

Tema 9 – Riscos i mesures preventives associades al lloc de feina

Relación de riesgos asociados al puesto

- 10 - CAÍDAS A DISTINTO NIVEL
 - 20 - CAÍDAS AL MISMO NIVEL
 - 50 - CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS
 - 70 - CHOQUES/GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES
 - 90 - GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS
 - 130 - SOBRESFUERZOS
 - 160 - CONTACTOS ELÉCTRICOS
 - 210 - INCENDIOS
 - 230 - ATROPELLOS O GOLPES CON VEHICULOS
 - 231 - ATROPELLOS O GOLPES CON VEHICULOS (IN ITINERE)
 - 320 - EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS
 - 330 - RUIDO
 - 390 - FATIGA VISUAL
 - 400 - LESIÓN MÚSCULO-ESQUELÉTICA
 - 410 - FATIGA FÍSICA. POSICIÓN
 - 450 - DISCONFORT
 - 484 - DEMANDAS PSICOLÓGICAS
 - 500 - AGRESIONES
 - 998 - VARIOS
 - 998 - VARIOS
-

1: Agente: Escaleras de mano

Riesgo: CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN

Utilizar elementos adecuados para acceder a lugares elevados (escaleras de mano, etc) que se encuentren en buenas condiciones. No subirse a cajas, sillas, ni utilizar las baldas de estanterías como peldaños. No realizar actos inseguros que comprometan nuestra seguridad.

Se deben evitar las siguientes acciones: ascenso o descenso con las manos ocupadas, de lado o de espaldas, utilización de una escalera de altura insuficiente, alcances horizontales excesivos por no mover la escalera, utilización del mobiliario (sillas, cajas, etc.) a modo de escaleras.

Cuando haya que utilizar escaleras de mano, sólo podrá utilizarse aquellas que cumplan con la normativa de seguridad actual (norma UNE-131). Antes de utilizar una escalera se deberá comprobar que sus condiciones de seguridad son adecuadas.

Revisar periódicamente el estado de las escaleras de mano. Comprobar que disponen de elementos antideslizantes, los peldaños están bien ensamblados y cuentan con sistema anti apertura y que son estables y que se colocan sobre superficies estables.

Limpiar las sustancias que pudieran haber caído en las escaleras de mano, una vez usadas se almacenarán de forma correcta.

Revisar periódicamente el estado de los medios empleados para acceder a lugares elevados (escaleras de mano, banquetas...).

Extremar la precaución al circular por las escaleras fijas y hacerlo con una buena iluminación y sin correr.

2: Agente: Orden, limpieza y mantenimiento

Riesgo: CAÍDAS AL MISMO NIVEL

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO:

El día de la vista no se observan cables que discurran por zonas de paso.

MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN

Se deberá mantener en todo momento un correcto estado de orden y limpieza, manteniendo las zonas de paso despejadas, organizando el almacenamiento de cajas, paquetes...etc. Se deberá mantener el suelo de las zonas de paso y de trabajo, despejado y limpio, eliminando materiales que puedan provocar tropiezos y caídas.

Mantener en todo momento la canalización del cableado de ordenadores y demás instalaciones eléctricas. Los cables no deberán cruzar lugares de paso.

Indicar mediante señalización, la advertencia de zonas peligrosas como suelos mojados, especialmente en días lluviosos.

Se deberá circular por el centro de trabajo con iluminación suficiente y adecuada, sin prisas y con calzado cerrado con suela antideslizante y que se ajuste a la curvatura natural del pie.

Se prestará especial atención en los accesos a los puestos de trabajo, evitando estrechamientos por el almacenamiento de archivadores, cajas, etc.

En el caso de que el trabajador detecte cualquier anomalía en el centro/puesto de trabajo que pudiera conllevar un riesgo para su salud, se procederá a la notificación inmediata a su responsable.

Se extremarán las precauciones en todo momento, y se evitará la realización de cualquier acto inseguro.

EN DESPLAZAMIENTOS AL EXTERIOR:

Prestar especial atención a las zonas a las que se accede, especialmente en las zonas en que los suelos puedan estar encharcados, o a las condiciones en que pueda encontrarse la vía pública (suelos de las aceras, ...), especialmente, en días húmedos o lluviosos donde el suelo podría ser resbaladizo.

