

TAREA PARA FOL08.

Detalles de la tarea de esta unidad.

Enunciado.

En esta unidad de trabajo hemos visto conceptos muy variados referidos a las medidas de prevención y protección existentes, así como la importancia de la información y formación de los trabajadores y las trabajadoras para prevenir los riesgos laborales, para finalizar con el plan de actuación ante una emergencia...

Para aplicar lo aprendido, te proponemos las siguientes tareas:

1. Describe seis factores de riesgo que pueden darse en una oficina, indica cuáles son sus consecuencias, cómo puede afectar a la salud del trabajador o de la trabajadora, qué técnica de prevención es la más adecuada y cuál es la medida preventiva que debe utilizarse.

Los datos puedes reflejarlos en una tabla como la siguiente:

Factores de riesgo.

Factor de riesgo.	Consecuencia.	Daños a la salud.	Técnica de prevención.	Medidas preventivas
Posturas inadecuadas	Dolor postural.	Fatiga muscular, dolor de espalda, cuello, muñeca y problemas de circulación sanguínea.	Ergonomía.	Pausas periódicas, cambiar de posición y utilizar mobiliario ergonómico.
Psicosocial	Estrés, ansiedad, depresión, burnout, absentismo.	Problemas emocionales, trastornos del sueño, cansancio crónico.	Promoción de la salud mental.	Formación en habilidades sociales y comunicación, promoción de un ambiente de trabajo positivo, apoyo emocional y psicológico.
Eléctrico.	Quemaduras, electrocución, paro cardiorrespiratorio, incendios.	Lesiones, muerte, daños en equipos y estructuras.	Control eléctrico.	Verificar la instalación eléctrica, uso de equipos de protección

				personal, desconectar equipos al realizar mantenimiento o reparaciones, evitar el uso de enchufes sobrecargados.
Caída por objetos en el suelo	Caídas y Contusiones.	Heridas y fracturas.	Seguridad en el trabajo.	Suelo limpio y libre de obstáculos, así como señalizar adecuadamente las áreas mojadas para evitar accidentes. Además, es importante mantener un orden adecuado en el almacenamiento de objetos para prevenir caídas y lesiones.
Iluminación	Fatiga visual, dolores de cabeza, estrés, irritabilidad.	Problemas visuales, migrañas, cefaleas.	Iluminación adecuada.	Iluminación ambiental óptima, iluminación puntual para tareas específicas, evitar deslumbramientos y sombras.
Ruido.	Pérdida auditiva, estrés, fatiga, problemas de sueño	Sordera, tinnitus, insomnio, hipertensión	Control de ruido.	Aislamiento acústico, reducción del ruido en la fuente, uso de protectores auditivos.

2. En una empresa informática se ha producido un incendio que ha afectado a una de las oficinas. Se ha activado el dispositivo contra incendios que hay instalado en el techo. El jefe de emergencias ha intentado apagarlo con el extintor, pero no lo ha conseguido, por lo que se ha decidido desalojar el edificio y llamar al servicio de bomberos de la localidad.

La evacuación se produce correctamente siguiendo el protocolo y la señalización dispuesta por toda la empresa a tal efecto.

Se pregunta:

1. *¿Ante qué tipo de emergencia nos encontramos?*

Ante una emergencia general.

2. *¿Qué funciones tiene asignadas el jefe de emergencias de la empresa en relación a las emergencias?*

El jefe de mantenimiento pertenece al equipo de primera intervención (EPI), son las personas que intervienen de forma inmediata en la emergencia para eliminarla o evitar que se extienda.

3. *¿Cómo deben ser las señales de salvamento y de localización de equipos de extinción de incendios?*

Señal de Salvamento:

- Forma Rectángulo
- Fondo: verde.
- Pictograma: blanco.
- Proporciona indicaciones relativas a las salidas de socorro, a los primeros auxilios o a los dispositivos de salvamento.

