

1. ★ ¿Quién es responsable de elaborar un Plan de Autoprotección en una empresa?

- a) Cualquier trabajador.
- b) Los servicios de emergencia externos.
- c) El titular o responsable legal de la empresa.**
- d) Solo el departamento de recursos humanos.

2. ¿Cuál es la primera medida de prevención en un incendio en el lugar de trabajo?

- a) Llamar al servicio de emergencias.
- b) Activar la alarma y evacuar siguiendo el plan.**
- c) Intentar apagar el fuego sin valorar el riesgo.
- d) Esperar instrucciones por megafonía.

3. ★ ¿Cuál de las siguientes medidas es fundamental para evitar riesgos eléctricos en el lugar de trabajo?

- a) Usar calzado de seguridad con puntera de acero.
- b) Aplicar las "5 reglas de oro" para trabajos eléctricos.**
- c) No utilizar equipos electrónicos en el trabajo.
- d) Evitar tocar cables con las manos mojadas, pero solo en días lluviosos.

4. ¿Qué órgano de la empresa representa a los trabajadores en materia de prevención?

- a) Comité de empresa.
- b) Comité de seguridad y salud.**
- c) Dirección de recursos humanos.
- d) Jefatura de producción.

5. El ruido en el trabajo es un riesgo:

- a) Biológico.
- b) Físico.**
- c) Químico.
- d) Psicosocial.

6. ★ ¿Qué significa el protocolo CAB en la RCP?

- a) Comprobar, Avisar y Buscar ayuda.
- b) Comenzar, Administrar oxígeno y Bombear el corazón.
- c) Compresiones, Apertura de vía aérea y Respiración.**
- d) Control, Análisis y Bloqueo de riesgo.

7. La evaluación de riesgos debe revisarse siempre que haya _____ en el puesto de trabajo.

Cambios significativos.

8. Relaciona el tipo de riesgo con un ejemplo:

Químico:

Físico:

Ergonómico:

Psicosocial:

Químico: ácidos / Físico: ruido / Ergonómico: sobreesfuerzo / Psicosocial: estrés.

9. ★ ¿Qué es un plan de autoprotección?

a) Un documento que describe las medidas para prevenir y actuar en emergencias.

b) Un protocolo exclusivo de seguridad para grandes empresas.

c) Un informe sobre riesgos económicos en el trabajo.

d) Un sistema de gestión financiera para emergencias.

10. El procedimiento “PAS” en primeros auxilios significa _____.

Proteger, Avisar, Socorrer.

11. El estrés laboral se considera:

a) Un riesgo psicosocial.

b) Un riesgo físico.

c) Un riesgo ergonómico.

d) Un riesgo ambiental.

12. ★ ¿Cuándo se deben utilizar los Equipos de Protección Individual (EPI)?

a) Cuando la protección colectiva no es suficiente.

b) Solo cuando el trabajador lo desee.

c) Solo en casos de emergencia.

d) Para evitar responsabilidades de la empresa.

13. ¿Qué debe contener siempre un botiquín de primeros auxilios en la empresa?

a) Medicamentos de uso común.

b) Material para curas básicas y desinfección.

c) Vitaminas para mejorar el rendimiento.

d) Documentos de prevención de riesgos.

14. ★ Según el Real Decreto 393/2007, ¿cada cuánto tiempo se recomienda revisar un Plan de Autoprotección?

a) Cada 10 años.

b) Cada 5 años.

c) Al menos cada 3 años o cuando haya cambios significativos.

d) No es necesario actualizarlo.

15. Una buena ventilación puede ser una medida preventiva frente a riesgos químicos. (V/F)

Verdadero

16. ★ ¿Qué debe hacerse primero antes de iniciar la RCP?

a) Verificar si la persona está consciente y respira.

b) Administrar respiración boca a boca inmediatamente.

c) Llamar a los familiares del afectado.

d) Darle de beber agua a la persona inconsciente.

17. Indica un ejemplo de riesgo biológico en el trabajo.

Exposición a virus, bacterias u hongos.

18. ¿Cuál es el principal objetivo de la señalización de seguridad?

a) Embellecer el lugar de trabajo.

b) Dar información publicitaria.

c) Advertir y orientar sobre riesgos y medidas.

d) Sustituir a la formación preventiva.