3: Agente: Estanterías				
Riesgo: CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS				
DESCRIPCIÓN DEL RIESGO: En centro se cuenta con estanterías para almacenado de materiales				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
<p>La realización de tareas en proximidades de elementos de almacenamiento, tales como armarios, estanterías... se deberán realizar extremando las precauciones al máximo, prestando especial atención por si pudiera existir alguna deficiencia puntual de estabilidad. Si se detectase cualquier deficiencia, se evitará la presencia en la proximidad de las zonas críticas y se comunicará inmediatamente al responsable inmediato. Se controlará y se extremarán las precauciones durante la manipulación de elementos, enseres, instrumentos, objetos... en la realización de las tareas en zonas de almacenamiento con estanterías.</p> <p>Las estanterías altas se mantendrán estables o ancladas a la pared. Verificar el correcto estado de resistencia y sujeción de las estanterías y que los materiales están bien almacenados.</p> <p>Evitar el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas. Colocar los objetos más pesados en los niveles inferiores y los más ligeros en la parte superior, así como los objetos de mayor frecuencia de uso, que se colocarán en las baldas intermedias.</p> <p>Se evitará la apertura de varios cajones simultáneos para evitar caídas accidentales del mobiliario, que en cualquier caso, deberán estar anclados a las paredes.</p> <p>Apilar/colocar los materiales de forma que no puedan caer y evitando sobrecargar las estanterías o con apilamientos altos e inestables.</p> <p>Almacenar los materiales grandes y pesados en los estantes medios o inferiores.</p> <p>Procurar que la cantidad sea la mínima posible y utilizar de forma eficiente el espacio disponible.</p> <p>Almacenar los objetos en estanterías para obtener un mejor aprovechamiento del volumen y una mayor seguridad en los trabajos.</p> <p>Evitar colocar los objetos en los extremos de los estantes, especialmente próximos a zonas de paso.</p>				

4: Agente: Espacio de trabajo				
Riesgo: CHOQUES/GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES				
DESCRIPCIÓN DEL RIESGO: El día de la visita no se observan zonas estrechas u obstaculizadas				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
<p>Se prestará especial atención en zonas con salientes donde exista riesgo de golpes y se señalará la zona con señalización de riesgo.</p> <p>Inspeccionar visualmente el área de trabajo, las vías de circulación por las que se transite.</p> <p>Los desplazamientos se realizarán sin celeridad y sin prisas.</p> <p>Extremar las precauciones durante la realización de trabajos en áreas con escasa superficie libre o con gran cantidad de objetos tales como mobiliario o equipos de trabajo.</p> <p>Evitar realizar las actividades con precipitación, prestando atención a los elementos que delimitan las zonas de paso, para evitar golpes con equipos, esquinas de mobiliario.</p> <p>Todas las cristaleras, puertas de cristal y similares que se encuentren en zonas de paso, deberán disponer a la altura de los ojos, de bandas o círculos de color que indiquen la existencia de las mismas.</p> <p>Para posibilitar la libertad de movimientos, los espacios o zonas de paso tendrán una anchura de al menos 0,80m. Se evitará la apertura de varios cajones y se cerrarán una vez finalizada su utilización.</p> <p>Las estanterías altas se mantendrán estables o ancladas a la pared.</p> <p>Evitar el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas.</p> <p>Evitar las prisas.</p>				

5: Agente: Espacio de trabajo				
Riesgo: GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
<p>Comprobar el correcto estado de las herramientas de corte (tijeras, cúter, etc.).</p> <p>Utilizar la herramienta adecuada para cada tarea. Guardar los objetos cortantes o punzantes (chinchetas, tijeras, abrecartas, etc.) tan pronto como se terminen de utilizar.</p> <p>Se deberá prestar especial atención durante la manipulación de objetos, enseres y/o equipos.</p> <p>Al utilizar la trituradora de documentos, se deberá evitar el uso de corbatas, ropa suelta, en especial las mangas, collares, pulseras, anillos, y se deberá llevar el pelo recogido.</p> <p>Se priorizará el uso de tijeras de punta redondeada, y al utilizarlas, no se colocará la mano en la trayectoria del corte y siempre dirigiéndolas hacia la parte contraria al cuerpo.</p> <p>Extremar las precauciones al trabajar con el cúter para cortar papel o cartón, cogerlo siempre por la empuñadura, sin sacar excesivamente la cuchilla y con la protección de sujeción colocada, se apoyará firmemente sobre el plano a trabajar, evitando hacerlo próximo a las manos.</p> <p>Durante la utilización de grapadoras o taladros, evitar colocar los dedos debajo de la superficie donde se vaya a grapar o agujerear.</p> <p>Una vez utilizados los utensilios, se guardarán en lugar adecuado, y bien cerrados.</p> <p>Durante la manipulación de folios, se extremarán las precauciones, y siempre alejados de la cara, para evitar cortes en manos, dedos e incluso en ojos. Depositar en la papelera vidrios o materiales cortantes.</p> <p>Comprobar que el mobiliario no tenga aristas cortantes</p>				