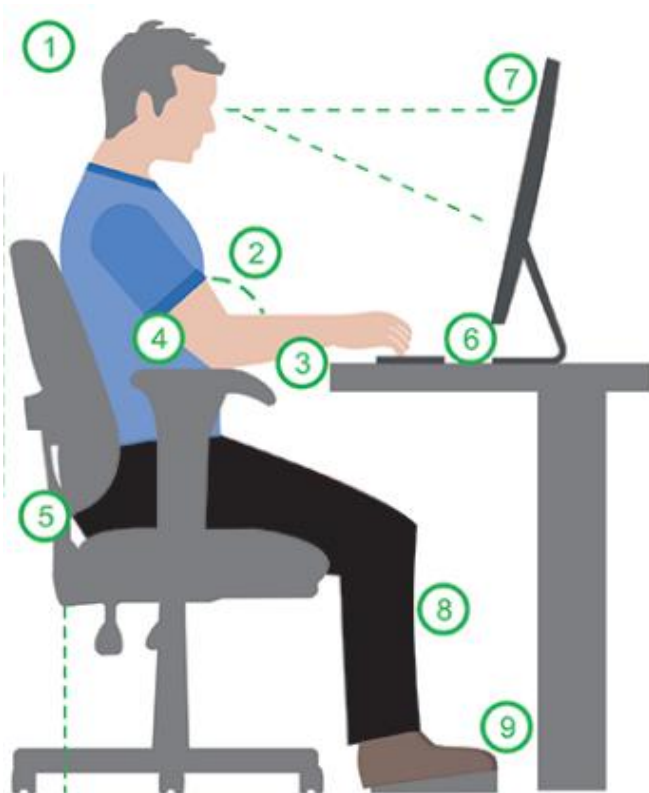
Señal indicativa de equipos de extinción de incendios:

- Forma: Cuadrado
- Fondo: rojo.
- Pictograma: blanco.
- Descripción: proporciona otras informaciones, como incendios y otros.

4. *Indica qué medida de protección colectiva aparece en el supuesto.*

En el supuesto se menciona que “Se ha activado el dispositivo contra incendios que hay instalado en el techo” lo que indica que existe una medida de protección colectiva implementada en la empresa para prevenir y controlar emergencias de incendio. Además, se menciona que se ha seguido el protocolo de evacuación y señalización dispuesta por la empresa, lo que indica que también se han tomado medidas de protección colectiva para prevenir y gestionar emergencias.

3. Indica qué medidas de prevención deben tener en cuenta los trabajadores de oficinas para evitar riesgos derivados del uso de Pantallas de Visualización de Datos, ya que por las características de su trabajo no necesitan llevar equipos de protección individual.
- Realizar pausas periódicas: Es importante realizar pausas de 5 a 10 minutos cada hora de trabajo continuo en frente de una PVD para evitar la fatiga visual y la sobrecarga muscular.
 - Ajustar la iluminación: Es importante ajustar la iluminación de la pantalla y del entorno de trabajo para evitar reflejos y deslumbramientos.
 - Adaptar la posición del monitor: El monitor debe estar colocado a una distancia adecuada de los ojos del trabajador y a una altura que permita una postura cómoda y ergonómica.
 - Adoptar una postura adecuada: Los trabajadores deben adoptar una postura adecuada al trabajar con una PVD, evitando encorvarse o forzar la vista.
 - Realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento: Es importante realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular para prevenir lesiones musculares y articulares asociadas al trabajo con PVD.
 - Mantener la pantalla limpia: Es importante mantener la pantalla limpia para evitar fatiga visual y problemas de enfoque.



- 1 . La cabeza y el cuello en posición recta, con hombros relajados.
- 2 . Los antebrazos y brazos a 90° o un poco más.
- 3 . Los antebrazos, muñecas y manos en líneas rectas.
- 4 . Los codos pegados al cuerpo.
- 5 . Los muslos y la espalda a 90° o un poco más.
- 6 . Mouse y otros dispositivos próximos al teclado.
- 7 . Borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo.
- 8 . Piernas y muslos a 90° o un poco más.
- 9 . Pies pegados al suelo o sobre un reposapiés.

