

## **MANUAL DE FORMACIÓN**



Better Ingredients.  
Better Pizza.

**PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LAS  
TIENDAS**

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	Página 3.
1. CONCEPTOS BÁSICOS Y ÁMBITO JURÍDICO .....	Página 4.
2. LA TIENDA: LUGAR DE TRABAJO .....	Página 7.
2.1 ESTRUCTURA DE LAS TIENDAS .....	Página 7.
2.2 CARACTERÍSTICAS DE LOS PRINCIPALES LUGARES DE TRABAJO ....	Página 8.
3. EQUIPOS DE TRABAJO .....	Página 8.
4. RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS .....	Página 9.
5. SEÑALIZACIÓN .....	Página 25.
6. PRIMEROS AUXILIOS Y EMERGENCIAS .....	Página 30.
ANEXO I.....	Página 34.



## INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a la formación en prevención de riesgos laborales (de aquí en adelante PRL) específico del personal de reparto en Papa John's que incluye a gerentes, subgerentes, encargados, responsables de turno y auxiliares de tienda

El **principal objetivo** del presente manual es capacitar y concienciar en el ejercicio de una actividad laboral saludable en tu centro de trabajo. Por ello conocerás los riesgos laborales inherentes al puesto de trabajo, con el fin de garantizar tu seguridad y salud, y la de tus compañeros/as.

Para satisfacer el objetivo principal del curso, te proponemos:

- **Conocer los lugares de trabajo**, las instalaciones, máquinas y otros equipos.
- **Analizar** cuáles son los principales **riesgos laborales**.
- **Saber** qué **medidas preventivas** tenemos que aplicar para evitar accidentarnos.
- Tener claro cómo actuar en caso de **emergencia y/o evacuación**.

La actividad principal de nuestras tiendas consiste en la **preparación y elaboración** de pizzas para la venta final al consumidor. Sin embargo, estas tareas derivan en multitud de tareas diferentes, muchas de ellas relacionadas con la elaboración de pizza, pero también otras complementarias: reparto, tareas de limpieza, manipulación de producto, comprobación de producto, etiquetado, preparación de pedido, carga, descarga y distribución de cargas, atención al cliente, uso de pantallas de visualización de datos...

Tu **participación y colaboración** es un elemento clave para nosotros. Tú eres el máximo responsable de tu propia **formación** y deseamos que este manual satisfaga tus necesidades de formación en PRL.



## 1. CONCEPTOS BÁSICOS Y ÁMBITO JURÍDICO

Es importante tener claro el **significado** de una serie de términos que siempre están presentes tanto en la normativa como en el día a día de la seguridad y salud laboral.

A continuación, se exponen aquellos conceptos más importantes:

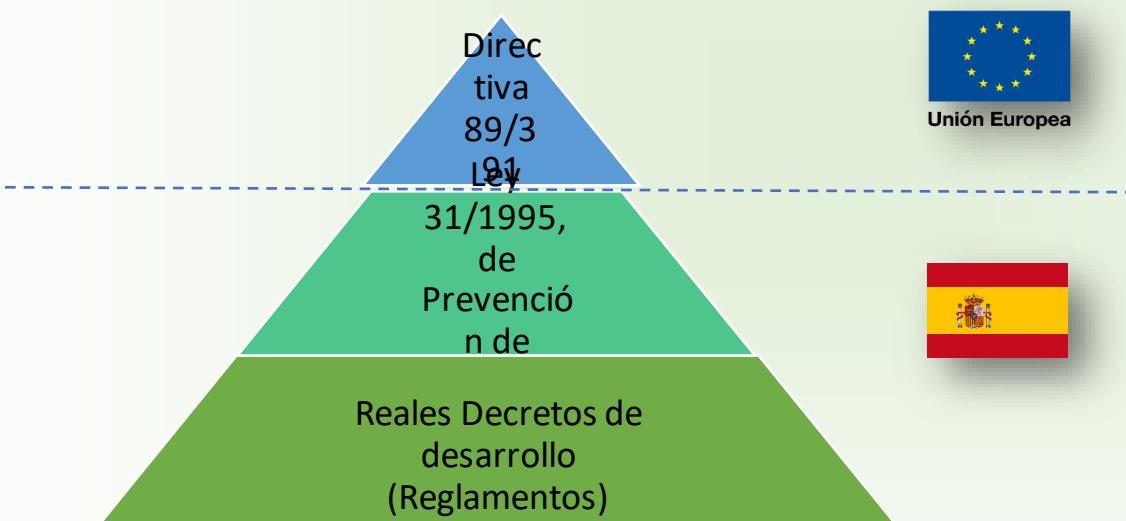
- **Prevención:** conjunto de actividades o medidas adoptadas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.
- **Riesgo laboral:** posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.
- **Daños derivados del trabajo:** enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo y ocasión del trabajo.
- **Riesgo laboral grave e inminente:** aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los trabajadores.
- **Equipo de trabajo:** cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.
- **Condición de trabajo:** cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador.
- **Equipo de protección individual (a partir de ahora EPI):** cualquier equipo destinado al trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.
- **Salud:** es un estado bienestar físico, mental y social completo, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.
- **Trabajo:** actividad social organizada que permite satisfacer las necesidades humanas.
- **Accidente de trabajo:** lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena.
- **Enfermedad profesional:** aquella contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que se indiquen para cada enfermedad profesional
- **Lugar de trabajo:** áreas del centro de trabajo, edificadas o no, en las que los trabajadores deban permanecer o a las que puedan acceder en razón de su trabajo.



Una vez repasados los conceptos más importantes del ámbito de la seguridad y salud laboral, se hace indispensable conocer el **marco legislativo** que regula la PRL en nuestro país.

Estos reglamentos desarrollarían la ley en aspectos más concretos de la seguridad y salud en el trabajo, como por ejemplo las disposiciones mínimas de seguridad y salud en lugares de trabajo EPI's, manipulación manual de cargas, equipos de trabajo, almacenamiento de productos químicos...

De modo esquemático, el **marco normativo de la PRL** se encuentra organizado de la siguiente forma:



A continuación, vamos a profundizar en aquellos aspectos más relevantes que establece la Ley 31/1995 de PRL:

### **Capítulo III – Derechos y obligaciones**

En el capítulo III de la Ley de PRL se recogen las obligaciones del empresario en esta materia, fundamentadas en garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores.



EMPRESARIOS	TRABAJADORES
DERECHOS Y OBLIGACIONES	
Proteger a los trabajadores frente a los riesgos laborales. Especial protección a trabajadores especialmente sensibles (menores, embarazadas, discapacidades...).	Velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas que pueda afectar su actividad.
Garantizar la seguridad y salud de los trabajadores.	Obligación de realizar una formación teórico-práctica en PRL.
Proporcionar EPI's para el desempeño de funciones cuando los riesgos no se puedan evitar o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva.	Uso correcto y obligatorio de los EPI's puestos a su disposición.
Integrar la actividad preventiva y adoptar las medidas necesarias.	Hacer uso correcto de los equipos de trabajo.
Realizar seguimiento de actividad preventiva, controlando los riesgos que no se hayan podido evitar y los niveles de protección existentes.	No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con su actividad.
Dar información a los trabajadores sobre: los riesgos, las medidas y actividades de protección y prevención y las medidas de actuación en caso de emergencia.	Informar de inmediato a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y de prevención o, en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
Garantizará el servicio de vigilancia de la salud periódica del estado de la salud de los trabajadores, respetando siempre la confidencialidad.	Derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo (información, consulta, participación, formación, paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente, vigilancia de la salud).
Garantizar que cada trabajador reciba formación teórica y práctica, suficiente y adecuada en materia preventiva.	
Consultar a los trabajadores y permitir su participación.	
<b>EL INCUMPLIMIENTO DE LOS TRABAJADORES DE SUS OBLIGACIONES EN MATERIA DE PRL TENDRÁ LA CONSIDERACIÓN DE INCUMPLIMIENTO LABORAL Y PODRÁ SANCIONARSE EN FUNCIÓN DE LA GRAVEDAD. (Art. 58.1 Estatuto de los Trabajadores).</b>	