6: Agente: Posturas de trabajo				
Riesgo: SOBRESFUERZOS				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
<p>Estar informado sobre la forma correcta de la manipulación manual de cargas.</p> <p>El espacio de trabajo debería ser suficiente para que las tareas se realicen con movimientos y posturas de trabajo correctos, y que se posibiliten los cambios posturales y se faciliten los accesos al puesto.</p> <p>Conocer el recorrido a realizar, el suelo, presencia de escaleras o no, e iluminación adecuada.</p> <p>En caso de tener que manejar cargas, realizarlo correctamente las cargas aplicando los criterios ergonómicos. Conocer los criterios ergonómicos para el manejo manual de cargas que son principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se deberán manipular las cargas lo más próximo al tronco posible y siempre con la espalda recta. • Evitar realizar giros o inclinación del tronco. • Se deberán evitar movimientos bruscos o rápidos. • Para levantar objetos a nivel del suelo, separar ligeramente los pies, agacharse flexionando las rodillas y mantener la espalda recta. • Evitar los giros de tronco, moverse a base de pequeños desplazamientos con los pies. • Si la carga es muy pesada, solicitar ayuda a un compañero y se deberá manipular entre dos personas. No realizar esfuerzos excesivos. • No llevar una carga demasiado grande que no permita ver sobre esta o hacia los costados. • Asegurarse que la carga está equilibrada. Distribuir el peso entre los dos brazos, no sobrecargue sólo un brazo. • Evitar subir pesos por encima del nivel de los hombros; utilizar escalerillas o taburetes adecuados para alcanzar las zonas más altas. • Siempre que sea posible, utilizar carro para la manipulación y traslado de materiales pesados. Empujar los carros en vez de tirar de ellos. Se recomienda llevar a cabo un buen mantenimiento preventivo de los carros y tener las ruedas engrasadas para permitir un deslizamiento suave y no tener que hacer sobreesfuerzos o posturas forzadas para su desplazamiento. <p>Se deberá conocer previamente el camino a recorrer, retirando aquellos obstáculos que puedan dificultar el trayecto.</p>				

7: Agente: Instalación eléctrica				
Riesgo: CONTACTOS ELÉCTRICOS				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
<p>Antes de utilizar un aparato eléctrico, compruebe que se encuentra en perfecto estado (en especial la clavija de conexión y el cable) y que la toma de corriente no presenta defectos.</p> <p>Si nota cosquilleo al utilizar un aparato eléctrico, deje de utilizarlo y notifíquelo de inmediato.</p> <p>Si observa calentamiento o chispazos en cualquier aparato eléctrico, cables, comuníquelo de inmediato.</p> <p>No utilizar equipos eléctricos, ni cables o enchufes que no se encuentren en buen estado.</p> <p>Utilizar siempre bases de enchufe con toma de tierra.</p> <p>Antes de conectar un equipo, comprobar que la toma de corriente es adecuada para el mismo. En ocasiones, se conectan equipos que precisan toma de tierra, a tomas de corriente o bases de enchufes que no disponen de conductor de tierra (si la toma del aparato dispone de unas pletinas metálicas en el lateral, el enchufe al que lo conectemos también debe tenerlas).</p> <p>Verificar que los equipos de trabajo disponen de doble aislamiento o estén conectados a tierra.</p> <p>En caso de contacto eléctrico, no toque al accidentado sin desconectar la corriente.</p> <p>Si detecta defectos en un equipo eléctrico, o en la propia instalación, tome precauciones para evitar que alguien pueda sufrir un accidente (desconectar, señalar...), y comunicar la incidencia a la persona responsable de gestionar la reparación por un técnico especializado.</p> <p>No se deben instalar demasiadas conexiones eléctricas en los adaptadores para no sobrecargarlos. No usar conexiones intermedias (ladrones), que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.</p> <p>Los cables de extensión no deben ser usados en lugares de paso y siempre serán conexiones temporales.</p> <p>No manipular la instalación, cableado, enchufes, etc., que se encuentren accidentalmente mojados, o con las manos mojadas, húmedas o sudorosas.</p> <p>Antes de manipular un equipo desenchufarlo de la red eléctrica.</p> <p>No efectuar tomas de corriente directamente con los cables desnudos.</p> <p>No manipular el interior de los equipos ni los desmontarlos.</p>				

