o persianas en función de la hora del día con el fin de obtener un ambiente de luz confortable.
- Coloque la pantalla a la distancia de sus ojos que le resulte más cómoda, especialmente para la lectura de documentos.
- Aprenda a utilizar los controles de brillo y de contraste y ajústelos hasta conseguir las condiciones que le resulten más confortables.
- En el caso de que la aplicación lo permita, ajuste el tamaño de los caracteres de los textos para conseguir una cómoda lectura.
- Mantenga limpia la pantalla y, en su caso, el filtro antirreflejo.
- Realice pequeñas pausas periódicas para prevenir la fatiga visual, por ejemplo: alterne el trabajo en pantalla con otros que supongan menor carga visual. Son más eficaces pequeñas pausas cortas y frecuentes que largas y espaciadas: una buena

frecuencia es de 10 minutos cada hora y media. Siempre que sea posible, las pausas deben hacerse alejándose de la pantalla y permitiendo relajar la vista y cambiar la postura corporal.

- Consulte a su médico ante la presencia de síntomas o molestias en los ojos o la vista.
- Realice ejercicios de relajación de la vista. Por ejemplo:
 - a. Contemple de vez en cuando escenas lejanas (más de 3 metros) para relajar el aparato visual.
 - b. En las pausas realice ejercicios de “palmeado” (colocar las palmas de las manos sobre los ojos, manteniéndolos abiertos y sin tocar los párpados, y permanecer así 20 o 30 segundos, sin ver ninguna luz).

GESTIÓN DE RESIDUOS

NORMAS PARA LA GESTIÓN DE RESIDUOS DE
APLICACIÓN EN LA COMUNIDAD DE MADRID, EN
CENTROS FUERA DE LA COMUNIDAD CONSULTE
AL RESPONSABLE DE MEDIO AMBIENTE PARA
UNA CORRECTA SEGREGACIÓN



**UNA CORRECTA ELIMINACIÓN DE RESIDUOS EVITA RIESGOS PARA
TODOS**

CLASE I. BOLSAS NEGRAS

Residuos sólidos urbanos o residuos generales.

Constituidos por papel, cartón, metales, vidrio, restos de comida, así como otros residuos que se generan en actividades que no son propiamente sanitarias, como las de oficinas, comedores, cafetería, almacenes, salas de espera y similares.



Se incluye también mobiliario en desuso y restos de jardinería.

CLASE II. BOLSAS VERDES

Residuos Biosanitarios asimilables a Urbanos.

Son los producidos como consecuencia de la actividad asistencial y/o de investigación asociada, que por sus clase III, tales como gasas, vendajes, algodón usado, compresas de un único uso con restos de sangre, secreciones, excreciones, yesos, guantes, sondas, tubuladuras, filtros de diálisis, ropas, residuos procedentes de análisis, curas o pequeñas intervenciones quirúrgicas,



CLASE III. CONTENEDOR NEGRO TAPA NEGRA

Residuos Biosanitarios específicos.



Son los producidos en la actividad asistencial y/o de investigación asociada, que llevan algún riesgo potencial para los trabajadores expuestos o para el medio ambiente, siendo necesario observar medidas de prevención en su manipulación, recogida, almacenamiento, transporte, tratamiento y eliminación.

• Infecciosos:

Son todos aquellos residuos que puedan transmitir infecciones altamente virulentas o erradicadas en nuestro país, como por ejemplo: tuberculosis, hepatitis, cólera, fiebres hemorrágicas, SIDA.

• Material punzante y/o cortante: CONTENEDOR AMARILLO

Se trata de cualquier objeto cortante y/o punzante que se utilice en la actividad sanitaria, con independencia de su origen, excepto los utilizados en la preparación y administración de Citostáticos, que se clasifican como de clase VI.



Son fundamentalmente: Agujas, lancetas, pipetas, ampollas, hojas de bisturí, portaobjetos, cubreobjetos, tubos capilares y otros tubos de vidrio...

• Residuos microbiológicos:

Cultivos y material contaminado procedentes de laboratorios como el de microbiología, inmunología y de experimentación.

• Vacunas vivas y atenuadas:

Restos de vacunas o vacunas caducadas.

• Cantidades de líquidos corporales superiores a 100 ml:

Recipientes que contengan sangre(mayor de 100ml) o hemoderivados u otros líquidos biológicos, de pacientes afectados de VIH, hepatitis B o hepatitis C.

• Residuos procedentes de unidades de diálisis:

Material desechable utilizado en el proceso de diálisis.

• Residuos anatómicos no identificables:

Se trata de restos de exéresis quirúrgicas, placenta, piezas anatómicas, etc., que hayan estado inoculados con los agentes infecciosos relacionados en el cuadro anterior.