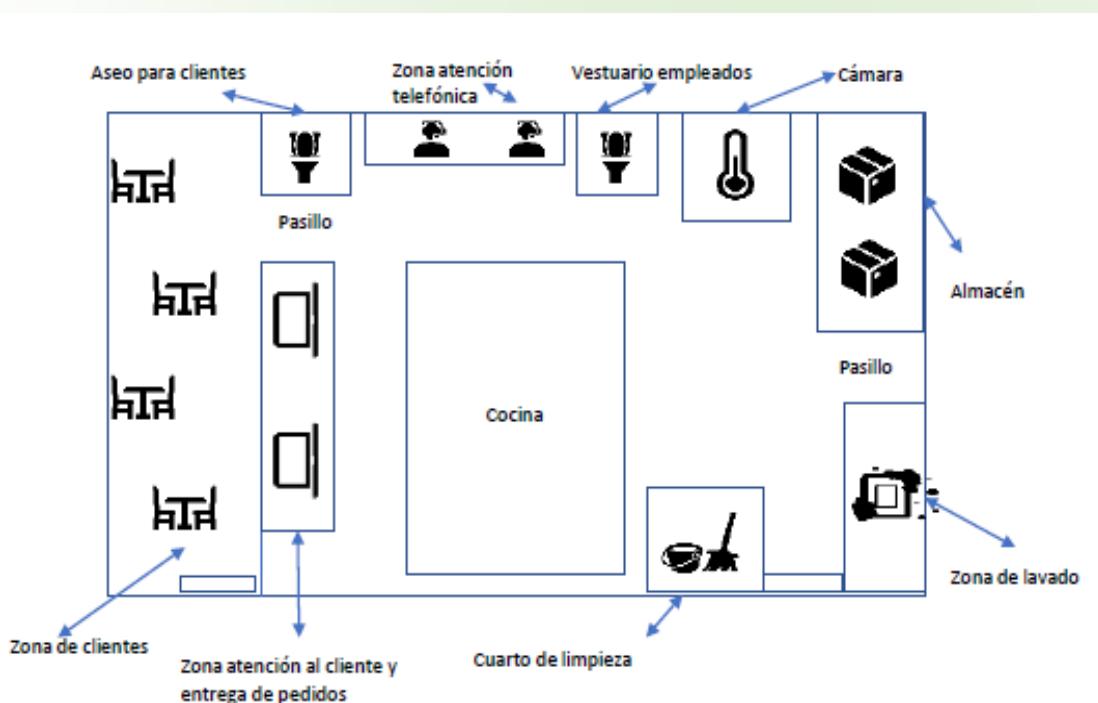
## 2. LA TIENDA: LUGAR DE TRABAJO

Una vez conocidos en el apartado anterior, tanto los derechos como las obligaciones de **empleados y empresa**, es fundamental conocer el **lugar de trabajo** donde se va a desarrollar la actividad la actividad laboral, sobre todo durante los primeros días de trabajo, ya que el desconocimiento inicial puede desembocar en una **situación de riesgo**.

A continuación, descubrirás cuáles son las principales áreas de trabajo que componen la tienda. Además, este ejercicio previo te permitirá posteriormente comprender mejor los riesgos laborales y las medidas preventivas que analizaremos más adelante.

### 2.1 ESTRUCTURA DE LAS TIENDAS

La tienda siempre dispone como mínimo de los siguientes espacios de trabajo:



### 2.2 CARACTERÍSTICAS DE LOS PRINCIPALES LUGARES DE TRABAJO

A continuación, se exponen las características de los **lugares de trabajo** más concurridos en la tienda:

- **Cocina:** es la zona del restaurante donde se realizan tareas de manipulación de alimentos y elaboración de las pizzas. Cuentan con al menos un horno y una mesa



donde se preparan las pizzas y almacenan los ingredientes que se van a emplear para elaborar los productos.

- **Zona de lavado:** es el área destinada a limpiar utensilios, objetos y herramientas de trabajo.
- **Cuarto de limpieza:** almacén donde se depositan todos los productos de limpieza, así como las herramientas y equipos de protección para poder realizar la limpieza.
- **Cámara de refrigeración:** es la cámara que se encuentra entre 0 y 4 grados centígrados para mantener los alimentos en buen estado de conservación.
- **Almacén:** es el espacio destinado a guardar y depositar productos de seco y demás material como bebidas, cartones, vasos, servilletas...
- **Zona de atención telefónica:** es el espacio destinado a recibir las llamadas realizadas por los clientes y poder grabar los pedidos informáticamente.

### 3. EQUIPOS DE TRABAJO

Se entiende por **equipo de trabajo** cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.

Cada máquina o equipo de trabajo tiene sus propias **características y normas de uso**. Desde prevención de riesgos laborales, nos preocupamos especialmente por un uso adecuado de todas y cada una de ellas, con el fin de evitar posibles accidentes derivados de acciones indebidas.

Es necesario conocer las principales máquinas que hay en la tienda, o al menos aquellas con mayor relevancia y uso. A continuación, te presentamos algunas de ellas:

- **Horno:** funciona mediante electricidad o gas y sirve para cocinar los alimentos. Alcanza elevadas temperaturas, por lo que hay que tener precaución al meter o sacar los alimentos en la bandeja, a fin de evitar posibles contactos térmicos. Utiliza siempre los equipos de protección y las herramientas habilitadas.
- **Mesa de calor:** se trata de una mesa con resistencias de calor instalados en la parte superior para mantener las pizzas calientes después de salir del horno.
- **Motocicletas:** ciclomotores a través de los cuales los repartidores realizan el reparto de comida a domicilio.



## 4. RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

A continuación, vamos a abordar detalladamente los **riesgos laborales** de las tiendas y analizar cuáles son las **medidas preventivas** que deberemos llevar a cabo para evitar que se materialicen.

### 1. CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Las caídas a distinto nivel se pueden producir: generalmente por la utilización de escaleras fijas o de mano. Se debe tener especialmente en cuenta las tareas de almacenamiento ya que causan gran parte de los accidentes.



#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Seguir las **normas e instrucciones del lugar de trabajo**.
- No se puede acceder a **zonas en altura sin haber sido previamente autorizado** por el superior, y siempre condiciones adecuadas de seguridad (con arnés, casco y el resto de elementos de seguridad).
- No aproximarse a los **bordes de las terrazas o cubiertas** de los edificios que no dispongan de protección perimetral o esta sea inferior a los 90 cm de altura.
- Se recomienda utilizar **calzado con suela de goma antideslizante**.
- Ayúdate del **pasamanos** al subir y/o bajar escaleras fijas (siempre que sea posible).
- Si usas la escalera móvil, debes **subir y/o bajar de frente siempre**, sin manipular objetos y cerciorándose de que se hace en lugar llano y estable.
- En el uso de escaleras móviles, si fuera necesario solicita la **ayuda de un compañero** y no desplaces el cuerpo en horizontal fuera del centro de la escalera.
- Si detectas que le falta alguna de **las zapatas a la escalera**, avisa a tu superior para que se reponga.
- Las escaleras deben encontrarse en **perfectas condiciones**. En caso de detectar cualquier defecto, avisa al superior.
- **No utilices objetos** como sillas, cajas o bidones para limpiar o acceder a zonas elevadas. Utilizarás escaleras en perfectas condiciones.

### 2. CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Las principales causas de las caídas al mismo nivel son:



- **Caídas por resbalón o tropiezo**
- **Posibilidad de presencia de suelos húmedos**
- **Por tropiezos con obstáculos** (mobiliario, cableado...)



- **Por irregularidades en el suelo** (baldosas levantadas, tapas de alcantarillado o desagües rotos, discontinuidades del firme, desniveles...).
- **Por mala manipulación de objetos** (exceso de peso manipulado, falta de visibilidad...).