8: Agente: Instrucciones para casos de emergencia				
Riesgo: INCENDIOS				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
<p>Conocer y disponer de las medidas de emergencia adecuadas a las características del centro, según la normativa de aplicación en materia de emergencias y primeros auxilios.</p> <p>Como regla general fomentar los hábitos de prevención de incendios entre los trabajadores (Evitar acumulaciones de papel, fuentes de ignición no controladas...).</p> <p>Impedir que se den a la vez los tres elementos que generan un incendio: combustible, comburente (oxígeno) y calor.</p> <p>Recibir formación/información en el correcto uso de extintores y de la forma de actuación en caso de emergencia</p> <p>Comprobar que los equipos de extinción no están obstaculizados por materiales y que pasan las revisiones periódicas obligatorias. Conozca en todo momento la ubicación de los extintores más próximos a su puesto de trabajo y su forma de uso. No obstaculizar el acceso a los medios de extinción contra incendios, salidas de emergencia y vías de evacuación.</p> <p>No correr en caso de emergencia.</p> <p>Notificar a la persona responsable cualquier deficiencia que pueda ser origen de un incendio.</p> <p>Evitar el uso excesivo de enchufes múltiples y alargadores</p> <p>Mantener un buen estado y hacer un uso adecuado de los equipos eléctricos e instalación eléctrica general (máquinas y herramientas, cables, conexiones, etc.).</p> <p>En caso de emergencia, seguir las instrucciones específicas de actuación en caso de evacuación.</p> <p>No fumar en los centros de trabajo.</p> <p>Guardar los envases de productos químicos en los lugares específicos para ello.</p>				

En caso de incendio:

- Dar inmediatamente aviso de alarma.
- Comunicar la emergencia siguiendo las instrucciones de emergencias establecidas en el centro de trabajo.
- No abrir puertas que están calientes.
- En el caso de sentirse atrapado: cerrar todas las puertas, tapando con trapos húmedos, todas las rendijas por las que pueda pasar el humo.
- Da a conocer tu ubicación para que puedan auxiliarte.

En el caso de poder apagar el fuego, hacer uso de extintores próximos, comprobando previamente que funcionan correctamente

9: Agente: Varios				
Riesgo: ATROPELLOS O GOLPES CON VEHICULOS				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
<p>Extremar las precauciones en caso de tener que transitar por las instalaciones del parking o del almacén de la propia empresa, a fin de evitar el riesgo de atropellos con coches fúnebres, camiones, etc. En estos casos, respetar las señalizaciones de las vías correspondientes al paso de vehículos y las reservadas a peatones. No colocarse en las proximidades de los vehículos, y prestar especial atención a los posibles ángulos muertos que dificulten la visibilidad de los peatones.</p> <p>En cuanto a las medidas a adoptar por parte de las personas trabajadoras, en materia de Seguridad Vial, se deberán tener en cuenta las siguientes actuaciones:</p> <p>CONDUCTOR:</p> <p>Los vehículos se someterán a inspecciones técnicas reglamentarias (ITV). Los vehículos se revisarán en taller siguiendo las instrucciones del fabricante.</p> <p>Respetar en todo momento las normas del Reglamento General de Circulación vigente. Conducir con precaución y respetar a los demás usuarios de la vía.</p> <p>Conocer y seguir las instrucciones y recomendaciones de seguridad facilitadas por la empresa, además de extremar las precauciones cuando se circule por zonas en las que haya presencia de vehículos.</p> <p>Extremar la precaución en la conducción del vehículo, manteniendo conductas acordes al Reglamento General de circulación respetando la señalización existente.</p> <p>Evitar ingerir comidas copiosas antes de iniciar la conducción. Queda prohibido ingerir en alcohol o medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso y/o producen efectos como somnolencia, debilidad muscular, pérdida de atención, etc.</p> <p>No usar dispositivos de comunicación (teléfonos móviles, emisoras de radio frecuencia,...) que puedan distraer la atención.</p> <p>Revisar previo a la conducción los sistemas de seguridad y advertencia del vehículo. No realizar reparaciones para las que no se está formado adecuadamente.</p> <p>Adecuar la velocidad a la calidad de la vía, y teniendo en cuenta las condiciones climatológicas del momento.</p> <p>Extremar la precaución al subir o bajar del vehículo.</p> <p>PEATÓN:</p> <p>En caso de tener que bajar del vehículo en vías rápidas, se deberá hacer uso del chaleco reflectante para advertir de su presencia a otros conductores.</p> <p>Utilizar siempre para cruzar los pasos de peatones o lugares habilitados.</p> <p>Caminar en todo momento por las aceras. Respetar las indicaciones de los semáforos. Cruzar las vías únicamente por los pasos de peatones.</p> <p>Mirar por donde se camina. En el camino puede haber obstáculos o pavimentos resbaladizos. Camine con precaución. No corra.</p> <p>Evite caminar muy cerca de los bordillos, pues se expone a ser embestido por los vehículos que se aproximen.</p> <p>Bajar de los automóviles (particulares o públicos) por el lado del arcén que está más protegido de la circulación o paso de otros vehículos,</p>				