19. Ordena la actuación en caso de emergencia:

Avisar a emergencias:

Proteger la zona:

Socorrer al herido:

1-Proteger, 2-Avisar, 3-Socorrer.

20. El documento básico que regula la prevención en España es la Ley

Ley 31/1995.

21. ★ ¿Cuál es la principal diferencia entre la protección colectiva y la protección individual?

a) La colectiva protege a varios trabajadores, la individual protege a uno solo.

b) La individual es siempre más efectiva que la colectiva.

c) La colectiva se aplica solo en grandes empresas.

d) La individual se usa solo en casos de emergencia.

22. Relaciona la EPI con su uso principal:

Casco:

Guantes:

Mascarilla:

Gafas:

Casco → cabeza / Guantes → manos / Mascarilla → vías respiratorias / Gafas → ojos.

23. ¿Qué es un equipo de protección individual (EPI)?

Dispositivo que protege a un trabajador frente a un riesgo específico.

24. ★ ¿Qué tipo de evacuación debe realizarse si hay una fuga de gas en un edificio?

a) Evacuación preventiva.

b) Evacuación urgente.

c) Confinamiento en el lugar de trabajo.

d) No es necesario evacuar.

25. El uso de cascos de seguridad es una medida de protección colectiva. (V/F)

Falso

26. Relaciona el tipo de plan con su función:

Plan de autoprotección:

Plan de prevención:

Plan de autoprotección → emergencias / Plan de prevención → accidentes laborales.

27. Los guantes de protección deben usarse aunque la tarea no lo requiera. (V/F)

Falso

28. ★ ¿Cuál de los siguientes es un riesgo ligado al medio ambiente de trabajo?

a) Estrés laboral.

b) Exposición a radiaciones o productos químicos.

c) Caída de objetos.

d) Uso inadecuado de herramientas.

29. Relaciona el color de la señal con su significado:

Rojo:

Azul:

Amarillo:

Verde:

→ Rojo → prohibición / Azul → obligación / Amarillo
→ advertencia / Verde → emergencia.

30. Menciona dos ejemplos de medidas de protección colectiva.

Barandillas y sistemas de ventilación.

31. En caso de electrocución, lo primero es:

a) Retirar el cable con la mano rápidamente.

b) Cortar la corriente antes de socorrer.

c) Dar agua fría al accidentado.

d) Mover a la persona a un lugar seguro.

32. El plan de autoprotección solo es necesario en empresas con más de 250 trabajadores. (V/F)

Falso

33. Relaciona el riesgo con su tipo:

Ruido:

Virus:

Mala postura:

Estrés:

Ruido → físico / Virus → biológico / Mala postura → ergonómico / Estrés → psicosocial.

34. ¿Cuál es la diferencia entre accidente de trabajo y enfermedad profesional?

Accidente: hecho súbito durante la jornada.

Enfermedad profesional: exposición prolongada al riesgo.

35. La prevención de riesgos busca evitar accidentes y enfermedades profesionales. (V/F)

Verdadero

36. ¿Qué documento recoge los riesgos de un puesto de trabajo y las medidas preventivas?

- a) Manual de calidad.
- b) Evaluación de riesgos.**
- c) Informe anual de empresa.
- d) Plan contable.

37. ¿Qué debe hacer un trabajador al detectar una situación de riesgo grave e inminente?

Informar de inmediato y abandonar el lugar si es necesario.

38. La postura correcta al levantar cargas pesadas consiste en:

- a) Doblar la espalda y mantener las piernas rectas.
- b) Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.**
- c) Girar el tronco mientras se levanta el peso.
- d) Mantener el peso lo más lejos posible del cuerpo.

39. ¿Cuál es la función principal de un simulacro de emergencia en la empresa?

- a) Evaluar la eficacia de los planes de autoprotección y la respuesta del personal.**
- b) Sustituir la formación en prevención de riesgos laborales.
- c) Evitar que se produzcan incendios.
- d) Comprobar el estado de los equipos informáticos.

40. El Delegado de Prevención es el representante de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos laborales. (V/F)

Verdadero.