

1. Imagina que trabajas en un taller informático donde se dedican a reparar PCs.

a. Identifica los posibles riesgos y sitúalos dentro de las técnicas de prevención.

✓ Riesgos de seguridad:

- Caídas ya sean de personal o de objetos.
 - No dejar objetos pesados en baldas o estanterías altas y no dejar objetos en el suelo. Si hay líquidos en el suelo, poner un cartel.
- Golpes
 - Que no sobresalgan objetos de las estanterías
- Riesgo de incendio
 - Colocar extintores de incendios.
- Riesgo eléctrico
 - Respetar las normas de uso de los aparatos eléctricos y estar alerta.

✓ Riesgos ergonómicos:

- Discomfort térmico
 - Colocar aire acondicionado
- Discomfort acústico
 - Colocar paneles acústicos que reduzcan el ruido.
- Manipulación manual de cargas
 - Proveer medios auxiliares, ya sean máquinas u otras personas.
- Uso de pantallas de visualización datos
 - Hacer descansos cada cierto tiempo.
- Trastornos musculoesqueléticos
 - Mantener buena postura o utilizar sillas ergonómicas.

✓ Riesgos psicosociales:

- Estrés
 - Planificar las tareas para que a cada uno no le toquen más de las que puede realizar.
- Burnout
 - Planificar las tareas para que a cada uno no tenga más de las que puede realizar.
- Acoso
 - Tratar de mantener una buena relación con los compañeros y poder comunicar cualquier problema.

- b. Indica las **medidas de protección** a tener en cuenta dependiendo del riesgo.
- Riesgo de seguridad:
 - No dejes sillas, cajas u otros elementos en zonas de paso
 - Limpia derrames o goteos de líquidos presentes de forma inmediata
 - Ten cuidado de no dificultar la visión al transportar material de un sitio a otro
 - No corras, camina despacio
 - Riesgo de seguridad (caída de objetos):
 - No superes la capacidad de carga de las estanterías
 - Coloca las cargas más pesadas en los estantes más bajos
 - No manipules demasiados objetos al mismo tiempo
 - Sujeta de forma segura los objetos, siempre con las dos manos
 - Riesgo eléctrico:
 - Si observas alguna deficiencia en la instalación eléctrica, comunícalo inmediatamente al responsable de las instalaciones
 - Evita el uso de ladrones en enchufes de corriente
 - No viertas líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos
 - Riesgo de incendio:
 - Está prohibido fumar en las instalaciones
 - Conoce la utilización de los extintores de incendio adecuados a la clase de fuego
 - Conoce los carteles expuestos con plano de localización y el procedimiento de evacuación
 - Las salidas de emergencias no deben cerrarse, debiendo permanecer sin obstáculos u objetos en las zonas de paso, que impidan su correcto uso.
 - Riesgo ergonómico (Disconfort térmico):
 - Mantén una ventilación adecuada del local
 - Enciende, si es necesario, el sistema de aire acondicionado.

Ten en cuenta la opinión del resto de compañeros para alcanzar condiciones agradables para todos

- Riesgo ergonómico (Discomfort acústico):

Regula el timbre de tu teléfono para que no resuete molesto cuando te llamen

Evita gritos o tonos elevados de voz cuando te comuniques con otras personas

Desplázate a un espacio cerrado donde no puedes molestar a tus compañeros

Trata de trabajar en una zona independiente cuando necesites utilizar dispositivos, como servidores y aparatos eléctricos, cuyo ruido puede resultar molesto

- Riesgo ergonómico (Uso de pantallas de visualización datos):

Coloca la pantalla a unos 40 cm de distancia y la parte superior de la pantalla a la altura de los ojos

Utiliza el reposamuñecas del teclado

Trabaja con la mano apoyada sobre el ratón, la muñeca recta y el codo apoyado sobre la mesa formando un ángulo de 90°

Utiliza un porta-documentos cuando la tarea principal consista en pasar páginas.

Coloca la pantalla de visualización de datos lateralmente a las fuentes de iluminación

Gradúa el brillo y el contraste mediante los mandos

- Riesgo ergonómico (Trastornos musculoesqueléticos):

Mantén el cuerpo erguido en todo momento para prevenir deformaciones de la columna

Evita los giros e inclinaciones importantes del tronco hacia adelante o hacia los lados.