CLASE V. CONTENEDORES ROJOS CON TAPA NEGRA O GARRAFAS**TRANSLUCIDAS.****Residuos QUÍMICOS.**

Se incluyen en este grupo, resto de reactivos de los laboratorios, formol, cantidades importantes de medicamentos, contrastes de Radiología, medicamentos caducados, fluorescentes, pilas, líquidos revelador y fijador.



PARA SU CORRECTA ELIMINACIÓN
HAY QUE ATENDER AL ETIQUETADO
DEL CONTENEDOR ROJO:
“MEDICAMENTOS”, “PRODUCTOS DE
LABORATORIO”, “COMPUESTOS
ORGÁNICOS NO HALOGENADOS”,
ETC...

CLASE VI. CONTENEDOR AZUL TAPA NEGRA**Residuos Citostáticos.**

Residuos constituidos por restos de medicamentos citotóxicos y todo el material que haya estado en contacto con ellos, ya que por sus propiedades presenta riesgos carcinogénicos, mutagénicos o teratogénicos, incluido el material corto-punzante, tanto en el interior como en el exterior de los centros sanitarios.



Cualquier residuo de las clases anteriores contaminado con citostáticos deberán clasificarse como de clase VI.

PREVENCIÓN DE INCENDIOS Y ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

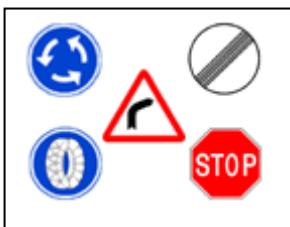
Te informamos que está a tú disposición en todos los departamentos de nuestros centros de trabajo, así como en la intranet el manual interno de actuación en caso de emergencia. Es muy importante que leas el manual, en él se hace referencia a la correcta actuación en cada departamento.

SEGURIDAD VIAL

Desde la maniobra más sencilla hasta la que entraña más riesgo, es preciso seguir unas reglas básicas para garantizar una circulación más segura.

Observar nuestro entorno:

Antes de realizar cualquier maniobra debemos observar la situación de la circulación, con el objeto de proceder a realizar la maniobra con total seguridad y sin obstaculizar al resto de usuarios de la vía.



La maniobra que pretendemos realizar debemos indicarla con suficiente antelación y utilizando los indicadores de dirección correspondientes.

Ejecutar la maniobra:

La maniobra debe de ser precisa, sin vacilaciones y siempre sin obstaculizar, ni poner en peligro al resto de usuarios.

Los defectos más habituales en la conducción:

Al inicio de la actividad de conducción se suele ser muy respetuoso con las normas, manteniendo en todo momento la atención debida, pero según transcurre el tiempo los conductores se van relajando, y algunas maniobras se automatizan de tal forma que se crea una falsa seguridad que en determinados

casos suelen desembocar en accidentes. Veamos algunas de las más frecuentes:

- No guardar la distancia de seguridad con los demás vehículos.
- No utilizar el cambio adecuado en los adelantamientos.
- Volver al carril después de un adelantamiento sin guardar la debida distancia.
- No respetar la prioridad de paso en las incorporaciones o salidas en las autovías.
- Circular por el carril izquierdo permanentemente cuando existe densidad de tráfico.
- Frenar en las curvas, una vez incorporado a la misma.
- Pisar al mismo tiempo el freno y el embrague antes de llegar al lugar donde queremos detenernos.
- Conducir con una sola mano.
- No mirar por los retrovisores antes de realizar una maniobra.
- No respetar los pasos de peatones.
- Fumar o comer cuando se está conduciendo.
- Usar el teléfono móvil.



Seguridad vial para peatones.

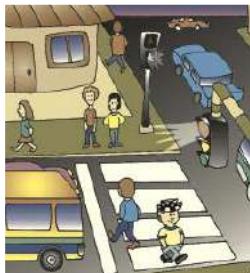
Como consejos generales:

No caminar cerca del bordillo, ya que existe riesgo de atropello. Cuidado con la salida y entrada de los talleres y garajes.

Para cruzar nos detendremos en la acera, no en la calzada, hasta que los vehículos se hayan detenido y si hay semáforo esperar que el muñeco esté en verde.

En zonas de obras, escaleras y suelo resbaladizo, caminar con las manos fuera de los bolsillos.

No atravesaremos plazas o rotondas por el medio, cruzaremos por las esquinas de sus calles y por los pasos de peatones.



Esperando en marquesinas de autobuses y andenes de metro no aproximarse al borde de los mismos.

Extremar la precaución al acceder al medio de transporte si hay aglomeración de pasajeros.

Durante el desplazamiento del medio de transporte adoptar una posición estable y un agarre firme.