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Control del **orden y limpieza** en el entorno de trabajo.
- **Inspección visual** de las zonas de paso y de trabajo.
- **Señalar** el suelo húmedo.
- Se recomienda utilizar calzado con suela **de goma antideslizante**.
- Avisar a **responsable inmediato** del centro en caso de observar alguna irregularidad en el suelo.
- **Prestar atención a la señalización** de suelo húmedo y extremar la precaución en días lluviosos.
- No correr en los lugares de trabajo, salvo caso de **urgencia vital**.

**Iluminación suficiente** en las áreas del establecimiento.

## 3. CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO

Durante la realización de trabajos en proximidad a **elementos de almacenamiento** (armarios, módulos de estanterías, estanterías de almacén...) se pondrá atención a las condiciones del mismo por si pudiera presentar deficiencias de estabilidad.



En caso de detectar dichas deficiencias, se evitará la presencia en la proximidad de las zonas críticas y se comunicará la situación al responsable inmediato.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- **No permanezcas** ni circules por debajo de zonas en las que haya personal trabajando.
- En días con presencia de fuertes vientos, **evita la proximidad a fachadas u árboles** durante los desplazamientos exteriores.
- Cuando se esté realizando la carga y descarga de material, **no te sitúes bajo cargas suspendidas**.
- **Evita golpear sobre la base** de estanterías, armarios... o cualquier mueble que pueda provocar la caída de objetos en ellos colocados.
- **Vigila la verticalidad** de los apilamientos, evitando el apilamiento vertical excesivo que pueda producir un desequilibrio.

#### 4. CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN (MANIPULACIÓN DE CARGAS)

Possible caída de objetos durante la manipulación de una carga:



- Por manipulación de elementos, enseres o instrumentación en las tareas propias de la actividad.
- Por manipulación de elementos, enseres o instrumentación de difícil agarre o por ser voluminosos.
- Manipulación de elementos, enseres o instrumentación propios de la actividad y en las tareas de carga, transporte y/o colocación de material, cajas... sobre elementos de almacenamiento. Se prestará especial atención a las condiciones del mismo por si pudiera presentar deficiencias puntuales de estabilidad.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- No permanezcas ni circules por debajo de zonas en las que haya personal trabajando.
- Cuando se esté realizando la carga y descarga de material, no te sitúes bajo cargas suspendidas ni en la proximidad de estas.
- Evita golpear sobre la base de estanterías, armarios... o cualquier mueble que pueda provocar la caída de objetos en ellos colocados.

#### 5. CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES

Los golpes con objetos inmóviles pueden estar ocasionados por las siguientes causas:

- Golpes o choques contra elementos del mobiliario (mesas, sillas, archivadores, estanterías...), equipos de trabajo (equipos de soldadura, fotocopiadoras...), elementos propios de las instalaciones industriales (máquinas, conductos, climatizadoras...), etc., especialmente en áreas con escasa superficie libre o con una densidad elevada de objetos.
- Golpes o choques contra equipos que son manipulados en el centro de trabajo durante desplazamientos internos (carros, carritos...). El riesgo resulta más significativo en recorridos a través de pasillos que implican giros con escasa o nula visibilidad.
- Golpes contra puertas de tipo vaivén.

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Control del orden y limpieza en el entorno de trabajo.
- Inspeccionar visualmente el área de trabajo y las vías de circulación.



- Los desplazamientos se **realizarán sin celeridad** y, principalmente, sin correr.
- Tener especial cuidado durante la realización de trabajos en áreas con poca **superficie libre** o con densidad elevada de objetos.
- Prestar atención a los **objetos manipulados y/o transportados** por las vías de circulación del centro de trabajo.
- Extremar la **precaución en pasillos** que impliquen giros con escasa o nula visibilidad, así como en las salidas de recinto y ascensores.
- Se deberá extremar la precaución a la hora de **atravesar puertas de tipo vaivén**

## 6. GOLPES Y CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

Este riesgo se divide en varios tipos:



- **Golpes** contra objetos móviles e inmóviles.
- **Cortes** causados por objetos/enseres en tránsito que posean aristas vivas.
- **Cortes** con herramientas y útiles de corte, como la cortadora de verduras, los cuchillos o la herramienta de corte de pizzas.
- **Cortes en la manipulación de elementos propios de la realización** de trabajos de mantenimiento.
- **Pinchazos o cortes con elementos de las instalaciones industriales** (conductos, soportes metálicos...) y con equipos de trabajo durante la realización de operaciones de mantenimiento...

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Orden** en el entorno de trabajo de carácter individual.
- Control del orden en el entorno de trabajo/ **Prestar atención** en la manipulación de elementos, enseres o instrumentación de difícil agarre o por ser voluminosos.
- Antes de manipular las bolsas de basura se examinarán éstas por si presentasen roturas, **objetos punzantes mal clasificados**, etc.
- La manipulación de bolsas de residuos se **realizará con estas cerradas** y agarradas por el nudo. No deben apretarse, ni acercarse al cuerpo o a las piernas.
- Las **labores de limpieza** se realizarán separando las bolsas de basura en los que pueda hallarse materia orgánica.
- Utilizar los cuchillos y herramientas únicamente para el uso que han sido diseñados.
- Los mangos de los cuchillos deben ser antideslizantes y la hoja ha de estar bien afilada, disminuyendo el esfuerzo para realizar los cortes y los riesgos que conlleva.

## 7. PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS

Se produce cuando un trabajador **se lesiona por la proyección sobre partes de su cuerpo de partículas o fragmentos** procedentes de una máquina, herramienta o acción mecánica. Un ejemplo de ellos sería el volcado de harina o la salpicadura de un producto de limpieza.



### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Deben **observarse y respetarse** las informaciones suministradas por el fabricante respecto del uso de materiales, maquinaria, equipos de protección, etc.
- **No deben manipularse**, ni alterarse los **elementos de seguridad** de las máquinas a utilizar.
- Deben utilizarse los **EPI's** adecuados como: Gafas, guantes, casco, ropa de trabajo, protectores, etc.
- Deben realizarse las labores de **mantenimiento, revisión, almacenamiento y control** de los equipos y máquinas conforme indique el fabricante.

## 8. ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS



- **Riesgo de atrapamiento** por equipos transportados por las vías de circulación del establecimiento (carros de limpieza, carritos...)
- Atrapamiento **por puertas de aparatos elevadores**, puertas correderas automáticas, puertas tipo vaivén...
- Utilización de equipos de trabajo sin los dispositivos de seguridad que marca el fabricante.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Sólo se podrán utilizar **equipos de trabajo** que cumplan con la normativa vigente.
- Se utilizarán los diferentes equipos de trabajo para la función para la que han sido **diseñados por el fabricante**.
- Las reparaciones, mantenimiento y revisiones las hará siempre **personal autorizado**.
- Si se ve que algún equipo de trabajo funciona de **forma incorrecta** se deberá comunicar inmediatamente a mantenimiento o a su superior inmediato.
- **No realizar trabajos** con equipos de trabajo de los que no se está autorizado.
- Está terminantemente prohibido anular **protecciones en cualquier equipo** de trabajo, salvo que se necesite para la reparación o mantenimiento de estos y

siempre contará con la autorización del responsable para que se garantice la seguridad y salud de los trabajadores/as.

- **Antes de utilizar una máquina o equipo por primera vez, solicita la información correspondiente a las condiciones de seguridad relativas a la utilización.**
- **El manual de instrucciones** de los distintos equipos de trabajo utilizados estará a disposición de los/as trabajadores/as de mantenimiento para cuantas consultas estimen oportuno realizar.
- **Circular con precaución** a través de puertas automáticas, algunas de las cuales disponen de sistema de apertura por detector de movimiento, mientras que otras deben abrirse operando manualmente el correspondiente pulsador.

## 9. ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE MÁQUINAS O VEHÍCULOS

Es la situación que se produce cuando un trabajador o parte de su cuerpo **es aprisionado contra las partes de las máquinas o vehículos.**



### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Los trabajadores deben **mantener hábitos seguros** de trabajo, respetar el código de circulación y conducir con prudencia.
- Los vehículos y máquinas deben ser **revisados por el operario** antes de su uso.
- Nunca manipular o limpiar equipos sin haber sido desconectados de la corriente eléctrica.
- Establecer un **programa de mantenimiento**
- Utilizar los vehículos o máquinas únicamente **para el fin establecido**.
- Disponer de los **elementos de seguridad** necesarios, (resguardos, frenos, etc.).
- Debe existir un **nivel de iluminación adecuado**.