Respetar las señalizaciones existentes, sobre todo en zonas y vías correspondientes al paso de vehículos y las reservadas a peatones.

BICICLETAS Y/O MOTOS:

Conduzca de forma previsible.

Circule siempre por la derecha, en sentido del flujo vial y siempre por las vías para cada tipo de vehículo.

Procure ser visto en todo momento, por los demás usuarios de la vía. Nunca se oculte detrás de vehículos de mayores dimensiones.

Adecúe la velocidad y la conducción a la calidad de la vía y teniendo en cuenta las condiciones meteorológicas del momento.

Está prohibido cogerse a otros vehículos que se encuentren en movimiento en las vías públicas.

GENERALIDADES DE SEGURIDAD VIAL:

No es suficiente con conocer el código de circulación, sino que hay que cumplirlo. Recuerde que las normas de circulación también afectan a los conductores de cualquier tipo de vehículo, así como a los peatones.

Respetar las señalizaciones y el Reglamento de circulación, tanto conductor como peatón, teniendo en cuenta que el personal conductor de vehículos tienen menor visibilidad que el peatón.

En caso de accidente, deténgase en cuanto sea posible, sin crear más peligro a la situación utilizando los dispositivos de señalización de la emergencia.

En caso de accidente se procederá priorizando la señalización del mismo y protección del accidentado, así como del resto de personas presentes, para a continuación comunicar inmediatamente a los servicios de emergencia correspondiente la situación, y auxiliar al accidentado siguiendo instrucciones del servicio de emergencia.

Se deberá establecer la programación de la jornada laboral, teniendo en cuenta las rutas a seguir, la duración de las tareas a realizar, conforme a la jornada laboral.

Evite el uso de dispositivos que mermen la atención. (móviles, GPS, mp3..... u otros aparatos).

10: Agente: Varios			
Riesgo: ATROPELLOS O GOLPES CON VEHICULOS (IN ITINERE)			
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN			
Tanto conductor como peatón deberán respetar en todo momento las normas del Código de Circulación vigente así como respetar las señalizaciones y normas de circulación, teniendo en cuenta que el personal conductor de vehículos tiene menor visibilidad que el peatón, y tener en cuenta las siguientes actuaciones:			
CONDUCTOR:			
Los vehículos se someterán a inspecciones técnicas reglamentarias (ITV). Los vehículos se revisarán en taller siguiendo las instrucciones del fabricante. Respetar en todo momento las normas del Reglamento General de Circulación vigente. Conocer y seguir las instrucciones y recomendaciones de seguridad facilitadas por la empresa, además de extremar las precauciones cuando se circule por zonas en las que haya presencia de vehículos. Extremar la precaución en la conducción del vehículo, manteniendo conductas acordes al Reglamento General de circulación respetando la señalización existente. Evitar ingerir comidas copiosas antes de iniciar la conducción. Queda prohibido ingerir en alcohol o medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso y/o producen efectos como somnolencia, debilidad muscular, pérdida de atención, etc. No usar dispositivos de comunicación (teléfonos móviles, emisoras de radio frecuencia,...) que puedan distraer la atención.			
En el caso de utilizar un vehículo de movilidad personal (patinete eléctrico), emplear casco homologado correctamente abrochado y ajustado. Durante la conducción nocturna utilizar alumbrado y prendas o elementos reflectantes. No utilizar auriculares o dispositivos electrónicos. No circular por aceras ni zonas peatonales, adaptando la velocidad a las características de la vía, sin superar los 25 km/h. No transportar a otras personas.			
Si el vehículo utilizado es una bicicleta, se recuerda la necesidad de emplear casco homologado en las vías interurbanas correctamente abrochado y ajustado, siendo recomendable utilizarlo en todo momento. Durante la conducción nocturna hacer uso de alumbrado (luz blanca de posición en la parte delantera y luz roja de posición y un catadióptrico del mismo color en la parte trasera). Vestir prendas reflectantes para			

aumentar ser visto a una distancia de 150 metros cuando se circula por vías interurbanas. No utilizar auriculares o dispositivos electrónicos durante la conducción, evitando circular por aceras y zonas peatonales, adaptando la velocidad a las características de la vía.

