

# **MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LAS UNIDADES MEDICAS DE EMERGENCIAS SANITARIAS DE CASTILLA Y LEÓN**

**GERENCIA REGIONAL DE SALUD**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS**  
*SERVICIO DE SALUD LABORAL*

# INDICE



<b>RIESGOS EN LA BASE:</b>	Pag
Ⓢ Su entorno.....	2
↗ Caídas de objetos y personas	
↗ Incendio y Explosión	
↗ Electricidad	
Ⓢ Productos Químicos .....	9
Ⓢ Pantallas de Visualización de Datos.....	10



<b>RIESGOS FUERA DE LA BASE:</b>	Pag
Ⓢ Relacionados con el entorno:.....	13
↗ Desplome o derrumbamiento	
↗ Atropello	
↗ Incendio y Explosión	
↗ Golpes y Cortes	
↗ Condiciones Ambientales	
Ⓢ Asociados a la Tarea:.....	16
↗ Proyección de partículas	
↗ Biológicos	
↗ Residuos	
↗ Sobreesfuerzos	



## **RIESGOS EN LA BASE:**

### **@ Su entorno**

- ↗ Caídas de objetos y personas
- ↗ Incendio y Explosión
- ↗ Electricidad

### **@ Productos Químicos**

### **@ Pantallas de Visualización de Datos**



## Su entorno

### ↗ Caídas de objetos y personas

#### Parte de la jornada transcurre en la BASE...



*!Manténgala Limpia y Ordenada!*

Ⓢ Evite que los objetos, materiales y mobiliario entorpezcan los accesos y las zonas de paso

Ⓢ Evite que los almacenes y estantes sean fuente de riesgo..coloca cada cosa en su sitio, y no olvide colocar siempre los objetos pesados y voluminosos en la parte inferior de las estanterías o armarios comprobando su resistencia y su correcta instalación. Utilice la escalera para acceder a las partes altas...NO IMPROVISAR.



Ⓢ COMUNIQUE las situaciones que puedan generar riesgos y/ o provocar algún accidente; derrames de líquidos, mobiliario en mal estado, etc.

Ⓢ Es obligatorio utilizar siempre el CALZADO Y LA ROPA DE TRABAJO suministrada por la Gerencia.



## Su entorno

### Incendio y Explosión

## LO IMPORTANTE ES PREVENIR...

### NORMAS GENERALES PARA EVITAR EL INCENDIO

En el origen de un incendio, hay un fallo humano, prácticamente siempre. La falta de atención y la ausencia de conciencia de peligro en nuestras actividades cotidianas (fumar, cocinar, usar una máquina, etc.).

Recuerde que, además de observar estas normas para evitar un incendio, debe conocer su misión en caso de emergencia, prevista en el Plan de Emergencia y Evacuación, y que deben mantenerse libres de obstáculos el acceso a extintores, mangueras, pulsadores de alarma, y las vías de evacuación.

#### FUMADORES

Fumar es la causa principal de incendio, junto con las instalaciones eléctricas.

No fumar en la base salvo zonas expresamente establecidas.

Apague los cigarrillos y cerillas y utilice los ceniceros, en ningún caso tires cigarrillos o cerillas a las papeleras



#### APARATOS E INSTALACIONES ELÉCTRICAS

Desconectar los aparatos cuando ya no sean necesarios y especialmente al ausentarnos.

No sobrecargar enchufes (no más de una alargadera por toma de corriente).

Nunca anular protecciones.

#### ZONAS CON ESPECIAL RIESGO DE FUEGO

Zonas de almacenamiento, recarga de baterías e instalación eléctrica

## TIPOS DE FUEGOS Y AGENTES EXTINTORES



Fuegos de materiales sólidos, principalmente de tipo orgánico. La combustión se realiza produciendo brasas.  
Madera, papel, cartón, tejidos...



Fuegos de líquidos o de sólidos que con calor pasan a estado líquido. Alquitrán, gasolina, aceites, grasas..



Fuegos de gases. Acetileno, butano, propano, gas ciudad...



Fuegos de metales y productos químicos reactivos, como el carburo de calcio, metales ligeros, etc. Sodio, potasio, aluminio pulverizado, magnesio,...