## 10. SOBREESFUERZO POR POSTURAS FORZADAS, MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y MANIPULACIÓN DE CARGAS.

Cuando en manipulación de cargas, se sobrepasa la capacidad física o estas tareas son repetitivas, pueden producirse lesiones, principalmente en la espalda. **El levantamiento, manejo y transporte de cargas** está asociado a alteraciones de la salud como tirones musculares, lumbalgias, etc.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se deben evitar las **posturas de trabajo forzadas**: brazos por encima del nivel de los hombros, alcances por detrás del cuerpo, inclinación o torsión pronunciada de espalda y cuello, hombros desalineados, etc., especialmente si se están moviendo o sosteniendo cargas o realizando fuerzas elevadas.
- Procura cambiar de posición para que el peso se alterne en el apoyo de cada pierna.
- **Alterna las tareas repetitivas** con otras actividades donde se utilicen otros grupos musculares, siempre que sea posible.
- Trabajar con las **muñecas rectas y nunca con los brazos en extensión** o elevados.
- **Manipulación de cargas**: antes de realizar un levantamiento se deberá comprobar **el peso de la carga**. Coge la carga firmemente. Ten en cuenta que el mejor agarre es el de tipo gancho (con los dedos hacia la palma de la mano).  
Las cargas a manipular deben mantenerse limpias para evitar que se resbalen, colocando los pies separados a unos 50 cm. y firmemente apoyados. Dobla las rodillas y **mantén la espalda recta**, con los hombros nivelados. Mantén los codos y la carga lo más pegados posible al cuerpo. No levantes la carga por encima de la cintura en un solo movimiento ni gires el tronco mientras transportes la carga. Si hay que cambiar de dirección, hazlo antes de izar la carga. Cuando la carga tenga un peso excesivo deberá ser manipulada por más de un trabajador. Siempre es preferible **empujar que tirar**.

## 11. EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS

Los seres humanos tenemos capacidad fisiológica para regular la temperatura interna de nuestro cuerpo, que se mantiene a unos 37° C. Es por esto que hay que tener especial precaución en las tareas a realizar en **las cámaras frigoríficas y congeladoras**.



## MEDIDAS PREVENTIVAS

- **No permanecer excesivo tiempo** continuado dentro de las cámaras frigoríficas o de congelación.
- **Avisa al supervisor ante cualquier situación anormal** detectada en los sistemas de ventilación y refrigeración.
- **Haz uso de la ropa de trabajo** aislante e impermeable entregada para protección contra el frío.

## 12. CONTACTOS TÉRMICOS

**Riesgo de contactos térmicos** con elementos a alta y/o baja temperatura en equipos correspondientes a la centralización de instalaciones (calderas, refrigeradoras, acumuladores, placas térmicas, centrales de gases a presión...) así como en equipos propios de determinados servicios (hornos, congeladores, equipos de calefacción,...).



### MEDIDAS PREVENTIVAS

- **No tocar** los equipos de trabajo presentes en las instalaciones (hornos, esterilizadores, calefactores, congeladores, calderas...).
- **Utilizar los utensilios aprobados** para introducir o sacar elementos del horno.
- En caso de que los trabajos impliquen su manipulación por personal capacitado y autorizado, **se emplearán los EPI's** adecuados (abrigos para entrar en cámara de refrigeración...).
- Cuando se realice la limpieza de hornos es preciso dejar pasar un tiempo para que se reduzca la temperatura.

## 13. CONTACTOS ELÉCTRICOS

Los contactos con **la corriente eléctrica** son un riesgo que pueden ser:



- **Directos con cables de alimentación** de los equipos eléctricos por posibles pérdidas de aislamiento.
- **Indirectos causado por derivación** de alguna de las instalaciones existentes (PVD, equipos de control...).
- Por **arco voltaico**.
- Por **electricidad estática**.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Solo debe manipular la instalación eléctrica personal debidamente **formado y autorizado**.
- **Desconectar los aparatos eléctricos** tras su uso tirando de la clavija, nunca del cable.
- **No se deben sobrecargar** enchufes.
- Los equipos eléctricos que presenten irregularidades **se deben desconectar** de la fuente de energía.
- Los **cuadros eléctricos** deben permanecer con la puerta cerrada y señalizados y serán accesibles únicamente por personal autorizado.

- Antes de utilizar un equipo eléctrico, debe revisarse que el **estado de las conexiones** y cables de alimentación estén en perfectas condiciones.
- Las conexiones eléctricas se harán **mediante enchufes**. Nunca conectes los cables desnudos directamente a los enchufes.
- **No pases los equipos de limpieza por encima de cables.**
- Antes de limpiar cualquier equipo eléctrico, desconéctalo de la red. **Nunca limpies con trapos húmedos o líquidos o “sprays” un equipo conectado.**

## 14. INHALACIÓN O INGESTIÓN DE SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS

Aquí hacemos referencia a dos tipos de riesgos en la tienda:

- **Riesgo de exposición a productos químicos** principalmente en almacenes de productos de limpieza, por mal almacenamiento o rotura de los envases, depósitos de agua y talleres, así como en trabajos de limpieza en sus correspondientes instalaciones.
- **Riesgo de exposición** a polvo de harina.



### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Es **obligatorio el uso de EPI'S** para manipular productos de limpieza: gafas, guantes y mascarillas adecuados para evitar contactos y salpicaduras.
- Si se **efectúa algún trasvase** (en ocasiones los recipientes son demasiado grandes) habrá que utilizar recipientes específicos para cada producto y señalizarlo adecuadamente; nunca se podrá reutilizar un recipiente.
- Es importante tener en cuenta las indicaciones de la ficha de seguridad de cada producto. Todas las **fichas de seguridad** se encuentran a disposición de todos los empleados en cualquier momento.
- **Respetar las medidas preventivas** indicadas por la empresa contratada para el control de plagas.
- **No permanecer en el centro de trabajo** mientras se estén realizando tareas de fumigación y durante el tiempo posterior indicado por la empresa.
- Es obligatorio el **uso de equipos de protección respiratoria** que proporcionen un nivel de protección eficaz ante el polvo de harina.
- La harina es un **agente químico sensibilizante**, que sin control ni precauciones debidas puede generar problemas respiratorios en los trabajadores. Por ello, es importante seguir las directrices en la manipulación de la harina, a fin de evitar su expansión al medio ambiente de trabajo. **Es obligatorio el uso de mascarilla en el puesto de estirado de masa y palmoteo.**

## 15. CONTACTOS CON SUSTANCIAS AGRESIVAS

- Riesgo de exposición a **productos químicos principalmente en almacenes de productos de limpieza**, por mal almacenamiento o rotura de los envases, depósitos de agua y talleres, así como en trabajos de limpieza en sus correspondientes instalaciones.
- Riesgo de exposición a **productos de limpieza y desinfección** (Anexo I: Productos químicos de la fábrica y pictogramas).



## MEDIDAS PREVENTIVAS

- En caso de **contacto accidental** lavar **inmediatamente** la zona afectada con **abundante agua** durante un minuto al menos.
- Cubrir los cortes/heridas **con apósticos impermeables** antes de iniciar la actividad laboral y utilizar la ropa de trabajo adecuada al servicio prestado
- No manipular **ningún envase** que pueda contener productos químicos. En caso de que la propia actividad contratada implique la manipulación de productos químicos, se deberán establecer métodos de utilización segura de los mismos (métodos de trabajo, higiene, limpieza y eliminación) en los que obviamente se reflejarán los EPI'S que deban ser utilizados.
- **No comer, beber ni fumar** durante la realización de trabajos con exposición a productos químicos. Lavarse las manos frecuentemente, particularmente antes de las comidas y al cesar los trabajos. El uso de guantes no debe eximir de ello.
- **Lee los marcados y etiquetas de seguridad** existentes en los envases de sustancias químicas utilizadas, y sigue de forma estricta las recomendaciones y medidas incluidas en éstas. Si lo necesitas, solicita las fichas de datos de seguridad al superior.