Se recomienda utilizar en ambos vehículos, equipos de protección como rodilleras, coderas y guantes, así como controlar y revisar periódicamente el estado del patinete o bicicleta, prestando especial atención a la presión de los neumáticos y los frenos. Circule por la derecha, en sentido del flujo vial y siempre por la vía adecuada a cada tipo de vehículo. Conduzca de forma previsible procurando ser visto en todo momento por los demás usuarios de la vía. Evite ocultarse detrás de vehículos de mayores dimensiones.

PEATÓN:

Hacer uso del chaleco reflectante para advertir de su presencia a otros conductores cuando se deba transitar por vías de circulación. Utilizar siempre para cruzar los pasos de peatones o lugares habilitados, evitando hacer uso del teléfono móvil, mp3 u otros aparatos que mermen la atención. Caminar en todo momento por las aceras. Respetar las indicaciones de los semáforos. Cruzar las vías únicamente por los pasos de peatones. Mirar por donde se camina. En el camino puede haber obstáculos o pavimentos resbaladizos. Camine con precaución. No corra. Bajar de los vehículos (particulares o públicos) por el lado del arcén que está más protegido de la circulación o paso de otros vehículos. Respetar las señalizaciones existentes, sobre todo en zonas y vías correspondientes al paso de vehículos y las reservadas a peatones.

11: Agente: Agentes biológicos				
Riesgo: EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
Con motivo de situaciones de salud pública en las que la autoridad competente decreta medidas de control para evitar la propagación por brote, epidemia o pandemia en relación a una enfermedad infecto-contagiosa, se deberán adoptar las medidas que en cada momento establezca dicha autoridad, tanto para la población general como para la población trabajadora, manteniendo una actualización permanente de las mismas a través de los canales que se establezcan al respecto.				

12: Agente: Espacio de trabajo				
Riesgo: RUIDO				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
El ruido ambiental puede estar presente en las oficinas, si bien, en condiciones normales no suponen el riesgo de producir daños auditivos. Sin embargo, pueden interferir de otro modo y provocar distracciones en los trabajadores, interferencias en la comunicación, dificultades en las tareas de concentración, atención, etc. Es conveniente reducir el volumen del timbre de llamada de los teléfonos si es necesario. Hablar en voz baja con los compañeros. No arrastrar el mobiliario pesado; utilizar carros de transporte o solicitar ayuda a un compañero. Mantener el aislamiento con el ruido exterior en el lugar de trabajo, siempre que sea posible.				

13: Agente: Pantallas de visualización de datos				
Riesgo: FATIGA VISUAL				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
Asegurarse que el nivel de iluminación permite realizar con comodidad la tarea de lectura, escritura, mecanografía y proceso de datos. Comunicar cualquier incidencia que observe en la iluminación artificial, a fin de que ésta pueda ser reparada en el menor tiempo posible. Cuando sea necesario, adaptar los dispositivos de modulación de la luz natural, como persianas o estores.				

Se deberá mantener la uniformidad en la iluminación en las oficinas, evitando reflejos y/ o deslumbramientos, por lo que la pantalla se deberá situar perpendicular a las ventanas, y deberán estar protegidas mediante cortinas o estores regulables. Si es posible, la pantalla se situará frente al trabajador, a una distancia de entre 45 y 65 cm.

Realizar descansos a lo largo de la jornada laboral en el uso de pantallas de visualización de datos para evitar la fatiga visual.

La iluminación general o localizada deberá tener unos niveles de unos 500 lux, tratando de que la pantalla y el entorno tengan un nivel de luminancias adecuadas.

La iluminación artificial deberá estar provista de elementos protectores o difusores de la luz, de forma que se eviten los reflejos y los deslumbramientos.

Se deberá buscar una uniformidad tal que evitemos contrastes de luces y sombras.

14: Agente: Espacio de trabajo				
Riesgo: LESIÓN MÚSCULO-ESQUELÉTICA				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
Colocar el teclado de forma que quede espacio ante él para descansar los antebrazos, y evitar la fatiga muscular.				