4. Busca en Internet cómo se puede controlar un pequeño fuego en una empresa manejando correctamente el extintor e indica los pasos a seguir.

Una vez identificamos que se trata de un pequeño fuego y el extintor funciona correctamente.

1. **Evaluar la situación:** Antes de intentar apagar el fuego, es importante evaluar la situación para determinar si es seguro hacerlo y si el fuego es lo suficientemente pequeño como para ser controlado con un extintor. En este caso al tratarse de un fuego pequeño podríamos manejar la situación con el extintor adecuado. Si el fuego es grande o está fuera de control, se debe evacuar inmediatamente y llamar a los servicios de emergencia.

PASOS PARA UTILIZAR UN EXTINTOR:

1. RETIRA EL PASADOR DE SEGURIDAD O ANILLO EXTINTOR.

Verifica si el extintor está correctamente presurizado. ¿Cómo? Fíjate que la aguja del manómetro esté en la zona verde. Si no lo está, no tendrá suficiente presión para apagar el fuego.



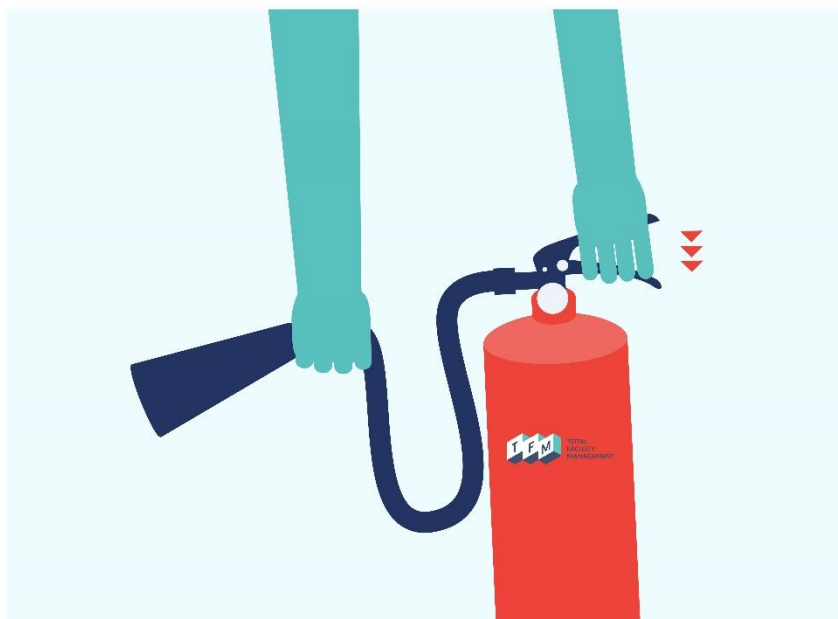
2. ABORDA EL FUEGO EN DIRECCIÓN AL VIENTO.

Apunta la manguera hacia la base y a 3 metros del fuego.



3. PARA LIBERAR EL AGENTE EXTINTOR, APRIETA LA PALANCA O ALA SUPERIOR.

Realizar una prueba corta de uno o dos segundos para verificar que esté funcionando correctamente.



4. MUEVE LA MANGUERA DE UN LADO AL OTRO (MOVIMIENTO ZIG ZAG).

Durante el uso, mantenga el extintor vertical.

Para dejar de descargar el extintor, suelta la palanca.



5. APAGADO EL FUEGO, DEJE EL EXTINTOR EN EL PISO EN FORMA HORIZONTAL.

Esto es para que los bomberos y/o personal encargado sepan que este ha sido usado y debe ser recargado.

Fuente: <https://www.tfm.pe/noticias/como-usar-un-extintor>