## 16. INCENDIOS Y EXPLOSIONES

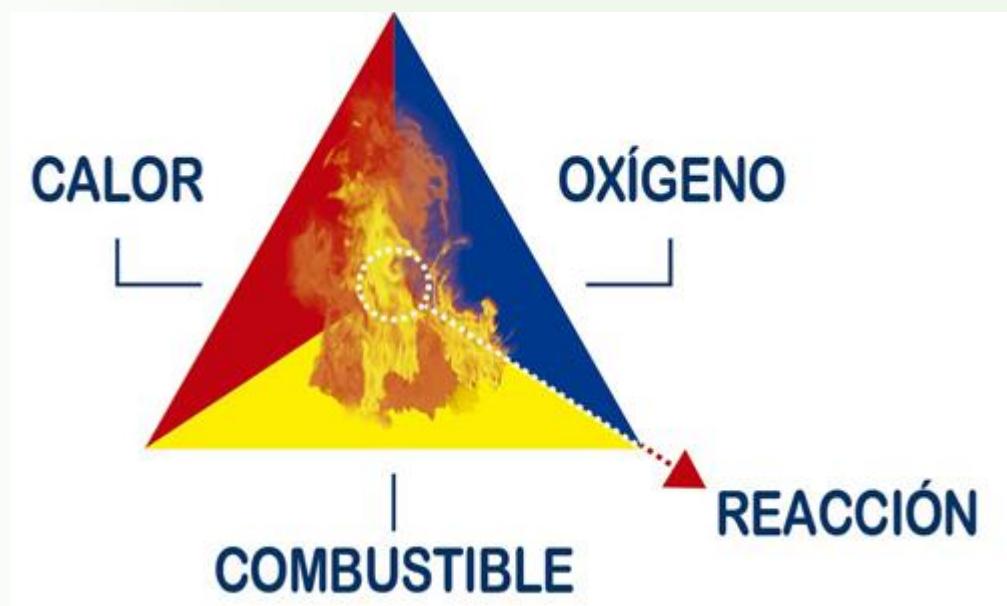
### 16.1 INCENDIOS

En el centro del trabajo se puede **dar un incendio debido a la presencia de materiales combustibles** (cajas, papeles, etc.) y posibles focos de ignición (mesas de calor, ordenadores, hornos, etc.).



### 16.1.1. EL TRIÁNGULO DEL FUEGO

El **triángulo del fuego** representa los elementos que se necesitan para que se produzca la combustión. Estos son combustible, comburente, y energía de activación.



El **combustible** es cualquier sustancia capaz de arder. Dicha sustancia puede presentarse en estado sólido, líquido o gaseoso.

El **comburente** (normalmente el oxígeno del aire) es el componente oxidante de la reacción.

El **calor o energía de activación** es la energía que se precisa aportar para que el combustible y el comburente (oxígeno) reaccionen en un tiempo y espacio determinado. El fuego se desencadena cuando estos factores se combinan en la proporción adecuada. Del mismo modo, eliminando uno de estos factores, es decir, uno de los lados del triángulo, es posible prevenir o atacar un fuego.

### 16.1.2 EL TETRAEDRO DEL FUEGO

El **tetraedro del fuego** explica cómo dicho fuego puede propagarse y tener continuidad. Igual que ocurría en el triángulo del fuego, ante la ausencia de cualquiera de los elementos del tetraedro, el fuego se extingue.

Como decíamos, la reacción en cadena es el factor que permite que progrese y se mantenga la reacción una vez se ha iniciado ésta.

**La reacción en cadena** de la combustión se da cuando el fuego desprende calor, que es transmitido al combustible realimentándolo y continuando la combustión.



Así, el tetraedro del fuego funciona así: para que se produzca un incendio debe generarse suficiente calor como para vaporizar parte del combustible e inflamar el vapor que se mezcla con el oxígeno. Para que la combustión se mantenga, el propio fuego debe generar suficiente calor como para vaporizar aún más combustible y que este vuelva a mezclarse con el oxígeno y se inflame. Esto genera todavía más calor, por lo que el proceso sigue una espiral de retroalimentación.

#### 16.1.3 ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO:

Todas las tiendas disponen de un plan de emergencia y evacuación donde se indican las instrucciones a seguir en caso de situación de emergencia, y el punto de encuentro exterior a la tienda donde hay de dirigirse cuando el responsable lo indique. El gerente es el responsable de emergencia y en su ausencia será el subgerente o encargado presente en turno. El responsable de emergencia será quien valore la situación y decida si es necesario evacuar el local.

Debemos actuar de la siguiente forma:

- **Localizar el origen de la incidencia** y aislar, en la medida de lo posible, el lugar donde se encuentra el incendio impidiendo su propagación.
- **Si el fuego es pequeño**, intentar apagarlo **con los extintores**, pero nunca hay que utilizar un extintor inadecuado (por ejemplo, no debemos utilizar el agua en un incendio con presencia eléctrica, si no que habrá que utilizar un extintor de CO<sub>2</sub>).
- **Avisar a los compañeros y al responsable de emergencia (gerente, subgerente o encargado del turno en ese orden)** correspondiente.
- **Nunca dejes que el fuego te corte las vías** de salida, ni darle la espalda.
- **Mantener la calma y seguir las instrucciones** recibidas en la formación y los simulacros.
- **No gritar, ni correr**; salir de forma ordenada y tranquila, asegurándonos que no quede nadie dentro del local.
- Si podemos, **cerrar ventanas y puertas** intentando aislar el fuego.
- Si hay mucho humo, **habrá que salir gateando**.
- Si se prende la ropa, hay que **echarse al suelo y rodar para extinguirla**.
- Si debido a la **cantidad de humo** no se puedes salir, hacer todo lo posible para comunicar nuestra presencia al exterior (gritos, vía telefónica, asomar a la ventana un trapo...).
- **Mojar trapos o toallas y colocarlas en los quicios** de las puertas para evitar la entrada de humo.



#### 16.1.4 MEDIOS DE PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

- **Extintores.**

Son **elementos portátiles** destinados a la lucha contra fuegos incipientes, o principios de incendios que puedan ser dominados y extinguidos en forma breve.

En el centro de trabajo, encontramos fundamentalmente **dos tipos de extintores**:

- **Extintores de Polvo ABC** polivalente antibrasa. Son aptos para la extinción de fuegos de clase A, B y C (sólidos, líquidos y gaseosos).



- **Extintores de dióxido de carbono**. Son aptos para fuegos de clase B y C, porque no son conductores de electricidad.



**Únicamente** utilizaremos los extintores en caso de **fuego controlable**, para lo que deberemos seguir las siguientes indicaciones:

Descolgar el extintor. Quitar los medios de protección (anilla).

Agitar el extintor o proporcionar un golpe seco en su base para remover el agente extintor.

Soltar la manguera y apuntarla hacia la base de las llamas.

Apretar la manivela y realizar movimientos en zig-zag para asegurar la extinción.

- **Sistemas semiautomáticos de extinción.**

Son instalaciones previstas para la extinción usando un agente extintor y dotadas de un sistema automático de activación mediante temperatura o con un dispositivo de accionamiento manual.



#### 16.2 EXPLOSIONES

El principal riesgo de explosión en las tiendas deriva de una fuga de gas en cocina. Se puede producir una explosión por acumulación de gas debido a que los quemadores se encuentran sucios o a la obstrucción de las rejillas de ventilación, entre otros.



Para que se dé una atmósfera potencialmente explosiva se requiere la **combinación** de la mezcla de una **sustancia inflamable o combustible** con un oxidante a una concentración determinada, y una **fuente de ignición**; la atmósfera explosiva será aquella en la que se propague la sustancia no quemada y exista riesgo de explosión por la fuente de ignición.

Algunas medidas a tener en cuenta son:

- ✓ Observa periódicamente el estado de los mandos de apertura, evitando que se queden a medio cerrar, así como el de los quemadores y las rejillas de ventilación.