Los tipos de agentes extintores utilizados en los Servicios Sanitarios son:

	A	B	C	D
AGUA	XXX			
POLVO	XX	XX	XX	
CO <sub>2</sub>	X	X		

Muy adecuado XXX

Adecuado XX

Aceptable X

Para los fuegos que se desarrollen en presencia de **tensión eléctrica, nunca se utilizará agua.**



## MANEJO DE EXTINTORES PORTÁTILES

Una vez definido el tipo de fuego e identificado el extintor adecuado, se procederá a su utilización y para ello se seguirán los siguientes pasos:

**a): Descolgar el extintor de la pared y dejarlo sobre el suelo en posición vertical en el mismo lugar donde estaba situado,** para realizar las siguientes operaciones



1.- Quitar el pasador de seguridad.

2.- Efectuar un corto disparo para comprobar su operatividad, en caso contrario recurrir a otro extintor.

3.- Dirigirse al lugar del incendio.

**b) En el lugar del incendio, actuar del siguiente modo:**

1.- Desde una distancia de 1,50 metros apretar la válvula de descarga y dirigir el chorro del agente extintor a la base de las llamas, manteniendo el aparato vertical y con la cabeza del mismo hacia arriba.



2.- Si el incendio es de proyección horizontal, barrer de forma ininterrumpida de un lado a otro de su superficie, comenzando por el borde más cercano (por ejemplo en el caso de un derrame de combustible líquido).



3.- Si el incendio es de proyección vertical barrer de abajo a arriba en toda su longitud (por ejemplo en el caso de un cableado vertical).

4.- Si se ha producido en un cuadro eléctrico, consola, etc..., abrir con cuidado la puerta del mismo, después de cortar la corriente al equipo, y proyectar el agente extintor al interior.

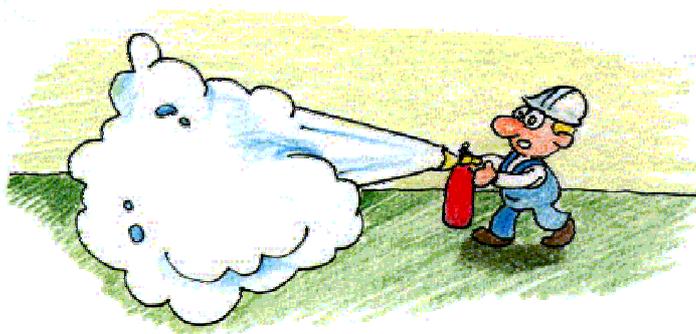
**c) Una vez extinguido el incendio los extintores usados no deben volver a su lugar de situación.**

## CONSIGNAS A SEGUIR EN CASO DE INCENDIO

- ⓐ Conservar la calma y actuar con rapidez.
- ⓐ En un incendio, corte cuanto antes el fluido eléctrico. Alejar inmediatamente a toda persona que no tenga misión concreta en los trabajos de extinción.
- ⓐ Antes de iniciar la evacuación, piense en las posibles vías de evacuar y valore los obstáculos que pueda encontrar en las mismas.
- ⓐ Para evacuar la base, hagalo de manera pausada, utilice las salidas señalizadas.
- ⓐ Tápese la nariz y la boca con un pañuelo, a ser posible húmedo.
- ⓐ En un incendio, muévase respetando; los gases y el calor ascienden y la respiración es tanto más difícil cuanto más alta tiene la cabeza.
- ⓐ Si se le prenden las ropas, no corra, tírese al suelo y ruede.
- ⓐ Al huir de un fuego cierre todas las puertas y ventanas que encuentre en su camino.

Si se encuentra atrapado en una habitación...

- ✘ Tape con trapos, a ser posible húmedos, las rendijas de puertas y ventanas.
- ✘ Cierre todas las puertas.
- ✘ Hágase ver a través de los cristales, agitando un trapo o sábana.



# Tu entorno

 Electricidad

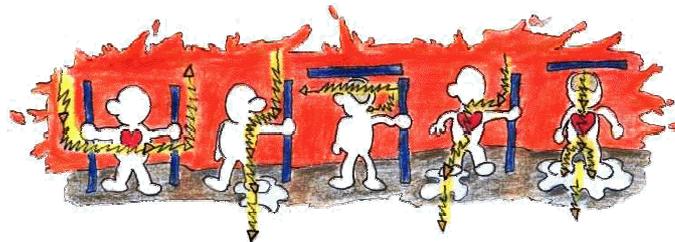
## ANTES DE UTILIZAR LOS EQUIPOS...