Cambia de posición con frecuencia para evitar la fatiga física

- Riesgos psicosociales:

Planifica el tiempo y las tareas a realizar de forma ordenada, e intenta cumplirlo estrictamente

Si no tienes tiempos muy claros los objetivos a alcanzar en el puesto de trabajo, habla con tu responsable para que te dirija hacia unos más concretos

y definidos. Esto te ayudara a planificar las tareas, alcanzar los objetivos y conseguir así una promoción o valoración laboral

Solicita información y/o formación cuando veas que la necesitas para desempeñar tus tareas

Relaciónate con tus compañeros y apóyate en ellos hablando sobre cualquier tema que te preocupe y te cause una situación de estrés o incomoda en tu puesto de trabajo, ya sea generada por tu responsable, un cliente u otro compañero. Sobre todo, si ves que la situación es limite (acoso o violencia)

No prolongues de forma habitual tu jornada de trabajo y en caso inevitable compénsala con un descanso adicional, así conseguirás conciliar la vida familiar, personal y laboral

Realiza pausas o cambia de tarea para evitar la monotonía en el trabajo.

- ***Imagina que ahora trabajas en una oficina manteniendo la infraestructura informática de la empresa.***

- a. Identifica los posibles **riesgos** y sitúalos dentro de las **técnicas de prevención**.

- ✓ Riesgo ante fallo de hardware.
 - Técnica de prevención: Realizar un mantenimiento regular y planificado de los equipos.
- ✓ Riesgo de pérdida de datos.
 - Técnica de prevención: Realizar copias de seguridad de forma regular cada poco tiempo.
- ✓ Riesgo físico:
 - Técnica de prevención: Mantenerse alejado de cualquier objeto peligroso, no correr por la oficina, etc.
- ✓ Riesgo de ataque hacker.
 - Técnica de prevención: Mantener la base de datos protegida ante estos ataques mediante parches de seguridad.
- ✓ Riesgo de malwares.
 - Técnica de prevención: No descargar archivos que puedan parecer sospechosos.
- ✓ Riesgo de desastres naturales.
 - Técnica de prevención: Implementar sistemas de alimentación ininterrumpida.

2. Indica las **medidas de protección** a tener en cuenta dependiendo del riesgo.

Para el riesgo ante fallo de hardware las medidas a tomar serian:

- Realizar copias de seguridad de los datos de forma regular para evitar pérdidas.
- Mantener el hardware en un entorno con temperaturas adecuadas y condiciones de humedad controladas.
- Realizar mantenimiento preventivo en equipos para prolongar su vida útil.
- Tener un plan de recuperación ante desastres que incluya la sustitución rápida de hardware defectuoso.

Para el riesgo de pérdida de datos las medidas serian:

- Realizar copias de seguridad periódicas de los datos importantes.
- Almacenar copias de seguridad en ubicaciones seguras y fuera del sitio.
- Implementar políticas de seguridad de datos y acceso adecuadas.
- Utilizar sistemas de cifrado para proteger datos confidenciales.

Para el riesgo físico las medidas de serian:

- Implementar medidas de seguridad física, como controles de acceso, cámaras de vigilancia y cerraduras de alta seguridad.
- Tener sistemas de alarma y monitoreo en su lugar para detectar intrusiones o amenazas físicas.
- Resguardar los documentos y activos importantes en lugares seguros y a prueba de incendios.

Para el riesgo de ataque hacker las medidas serian:

- Mantener sistemas y software actualizados con los últimos parches de seguridad.
- Utilizar firewalls y soluciones de detección de intrusiones para proteger la red.
- Educación y concienciación del personal sobre las mejores prácticas de seguridad cibernética.
- Implementar autenticación de dos factores para agregar una capa adicional de seguridad.

Para el riesgo de malware, las medidas serian:

- Instalar y mantener un software antivirus y antimalware actualizado.
- Evitar abrir correos electrónicos o archivos adjuntos sospechosos.
- Descargar software solo de fuentes confiables.
- Restringir los privilegios de usuario para limitar la propagación de malware.

Para el riesgo de desastres naturales, las medidas serian:

- Desarrollar un plan de respuesta a desastres que incluya evacuación y refugio.
- Almacenar suministros de emergencia, como alimentos y agua.
- Realizar simulacros de evacuación regularmente.
- Resguardar documentos importantes y copias de seguridad en ubicaciones seguras y a prueba de desastres.