En caso de olor a gas no acciones interruptores ni produzcas llamas. Informa inmediatamente al superior. Se debe ventilar el local abriendo puertas y ventanas, nunca produzcas llamas ni acciones interruptores eléctricos o los de la campana de extracción, ya que pueden provocar una chispa y la inflamación del gas. En caso de permanecer el olor a gas, avisa a la compañía suministradora.

## 17. ATROPELLOS O GOLPES POR VEHÍCULOS

Riesgo referente a atropellos o golpes con vehículos en las **vías de circulación** (vehículos de personal; vehículos particulares; etc.).



### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener conductas acordes al **Código de circulación**, respetando la señalización existente.
- Transitar únicamente por las **zonas destinadas a tal fin**
- **Respetar la señalización**
- Como peatón en la zona de carga y descarga, **nunca situarse en la vía de paso** exclusiva para vehículos, incluidas las carretillas.

## 18. IN ITINERE (DESPLAZAMIENTOS AL IR O VOLVER AL TRABAJO)

En seguridad, salud y derecho laboral, se denomina accidente in itinere al accidente ocurrido al trabajador durante el desplazamiento desde su domicilio hasta su lugar de trabajo, y viceversa.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Si el trayecto hacia el lugar de trabajo, se hace en coche, se deberá revisar periódicamente todos los aspectos relacionados con el buen funcionamiento del mismo.
- En general, ya sea a pie o en vehículo, se debe evitar desplazarse precipitadamente.
- En caso de acudir en transporte público al trabajo: utilizar las paradas, respetando las distancias de seguridad con calzadas y andenes; subir y bajar siempre con el vehículo detenido. Dentro del transporte, ir agarrados en las zonas habilitadas, evitando estar apoyados en barras y puertas.

## 19. ATRACOS Y AGRESIONES

Riesgo de sufrir agresiones tanto físicas como verbales, principalmente en unidades o servicios en los que exista atención al administrado.

**La forma de actuación en estos casos es:**

- En caso de atraco, obedece al pie de la letra las órdenes que recibas del atracador y no opongas ningún tipo de resistencia material.
- Comunica cualquier situación sospechosa que detectes.
- Evita cualquier situación de conflicto que pueda llevar a una agresión.
- Permanece alerta en todo momento y lugar donde te encuentres.
- Proyecta serenidad y seguridad. Aléjate de toda persona que te haga sentir incómodo.
- No uses ropa ostentosa, ni joyas valiosas.
- Lleva sólo el dinero necesario y no lo cuentes en público.
- No coloques la cartera en el bolsillo posterior del pantalón.
- Evita cualquier situación de conflicto que pueda llevar a una agresión.
- Si se te acerca o te sigue una persona extraña, cruce de calle, cambie de dirección y protégete en un lugar concurrido.

## 20. FACTORES PSICOSOCIALES

Son condiciones presentes en una situación de trabajo relacionadas con la organización, el contenido y la realización del mismo, susceptibles de afectar tanto el bienestar y la salud de los trabajadores como el desarrollo del trabajo.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Hacer una programación de las actividades a desarrollar.



- Concretar el trabajo y evitar actividades simultáneas.
- Tener metas y objetivos claros.
- Alternar actividades que provocan fatiga mental con trabajo físico.
- Aprovechar las pausas para el descanso.
- Planificar y coordinar los trabajos teniendo en cuenta la posible llegada de trabajo extra o de algún imprevisto.
- Valorar la importancia y el significado de nuestro trabajo.
- Aprovechar los cursos formativos ofrecidos por la empresa.
- Cooperar e implicarse con la política y organización de la empresa.
- No debe existir una competitividad negativa entre compañeros, por lo que hay que respetar y considerar el trabajo de los demás.
- No hay que trabajar de forma aislada, no discriminación por sexo, raza, religión...

## 21. USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD's)

El uso de pantallas de visualización de datos también conlleva una serie de riesgos laborales si no se adoptan medidas preventivas. Sin embargo, el Real Decreto 488/1997 solamente considera usuarios de pantallas de visualización de datos a aquellas personas que dedican al menos 20 horas semanales de trabajo frente a PVD's. Por ello, es importante tener en cuenta las siguientes medidas preventivas.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- La pantalla debe ser de buena calidad y apropiada al tipo de trabajo realizado.
- 21.2 Los caracteres de los textos representados en la pantalla deben tener un tamaño que permita una fácil lectura. Ajusta el tamaño de los caracteres a tus necesidades. En los programas informáticos que no dispongan de dicha posibilidad de ajuste, los caracteres deberían tener al menos una altura de 3 mm (para las distancias habituales de lectura en la pantalla, unos 50 cm).
- Ajusta con facilidad el brillo y el contraste de la pantalla.
- Usa la polaridad con la que te sientas más cómodo.
- 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. La distancia de la pantalla a los ojos del operador debería ser, al menos, de 40 cm.
- 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.
- Utiliza cortinas o persianas para atenuar la luz natural, en función de la hora del día.



- Utiliza un nivel de iluminación suficiente para realizar las tareas que requieran la lectura de documentos impresos, etc., pero sin alcanzar valores que reduzcan demasiado el contraste de la pantalla.
- El sistema silla / mesa debe permitirte adoptar una postura correcta y, al mismo tiempo, cambios de postura.
- En el uso del teclado y ratón, debe existir un espacio suficiente en la mesa que permita apoyar el antebrazo, con un mínimo de profundidad de 10 cm.
- Coloca el monitor frente a ti o, en todo caso, dentro de un ángulo de 120º en el plano horizontal, de manera que no necesites girar repetidamente el tronco o la cabeza para visualizarla.
- Utilizar reposapiés siempre que después de ajustar la silla a la mesa de trabajo, las piernas queden colgando.

## 5. SEÑALIZACIÓN

En la tienda podrás visualizar **múltiples señales** que con diferentes indicaciones para realizar una actividad segura. Las señales se agrupan en diferentes tipos en función de su color:

Color	Significado	Indicaciones y precisiones
Rojo	Señal de prohibición	Comportamientos peligrosos
	Peligro-alarma	Alto, parada, dispositivos de desconexión de emergencia.Evacuación
	Material y equipos de lucha contra incendios	Identificación y localización
Amarillo, o amarillo anaranjado	Señal de advertencia	Atención, precaución.Verificación
Azul	Señal de obligación	Comportamiento o acción específica.Obligación de utilizar un equipo de protección individual
Verde	Señal de salvamento o de auxilio	Puertas, salidas, pasajes, material, puestos de salvamento o de socorro, locales
	Situación de seguridad	Vuelta a la normalidad



- *Señales de prohibición*

Prohiben un comportamiento susceptible de provocar un peligro. Forma redonda. Pictograma negro sobre fondo blanco, bordes y banda (transversal descendente de izquierda a derecha atravesando el pictograma a 45° respecto a la horizontal) rojos (el rojo deberá cubrir como mínimo el 35% de la superficie de la señal)



Prohibido fumar



Prohibido fumar y encender fuego



Prohibido pasar a los peatones



Prohibido apagar con agua



Aqua no potable



Entrada prohibida a personas no autorizadas



No tocar



Prohibido a los vehículos de manutención

- *Señales de obligación*

Obligan a un comportamiento determinado. Forma redonda. Pictograma blanco sobre fondo azul (el azul deberá cubrir como mínimo el 50% de la superficie de la señal).



Protección obligatoria de la vista



Protección obligatoria de la cabeza



Protección obligatoria del oído



Protección obligatoria de las vías respiratorias



Protección obligatoria de los pies



Protección obligatoria de las manos



Protección obligatoria del cuerpo



Protección obligatoria de la cara



Protección individual obligatoria contra caídas



Vía obligatoria para peatones



Obligación general (acompañada, si procede, de una señal adicional)

• *Señales de advertencia*

Advierten de un peligro. Forma triangular. Pictograma negro sobre fondo amarillo (el amarillo deberá cubrir como mínimo el 50% de la superficie de la señal), bordes negros.