- Ⓢ Leer atentamente las instrucciones del fabricante y de forma general utilizar los equipos eléctricos según estas
- Ⓢ Comprobar que estén homologados
- Ⓢ Revisar el estado de los equipos eléctricos antes de utilizarlos.

## CONSIGNAS A SEGUIR CON LOS APARATOS E INSTALACIONES ELÉCTRICAS

- Ⓢ Desconectar los aparatos cuando ya no sean necesarios y especialmente al abandonar la base.
- Ⓢ No sobrecargar enchufes (no más de una alargadera por toma de corriente).
- Ⓢ En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico: ponerlo fuera de servicio, desconectarlo de la red eléctrica (desenchufar), señalar la anomalía y comunicar la incidencia para su reparación mediante los cauces establecidos.
- Ⓢ Sólo el personal autorizado y cualificado podrá operar en los equipos eléctricos, sean cuadros de maniobra, de puesta en marcha de motores, de transformadores, máquinas en general, ordenadores, etc.
- Ⓢ No utilizar agua para apagar fuegos donde es posible que exista tensión eléctrica.
- Ⓢ Nunca anular protecciones





## Productos Químicos

④ Leer detenidamente la etiqueta o Ficha de datos de seguridad del producto, y seguir estrictamente las instrucciones del fabricante. En caso de duda, llamar al teléfono de información de la etiqueta.



④ Utilizar la protección individual necesaria para cada tipo de producto: guantes, mascarilla, etc.

④ Almacenar los productos, evitando posibles caídas, derrames, roturas o emanaciones por encontrarse los envases mal cerrados o mal situados en las estanterías.



④ Utilizar en lugares ventilados

④ Si se generan residuos, su recogida y eliminación deberá realizarse siguiendo las pautas establecidas en el Plan de Gestión de Residuos de cada centro.



④ Donde se utilicen los productos químicos, estará prohibido fumar, beber y comer.

*¡No descuide su higiene personal después de usarlos!*



# Pantallas de Visualización de Datos

LA UTILIZACIÓN EN SÍ MISMA DEL EQUIPO NO DEBE SER UNA FUENTE DE RIESGO...

## PANTALLA



- Ⓢ Caracteres bien definidos y configurados de forma clara, dimensiones suficientes, y espacio adecuado entre los caracteres y los renglones
- Ⓢ Imagen estable, sin destellos, centelleos u otras inestabilidades
- Ⓢ Fácil ajuste de luminosidad y contraste entre caracteres y fondo de pantalla
- Ⓢ Orientable e inclinable a voluntad
- Ⓢ Puede utilizarse un pedestal independiente o mesa regulable para la pantalla
- Ⓢ No debe tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar

- Ⓢ Inclinable e independiente de la pantalla
- Ⓢ Espacio suficiente delante del teclado para apoyar los brazos o las manos
- Ⓢ Superficie mate, sin reflejos
- Ⓢ Disposición teclado y características de las teclas que faciliten su utilización
- Ⓢ Símbolos teclas que resalten suficientemente, legibles en la posición normal

## TECLADO



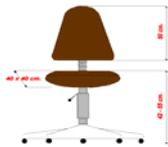
## SUPERFICIE DE TRABAJO



- Ⓢ Poco reflectante
- Ⓢ Dimensiones suficientes
- Ⓢ Colocación flexible de la pantalla, teclado, documentos y material accesorio
- Ⓢ El soporte de documentos estable y regulable
- Ⓢ Espacio suficiente para permitir una posición cómoda

## Pantallas de Visualización de Datos (continuación)

### ASIENTO



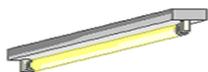
- Estable
- Proporcionar libertad de movimiento y postura confortable
- Regulable en altura
- Reposapiés a disposición de quienes lo deseen

- Dimensiones suficientes
- Permitir cambios de postura y movimientos del trabajo

### ESPACIO DE TRABAJO



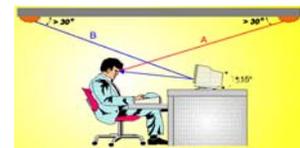
### ILUMINACIÓN



- Niveles adecuados (500 lux aproximadamente)
- Relación adecuada de luminancias entre pantalla y su entorno
- Evitar deslumbramientos y reflejos molestos

- Las fuentes de luz (ventanas, tabiques transparentes, etc.) no provocarán deslumbramiento directo ni reflejos molestos.
- Ventanas con dispositivo de cobertura adecuado y regulable