15: Agente: Mobiliario				
Riesgo: FATIGA FÍSICA. POSICIÓN				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
Se deberán tener en cuenta los siguientes criterios de ajuste del mobiliario y pantallas de visualización de datos:				
<u>Asiento:</u>				
Es conveniente distribuir el peso del cuerpo de forma uniforme, haciendo uso de todo el asiento y del respaldo.				
Evitar cruzar las piernas, manteniéndolas en ángulo recto, con los pies planos apoyados en el suelo, en el caso de no llegar al suelo, se deberá hacer uso de reposapiés.				
Utilizar un asiento regulable en altura, reclinable, con de cinco puntos de apoyo con ruedas, de forma que permita la posibilidad de adaptación al plano de trabajo y libertad de movimiento.				
El diseño del respaldo proporciona apoyo lumbar y ser regulable en altura, así como reclinable.				
<u>Pantalla, teclado y ratón:</u>				
Situación la pantalla entre 40-65cm de los ojos del usuario.				
El borde superior de la pantalla quedará aproximadamente a la altura de los ojos (entre 10º y 60º de la horizontal de los ojos del usuario).				
Disponer al menos de 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar las muñecas.				
Colocar la pantalla y el teclado en una posición tal que se eviten los giros de cuello y tronco.				
La imagen de la pantalla deberá ser estable sin destellos, centellos o cualquier otra inestabilidad. En el caso de percibir reflejos molestos, se deberá reubicar, buscando la ubicación óptima de la pantalla en la superficie.				
Deberá ser inclinable y orientable.				
El teclado se deberá colocar de tal forma que exista espacio suficiente para descansar cómodamente los antebrazos. Deberá ser independiente de la pantalla e inclinable. Los símbolos y las letras deberán resaltar lo suficiente y no presentar reflejos.				
El ratón deberá permitir que descansa la muñeca sobre la mesa, no situándolo al borde de la misma, para que la muñeca y el antebrazo puedan reposar cómodamente sobre la superficie.				
<u>Mesa de trabajo:</u>				
La mesa de trabajo deberá tener espacio libre para las piernas que permita realizar cambios de postura y movimientos, por lo que hay que mantener dicho espacio libre de cajas, cajoneras, u otros elementos.				
El espacio libre bajo la mesa será de 70 cm.				
El espacio desde la mesa hacia atrás será de 80 cm.				

La anchura del acceso al puesto de trabajo será de 80 cm.

La superficie de la mesa tendrá espacio suficiente para poder colocar los objetos y utensilios de mayor uso, de tal forma que se pueda acceder a los mismo sin tener que realizar excesivos estiramientos o adoptar posturas inadecuadas para alcanzarlos, y colocar en aquellas zonas más alejadas del plano de trabajo, los elementos de menor uso habitual.

Las superficies de trabajo deberán ser mates para minimizar los reflejos.

Altura del plano de trabajo:

La altura del asiento de trabajo, deberá configurarse de tal manera que los codos formen un ángulo de 90 grados respecto a la mesa. En esta posición, se deberá observar si los pies descansan cómodamente en el suelo. En caso de no llegar, se dispondrá de un reposapiés.

16: Agente: Espacio de trabajo				
Riesgo: DISCONFORT				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
La temperatura de los locales en los que se realicen trabajos sedentarios deberá estar comprendida entre 17°C y 27°C, y la humedad relativa estará entre el 30% y el 70%. Se recomienda dotar a los sistemas de climatización de elementos difusores del aire que impidan o minimicen la acción directa sobre las personas trabajadoras.				

17: Agente: Factores psicosociales				
Riesgo: DEMANDAS PSICOLÓGICAS				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
Con el fin de prevenir que los riesgos psicosociales se manifiesten en sintomatología psicopatológica, se realizan las siguientes recomendaciones: <ul style="list-style-type: none">- Programe el volumen de trabajo y el tiempo necesario para su desarrollo.- Aumentar la tolerancia a las situaciones ambiguas o amenazantes.- Prever las situaciones estresógenas con la suficiente antelación.- Evitar memorizaciones excesivas (intentar que todo quede por escrito).- Pedir (a los jefes, a los compañeros...) todo lo que no se entienda.- Exteriorizar el malestar, expresarse.- Afrontar los conflictos personales.- Buscar ayuda profesional si fuera necesario. Además, se recomienda seguir las siguientes pautas de salud, con el fin de aumentar la tolerancia a los riesgos psicosociales: <ul style="list-style-type: none">- Mantener un buen estado físico. Evitar el sedentarismo.- Llevar una dieta adecuada.- Mantener unas correctas pautas de descanso.- Gestionar adecuadamente su tiempo. Prever bloques de tiempo destinados al ocio.- Mantener una buena red social. Percibir el apoyo social.- Realización de tareas placenteras (hobby).- Ejercicios de relajación.				