Materiales inflamables



Materiales explosivos



Materias tóxicas



Materias corrosivas



Materias radiactivas



Cargas suspendidas



Vehículos de manutención



Riesgo eléctrico



Peligro en general



Radiación láser



Materias comburentes



Radiaciones no ionizantes



Campo magnético intenso



Riesgo de tropezar



Caída a distinto nivel



Riesgo biológico



Baja temperatura



Materias nocivas o irritantes

• *Señales relativas a los equipos de lucha contra incendios*

Forma rectangular o cuadrada. Pictograma blanco sobre fondo rojo.



Manguera para incendios



Escalera de mano



Extintor



Dirección que debe seguirse.  
(Señal indicativa adicional a las anteriores)

- **Señales de información**

Proporcionan una indicación de seguridad o de salvamento.

En base a ello podemos diferenciar entre:

**Señal de salvamento:**

Aquella que en caso de peligro indica la salida de emergencia, la situación del puesto de socorro o el emplazamiento. Forma rectangular o cuadrada. Pictograma blanco sobre fondo verde.



Vía / Salida de socorro



Dirección que debe seguirse. (Señal indicativa adicional a las siguientes)



Primeros auxilios



Camilla



Ducha de seguridad



Lavado de ojos

**Señal indicativa:**

Aquella que proporciona otras informaciones de seguridad distintas a las descritas (prohibición, obligación, advertencia y salvamento).

Además de las señales descritas existen la Señal adicional o auxiliar, que contiene exclusivamente un texto y que se utiliza conjuntamente con las señales de seguridad mencionadas, y la señal complementaria de riesgo permanente que se empleará en aquellos casos en que no se utilicen formas geométricas normalizadas para la señalización de lugares que suponen riesgo permanente de choque, caídas, etc. La señalización se efectuará mediante franjas alternas amarillas y negras. Las franjas deberán tener una inclinación aproximada de 45° y ser de dimensiones similares de acuerdo con el siguiente modelo:



## 6. PRIMEROS AUXILIOS Y EMERGENCIAS

El empresario debe analizar las posibles **situaciones de emergencia** y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, para lo cual resulta conveniente que en la plantilla de la empresa existan trabajadores que estén formados en materia de **primeros auxilios** con el fin de que puedan hacer frente a situaciones de hemorragias, quemaduras, fracturas, intoxicaciones, traumatismos, parada cardiorrespiratoria...



**Primeros auxilios** son el conjunto de **actuaciones de primera intervención**, que se realizan sobre un accidentado, o enfermo repentino, en el mismo lugar donde se ha producido el hecho y evitar que las lesiones sufridas se agraven, **hasta la llegada** de la asistencia médica profesional.

De la rapidez de esta intervención puede depender el **salvar una vida** o que las consecuencias del accidente resulten irreversibles. De acuerdo con la gravedad de la situación podemos distinguir:

- **Emergencia médica:** situación que lleva a la muerte en minutos ante una falta de asistencia (obstrucción de vías respiratorias, paros cardiorrespiratorios y pérdidas de conocimiento):
- **Urgencias médicas:** situación que pueden llevar a la muerte del accidentado en un plazo de tiempo mayor (estado moribundo, quemadura cáustica grave y hemorragias no leves).



El resto de situaciones, se clasifican **como menos urgentes** (heridas, quemaduras menos graves, congelaciones, contusiones, picaduras y mordeduras de animales).

Como norma general, la forma de actuar ante una situación de emergencia consistirá, de acuerdo con el sistema de emergencia (PAS) en:

1. **Proteger** a los accidentados y a los que los socorren.
2. **Avisar** a los servicios sanitarios, a la policía local, a los agentes de tráfico, etc.
3. **Socorrer** hay que buscar si hay conciencia, si respira y si tiene pulso. Se empezará comprobando si está consciente mediante estímulos pequeños o hablándole. Si no estuviera consciente observaríamos si respira. Si no respira abriríamos vías (si hay obstrucción efectuaríamos la maniobra de Heimlich) y/o haríamos el boca-boca.

# ANTE UN ACCIDENTE



Para poder prestar los primeros auxilios es preciso:

Saber qué pasa	Qué hacer	Cuando actuar
No respira	Respiración artificial	URGENTÍSIMAMENTE (Emergencia)
No late el corazón	Masaje cardiaco	
Sangra mucho	Cortar la hemorragia	
Sin conocimiento Estado de moribundo	Avisar rápidamente al médico	URGENTEMENTE (Urgencia)
Quemaduras graves Heridas, contusiones y fracturas	Atender convenientemente	MENOS URGENTE

Debiendo en todos los casos seguir las pautas que nos marcan los denominados “**diez mandamientos en primeros auxilios**”:



## ALGUNAS ACTUACIONES EN SITUACIONES CONCRETAS:

### HEMORRAGIAS

Son la **salida de sangre** provocada por la ruptura de los vasos sanguíneos. Puede provocar una pérdida peligrosa de sangre.

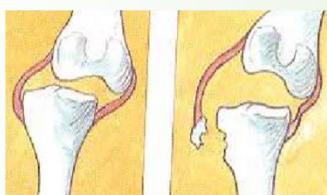
#### Tipos de hemorragia:

- **Capilar:** la sangre fluye a gotas y no presenta peligro. Se comprime la zona con una gasa o apósito.
- **Venosa:** la sangre fluye de forma continua y con un color rojo oscuro; puede ser leve o severa y se deberá hacer un vendaje compresivo.
- **Arterial:** la sangre fluye de forma discontinua y es de color rojo más vivo. Se tendrá que hacer un vendaje fuertemente compresivo.



### LUXACIONES

Las luxaciones son las **salidas de uno de los extremos** de un hueso que forma una articulación; pueden ser totales o parciales (subluxación).



Los síntomas son la **deformidad de la articulación**, una movilidad disminuida, dolores acusados, desviación del eje del miembro...

La actuación será inmovilizar la zona afectada y **trasladar lo antes posible al herido** al médico.

### QUEMADURAS

Son **lesiones que el calor produce en el organismo** y es una de las más graves, ya que provoca fácilmente el shock. Se clasifican en primer, segundo y tercer grado, dependiendo de su profundidad y grado de afectación en la piel.

Actuación:

- 1- **Lavar con agua fría**
- 2- **No quitar la ropa adherida** a tirones, hay que cortarla con tijeras.
- 3- **Evitar la compresión** de la quemadura y la rotura de ampollas si las hay.
- 4- **Llevar al herido rápidamente al médico** dependiendo de la gravedad de la quemadura.



## HERIDAS

Son **lesiones producidas en el cuerpo** por múltiples motivos, generalmente por golpes, rozaduras o desgarros en la piel. La actuación adecuada será la limpieza con agua y desinfectante, y cubrir la herida con un apósito o gasa limpia.

## BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS:

El botiquín es el **elemento básico destinado a contener** los utensilios indispensables, para brindar **los primeros auxilios** o para tratar dolencias comunes. Debe estar colocado todo el material en un armario, sin cerrar con llave, y en un lugar accesible y conocido por todos los trabajadores.

Debe tener, como mínimo:

- Desinfectantes y antisépticos.
- Gasas estériles.
- Algodón hidrófilo.
- Vendas.
- Esparadrapo.
- Apóritos adhesivos.
- Tijeras.
- Pinzas.
- Guantes desechables.



**ANEXO I**  
**PRODUCTOS QUÍMICOS DE LIMPIEZA DE LAS TIENDAS**

PRODUCTO	USO	FRASES H	FRASES P	Manipulación y almacenamiento	Transporte
Alcosan VT 10	Desinfectante para superficies	H226 - Líquidos y vapores inflamables.	P210 - Mantener alejado de llamas o alejado del calor	Mantener alejado de llamas o superficies calientes.	 <b>Líquido inflamable:</b>
 <b>INFLAMABLE E IRRITANTE</b>		H336 - Puede provocar somnolencia o vértigo.	P271 - Lugares bien ventilados	Conservar únicamente en embalaje original. En lugar fresco y ventilado.	
		H319 - Provoca irritación ocular grave.	P261 Evitar respirar el aerosol P280 Llevar gafas de protección	Evitar el contacto directo y/o salpicaduras.	
Suma Bac D10	Detergente desinfectante	H315 - Provoca irritación cutánea.	P234 - Conservar únicamente en el embalaje original.	Almacenar en un recipiente cerrado. Conservar únicamente en el	 <b>Líquido corrosivo y perjudicial al medio ambiente</b>
 <b>CORROSIVO Y PERJUDICIAL PARA MEDIO AMBIENTE</b>		H318 - Provoca lesiones oculares graves.	P280 - Llevar guantes, prendas, gafas, máscara de protección.		
		H410 - Muy tóxico para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.	P264 - Lavarse concienzudamente tras la manipulación.		
		H290 - Puede ser corrosivo para los metales.	P273 - Evitar su liberación al medio ambiente. P501 - Eliminar el contenido y/o su recipiente de acuerdo con la normativa sobre residuos peligrosos.		