### REFLEJOS Y DESLUMBRAMIENTOS



### RUIDO

- Considerar el ruido producido por los equipos a la hora de diseñar el puesto, para no perturbar la atención ni la palabra

## Pantallas de Visualización de Datos (continuación)

- La Humedad se mantendrá entre un 30 y un 70 %

### CALOR



- Los equipos no producirán calor adicional que cause molestias.
- Las temperaturas oscilaran entre 17 y 27°C



### INTERCONEXIÓN ORDENADOR/ PERSONA

- No se podrá utilizar ningún programa que no haya sido establecido por la gerencia.
- La red corporativa se utilizará para fines exclusivamente laborales



## RIESGOS FUERA DE LA BASE:

- Ⓢ **Relacionados con el entorno:**
  - ↪ Desplome o derrumbamiento
  - ↪ Atropello
  - ↪ Incendio y Explosión
  - ↪ Golpes y Cortes
  - ↪ Condiciones Ambientales
  
- Ⓢ **Asociados a la Tarea:**
  - ↪ Proyección de partículas
  - ↪ Biológicos
  - ↪ Residuos
  - ↪ Sobreesfuerzos



## Relacionados con el entorno:

- ↺ Caída de objetos por derrumbamiento o desprendimiento
- ↺ Atropello o atrapamiento con vehículos o máquinas
- ↺ Incendio y Explosión
- ↺ Agresiones
- ↺ Golpes y Cortes
- ↺ Condiciones Ambientales

ANTES DE ATENDER LO PRIMERO ES...

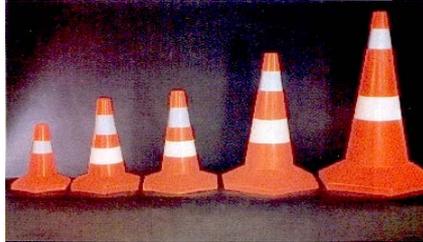
Asegurarse de que se han tomado las medidas de protección oportunas, por parte del resto de equipos de salvamento (policía y / o bomberos)



En todo caso debe realizarse un análisis previo a la ejecución de los trabajos para determinar las técnicas de ejecución, los medios necesarios a utilizar y las medidas preventivas a adoptar, evitándose en todo caso las improvisaciones.



En el caso de llegar antes que el resto de los equipos de salvamento :Señalizar para alertar de forma adecuada a conductores que circulen por la vía.



Utilizar siempre el CALZADO Y ROPA DE TRABAJO DE ALTA VISIBILIDAD, suministrado por la Gerencia , así se reducirá el riesgo de atropello, de golpes y de caídas.

Si lo consideran oportuno, UTILICEN LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL contra riesgos mecánicos ( casco, guantes) evitaras, cortes golpes , malas pisadas, etc....)



Si se produce un incendio en la ambulancia, hacer uso del extintor y seguir las indicaciones incluidas en este manual (pag. 7)



# Asociados a la Tarea:

## **↗ Biológicos**

### PRECAUCIONES UNIVERSALES ....

#### **Acójase a las campañas de vacunación**

La inmunización activa frente a enfermedades infecciosas ha demostrado ser, junto con las medidas generales de prevención, una de las principales formas de proteger a los trabajadores.



Deberá vacunarse todo el personal que desarrolle su labor en ambientes que tengan contacto, tanto directo como indirecto, con la sangre u otros fluidos biológicos de otras personas

infectadas

#### **Comtemple las Normas de higiene personal:**

Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósito impermeable, al iniciar la actividad laboral.

El lavado de manos debe realizarse al comenzar y terminar la jornada y después de realizar cualquier técnica que puede implicar el contacto con material infeccioso. Dicho lavado se realizará con agua y jabón líquido.



En situaciones especiales se emplearán sustancias antimicrobianas. Tras el lavado de las manos éstas se secarán con toallas de papel desechables o corriente de aire.

No comer, beber ni fumar en el área de trabajo.

## **Utiliza los elementos de protección de barrera:**

### **1. GUANTES:**

El uso de guantes será obligatorio:



- Cuando el trabajador sanitario presente heridas no cicatrizadas o lesiones dérmicas exudativas o rezumantes, cortes, lesiones cutáneas, etc.
- Si maneja sangre, fluidos corporales contaminados con sangre, tejidos, etc.
- Al entrar en contacto con la piel no intacta o mucosas.
- Al manejar objetos, materiales o superficies contaminados con sangre, o al realizar procesos invasivos.