18: Agente: Factores psicosociales				
Riesgo: AGRESIONES				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
<p>Evitar el uso de estilos de comunicación que generen hostilidad como: apatía, frialdad, condescendencia, menosprecio, impaciencia...</p> <p>Mantener el equilibrio emocional y no responder a las posibles provocaciones.</p> <p>Ante conductas verbales o físicas amenazantes, intimidantes, abusivas o acosantes, se recomienda una actitud tranquila, evitando contestaciones secas o cortantes, con tono de voz neutro y pausado que ayude a reconducir la situación.</p> <p>Si por alguna razón se reciben agresiones verbales o intentos de agresiones físicas se evitará el enfrentamiento y se avisará al responsable del centro, y en caso de no estar disponible, avisar al 061 tan pronto como sea posible para su valoración.</p> <p>No responder a provocaciones verbales o agresiones físicas y no buscar la confrontación.</p> <p>Evitar actitudes que puedan considerarse provocadoras, evitando movimientos bruscos y rápidos.</p>				

19: Agente: Vigilancia de la salud				
Riesgo: VARIOS				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
<p>En caso de trabajadora gestante se deberán tener en cuenta las siguientes situaciones, por lo que se deberá contactar con el Departamento de VS para solicitar reconocimiento médico por embarazo.</p> <p>MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS:</p> <p>Si la trabajadora manipula más de 4 Kg con una frecuencia ≥ 4 v/h se deberá limitar la manipulación de cargas a partir de la semana 24 gestación.</p> <p>Si la trabajadora manipula más de 10 Kg con una frecuencia ≥ 4 v/h se deberá limitar la manipulación de cargas a partir de la semana 20 gestación.</p> <p>BIPEDESTACIÓN ESTÁTICA:</p> <p>Se deberá favorecer la alternancia de posición de pie y sentada, si la trabajadora gestante no tiene posibilidad de moverse durante un periodo ≥ 2 h/jornada o superior.</p> <p>SEDESTACIÓN</p> <p>Se deberá favorecer la alternancia de posturas de pie- sentado, para las trabajadoras gestantes que pasen largos periodos de tiempo sin posibilidad de cambios posturales ni posibilidad de moverse.</p> <p>FLEXIÓN DE TRONCO</p> <p>Se deberá favorecer la alternancia de posturas de las trabajadoras gestantes que realizan trabajos en cuclillas o con flexión de tronco de forma repetitiva más de 10 veces/hora a partir de la semana 20 de gestación.</p> <p>ESCALERAS MANUALES</p> <p>Se deberán evitar trabajos con escaleras de mano de hasta 4 peldaños, entre las semanas 28-34 de gestación y de más de 4 peldaños entre las semanas 26-34, dependiendo de la frecuencia de uso de la misma.</p> <p>EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS</p> <p>Se deberá evitar que la trabajadora embarazada esté expuesta a los productos que contienen sustancias etiquetadas con H340, H360, H360D, H360F, H360FD, H360fd, H360Fd, H370, H350, H350i.</p> <p>Si está en contacto con las sustancias etiquetadas como H310, H311, H341, H351, H361, H371, H361d, H361f y H361fd, se deberá verificar que la exposición a los límites ambientales están por debajo del 50% del VLA.</p> <p>La exposición a los agentes químicos etiquetados con H360, H360F, H360D, H360FD, H360Fd y</p>				

H360Df, entraña riesgo de efectos adversos para la función reproductora. Se informará a las personas trabajadoras que deseen concebir un hijo, de tal circunstancia.

Remitir al Servicio de Prevención las fichas de datos de seguridad de los agentes químicos empleados a fin de poder valorar si la exposición a los mismos puede influir negativamente en la salud de las trabajadoras gestantes.

En caso de **trabajadora lactante** se deberán tener en cuenta las siguientes situaciones, por lo que se deberá contactar con el Departamento de VS para solicitar reconocimiento médico por embarazo.

EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS

La exposición de ciertos productos químicos de penetración cutánea deberá evitarse en trabajadoras en período de lactancia natural. Remitir al Servicio de Prevención las fichas de datos de seguridad de los agentes químicos empleados a fin de poder valorar si la exposición a los mismos puede influir negativamente en la salud de las trabajadoras en período de lactancia.

20: Agente: Vigilancia de la salud				
Riesgo: VARIOS				
MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN				
En caso de situación de embarazo, se informará a la trabajadora que deberá notificarlo para que se proceda a realizar el reconocimiento médico por parte del Servicio de Prevención Ajeno, y así se puedan valorar las situaciones laborales que puedan afectar durante el período de gestación.				