En caso de accidente consultar al Servicio Médico de Información Toxicológica, teléfono 915 620 420.

PRODUCTO	USO	FRASES H	FRASES P	Manipulación y almacenamiento	Transporte
Suma Grill D9	Desengrasante	H314 - Provoca quemaduras graves en la piel y lesiones oculares graves.	P260 - No respirar el aerosol.	Almacenar en un recipiente cerrado. Conservar únicamente en el embalaje original	 <b>Líquido corrosivo</b>
 <b>CORROSIVO</b>		EUH071 - Corrosivo para las vías respiratorias.	P280 - Llevar guantes, prendas, gafas, máscara de protección.		
		H290 - Puede ser corrosivo para los metales	P303 + P361 + P353 - Quitar inmediatamente toda la ropa contaminada. Enjuagar la piel con agua o Ducharse. P305 + P351 + P338 - Enjuagar con agua cuidadosamente durante varios minutos. Quitar las lentes. P310 - Llamar inmediatamente a un CENTRO DE TOXICOLOGÍA o a un médico.		

En caso de accidente consultar al Servicio Médico de Información Toxicológica, teléfono 915 620 420.



PRODUCTO	USO	FRASES H	FRASES P	Manipulación y almacenamiento	Transporte
Suma Multipurpose Cleaner D2.3	Detergente	H315 - Provoca irritación cutánea.	P280 - Llevar gafas y máscara de protección.	Almacenar en un recipiente cerrado. Conservar únicamente en el embalaje original	Mercancía no peligrosa
	CORROSIVO	H318 - Provoca lesiones oculares graves.	P305 + P351 + P338 - Enjuagar con agua cuidadosamente durante varios minutos. Quitar las lentes.		
		H412 - Nocivo para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.	P310 - Llamar inmediatamente a un CENTRO DE TOXICOLOGÍA o a un médico.		
Suma Chlor D4.4	Higienizante de frutas y verduras	H315 + H319 - Provoca irritación cutánea e irritación ocular grave.	EUH031 - En contacto con ácidos libera gases tóxicos.	Almacenar en un recipiente cerrado. Conservar únicamente en el embalaje original	Mercancía no peligrosa
	IRRITANTE	H412 - Nocivo para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.			
Optimum Ultra Extra Hygiene	Lavavajillas manual	H319 - Provoca irritación ocular grave.	EUH031 - En contacto con ácidos libera gases tóxicos.	Almacenar en un recipiente cerrado. Conservar únicamente en el embalaje original	Mecancía no peligrosa
	IRRITANTE				

En caso de accidente consultar al Servicio Médico de Información Toxicológica, teléfono 915 620 420.

PRODUCTO	USO	FRASES H	FRASES P	Manipulación y almacenamiento	Transporte
Suma Chlorclean Conc D10,44	CORROSIVO Y PERJUDICIAL PARA MEDIO AMBIENTE	H314 - Provoca quemaduras graves en la piel y lesiones oculares graves.	P280 - Llevar guantes, prendas, gafas, máscara de protección.	Almacenar en un recipiente cerrado. Conservar únicamente en el embalaje original	Líquido corrosivo
	En contacto con ácidos libera gases tóxicos.	H410 - Muy tóxico para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.	P260 - No respirar los vapores.		
		H290 - Puede ser corrosivo para los metales.			
Soft Care Plus H41	Jabón de manos antimicrobiano	No se conocen otros peligros.	No se conocen otros peligros.	Conservar únicamente en el embalaje original	Mecancía no peligrosa
Soft Care Star H1	Jabón de manos antimicrobiano	No se conocen otros peligros.	No se conocen otros peligros.		
Suma Chlorclean Conc D10.44	Detergente higienizante	EUH031 - En contacto con ácidos libera gases tóxicos.	P260 - No respirar los vapores.	Almacenar en un recipiente cerrado. Conservar únicamente en el embalaje original	Líquido corrosivo y perjudicial al medio ambiente

En caso de accidente consultar al Servicio Médico de Información Toxicológica, teléfono 915 620 420.



MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS
<p>⇒ Reducir el stock al mínimo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Disminuye carga térmica del local y evita posibles transformaciones de productos.</li> </ul> <p>⇒ Establecer separaciones de sustancias incompatibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Agrupar por características semejantes y separar los incompatibles.</li> </ul> <p>⇒ Es importante no exponer al sol o fuentes de calor los productos, permaneciendo en un lugar fresco, seco y bien ventilado.</p> <p>⇒ Es recomendable la existencia de sistemas de drenaje para controlar derrames (rejillas, canalizaciones, etc).</p> <p>⇒ Dividir el local en secciones distanciadas que agrupen distintos productos.</p> <p>⇒ Accesos despejados y señalizados. Establecer vías de tránsito.</p> <p>⇒ Cerca de las zonas de almacenamiento prohibir la realización de trabajos que produzcan chispas o que generen calor.</p> <p>⇒ No realizar trasvases de productos.</p> <p>⇒ El almacenamiento de sustancias inflamables en el local deberá cumplir requerimientos básicos, marcados en normativa específica (resistencia al fuego de superficies, medios de extinción, etc).</p> <p>⇒ Recomendables estantería metálicas.</p> <p>⇒ Los envases pesados se colocarán en las estanterías más bajas.</p> <p>⇒ Recomendable disponer de armarios con ventilación y con bandejas resistentes a corrosión.</p>
ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA - PRIMEROS AUXILIOS
<p>Llamar a un CENTRO DE TOXICOLOGÍA o a un médico si la persona se encuentra mal.</p> <p>Contacto con la piel: Aclararse la piel con abundante agua tibia corriente. Quitar inmediatamente todas las prendas contaminadas y lavarlas antes de volver a usarlas. En caso de irritación cutánea: Consultar a un médico.</p> <p>Contacto con los ojos: Aclarar inmediata y cuidadosamente con agua templada durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando. Si la irritación ocurre y persiste, busque asistencia médica.</p> <p>Ingestión: Enjuagarse la boca. Beber inmediatamente 1 vaso de agua.</p>

\*Los productos de limpieza se van actualizando, por lo que es posible que haya algunos productos de limpieza que no aparezcan en el cuadro anterior. Si tienes cualquier duda sobre productos de limpieza, o necesitas acceso a las fichas de seguridad de cualquiera de los productos que hay en la tienda, solicítaselo al superior. En la base de datos de prevención de riesgos laborales se encuentran enumerados todos los productos, así como todas las fichas de seguridad.

#### PICTOGRAMAS:

Explosivos Sensible al fuego, calor, vibración o fricción.	Líquidos inflamables Incendios peligrosos si se expone a chispas, llamas o calor.	Líquidos comburentes Provoca o agrava un incendio. Aumenta el peligro de incendio.	Gases comprimidos El recipiente puede explotar si se calienta: líquido muy frío que puede provocar quemaduras.	Corrosión cutánea Provoca quemaduras en la piel y los ojos. Destrucción de metales.
Toxicidad aguda Potencialmente mortal, incluso en pequeñas cantidades y con exposición breve.	Irritación cutánea Irritación cutánea y ocular: efectos nocivos para la salud. Daña la capa de ozono.	Cancerígeno. Puede provocar efectos muy graves sobre la salud a largo plazo.	Peligroso para el medio ambiente.	