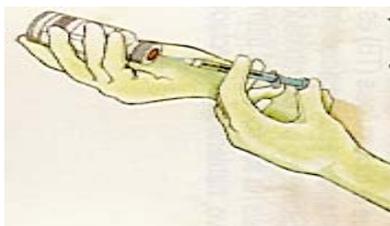
### **2. MASCARILLAS Y PROTECCIÓN OCULAR:**

Se emplearán en aquellos casos en los que, por la índole del procedimiento a realizar, se prevea la producción de salpicaduras de sangre u otros fluidos corporales que afecten las mucosas de ojos, boca o nariz.

## **Tenga cuidado con los objetos cortantes y punzantes:**

Se deben tomar todas las precauciones necesarias para reducir al mínimo las lesiones producidas en el personal por pinchazos y cortes. Para ello es necesario:

Tomar precauciones en la utilización del material cortante, de las agujas y de las jeringas durante y después de su utilización, así como en los procedimientos de limpieza y de eliminación.



No encapsular agujas ni objetos cortantes ni punzantes ni someterlas a ninguna manipulación.

Los objetos punzantes y cortantes (agujas, jeringas y otros instrumentos afilados) deberán ser depositados en contenedores apropiados. El personal sanitario que manipule objetos cortantes se responsabilizará de su eliminación.

## **Desinfecte y esterilice correctamente el instrumental y superficies de equipos**

### DESINFECCIÓN:

El empleo de productos químicos permite desinfectar a temperatura ambiente los instrumentos y superficies que no resisten el calor seco o la temperatura elevada.

Para llevar a cabo una desinfección del tipo que sea, es necesario tener en cuenta:

- a. La actividad desinfectante del producto.
- b. La concentración que ha de tener para su aplicación.
- c. El tiempo de contacto con la superficie que se ha de descontaminar.
- d. Las especies y el número de gérmenes que se han de eliminar.

¡No olvide las normas recogidas para la utilización de productos químicos, PROTÉJASE!

### ESTERILIZACIÓN:

Con la esterilización se produce la destrucción de todos los gérmenes, incluidos esporas bacterianas, que pueda contener un material.

## **Residuos**

Infórmese sobre el plan de gestión de residuos del centro del que dependas físicamente .

Siga las normas establecidas para la eliminación y conozca los envases a utilizar para cada tipo de residuo generado ( biológicos, químicos.... )



# ➤ **Sobreesfuerzos:** Manejo Manual de Cargas

## **EN GENERAL...**



Apoye los pies firmemente



Separe los pies



Doble la cadera y las rodillas para coger la carga



Mantenga la espalda recta



No levante peso mientras sostiene una carga pesada



No hay nada que lesione más rápidamente una espalda que una carga excesiva



Manténga la carga tan cerca del cuerpo como sea posible, pues aumenta mucho la capacidad de levantamiento



Aprovecha el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos



No levante una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento



Manténga los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible

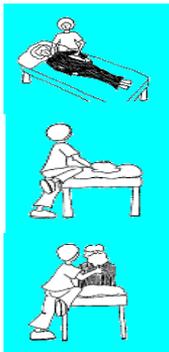


Cuando las dimensiones de la carga lo aconsejen, no dude en pedir ayuda a tu compañero

# MOVILIZACIÓN DE PERSONAS...

## Emergencias domiciliarias

### 1. Incorporación en la cama. Persona dependiente



Presa consistente

Espalda recta

Fuerza con la pierna flexionada  
Cuando el enfermo pesa más de 50 Kg hacerlo entre dos personas

### 2. De la cama a la camilla. Persona semidependiente



Desplazamiento del enfermo hacia el borde de la cama flexionando las piernas

Agarre en forma de abrazo acercando el peso a nuestro cuerpo

Espalda completamente vertical y pies en la dirección del movimiento

## Otras situaciones de emergencia

### Levantar del suelo. Enfermo dependiente



Enfermo caído...  
No precipitarse y buscar ayuda

Sujetar al enfermo con una toalla por debajo de las axilas

Bloqueo de las piernas del enfermo entre las de los trabajadores sanitarios



**GERENCIA REGIONAL DE SALUD**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS**  
*SERVICIO DE SALUD LABORAL*

