



Manual Básico de Seguridad y Salud



JUNTA DE EXTREMADURA

Manual Básico de Seguridad y Salud

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Administración Pública y Hacienda

EDITA:
Consejería de Administración Pública y Hacienda

COORDINADOR:
Fco. Javier Viciana Clemente

AUTORES POR ORDEN ALFABÉTICO:
José Juan Fernández Broncano
José Carlos Murillo Larios
Juana María Plana Torres

ILUSTRACIONES:
www.debirli.com

ISBN:
978-84-606-4884-0

DEP. LEGAL:
BA-110-2009

IMPRIME:
Artes Gráficas Rejas

ÍNDICE

• PRESENTACIÓN.....	5
• INTRODUCCIÓN.....	7
• NORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.....	8
• PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LA JUNTA DE EXTREMADURA.....	9
- Organización de la prevención en la Junta de Extremadura.....	9
- Gestión de la prevención en la Junta de Extremadura.....	13
• DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS.....	15
• COMUNICACIONES.....	21
- Incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.....	21
- Trabajadores y trabajadoras especialmente sensibles.....	24
- Trabajadoras embarazadas, en situación de parto reciente o en período de lactancia.....	24
- Riesgos psicosociales.....	26
• ACTUACIONES EN CASO DE EMERGENCIA.....	27
- Medidas para la prevención de incendios.....	27
- Actuación en caso de incendio.....	28
- Actuación en caso de evacuación.....	28
- Utilización de extintores.....	29
- Utilización de bocas de incendio equipadas.....	31
- Primeros auxilios.....	32
• RIESGOS GENERALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS.....	39
• EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL.....	60

PRESENTACIÓN

Con la entrega de este manual, la Junta de Extremadura intenta transmitir al personal que se incorpora a sus centros de trabajo al menos dos mensajes.

El primero es de bienvenida a una Administración joven, en continuo crecimiento, cuya función fundamental es la de mejorar todos los aspectos relacionados con el bienestar de la ciudadanía extremeña, y cuyo principal activo son sus medios humanos; es decir, las empleadas y empleados públicos.

El segundo es informarles de la existencia de un *Plan de Prevención de Riesgos Laborales* que conlleva, entre otros aspectos, la definición de la política preventiva de la Junta de Extremadura, la integración de la prevención en la gestión de los centros y la puesta a su disposición del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales, como asesor en materia de seguridad y salud laboral. En el *Plan* se regulan también las actividades de los delegados y las delegadas de prevención, así como de los comités de seguridad y salud, y se establecen una serie de procedimientos encaminados a facilitar la mejora continua de las condiciones de trabajo y a agilizar la comunicación de todos los aspectos relacionados con esta materia.

Con el fin de fomentar la cultura preventiva, y como complemento de la formación e información que la empleada y el empleado público irá recibiendo durante el desarrollo de sus funciones en la Junta de Extremadura, este manual se completa con la descripción de los riesgos que comparten los distintos centros y las medidas preventivas correspondientes, a lo que se añade una útil relación de los conceptos y pautas de actuación básicos en casos de emergencia y primeros auxilios. Por último, quisiera insistir en la necesidad de que el personal al servicio de la Junta de Extremadura asuma la prevención de riesgos laborales

como un elemento más en el desarrollo de sus tareas. Algo que exige adoptar la mejor disposición ante las medidas preventivas que se les transmitan a través de las evaluaciones de riesgos y ante las instrucciones que en esta materia reciban de sus inmediatos superiores.

Sólo así conseguiremos que este manual cumpla los objetivos que han guiado su elaboración: garantizar la seguridad y la salud de las empleadas y empleados públicos de la Junta de Extremadura en su trabajo y mejorar las condiciones en las que se desarrollan sus funciones de servicio a la ciudadanía extremeña.

D. Ángel Franco Rubio

Consejero de Administración Pública y Hacienda

INTRODUCCIÓN

La Junta de Extremadura, consciente de la importancia que las condiciones de trabajo tienen sobre la seguridad y la salud del personal a su servicio, quiere seguir aportando los medios necesarios, no sólo para garantizar esta seguridad y salud, sino también para mejorar, de manera efectiva, las condiciones en las que se desarrollan las actividades laborales al servicio de la ciudadanía, elevando así el nivel de bienestar y satisfacción en el trabajo.

Este manual se ha elaborado para informarte de tus derechos y obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales, indicándote los medios de consulta y participación con que cuentas como personal de la Junta de Extremadura.

Además, encontrarás información sobre la organización preventiva en la Junta de Extremadura y sobre los riesgos generales y las medidas preventivas a los que puedes estar expuesto.

Los riesgos específicos de tu centro de trabajo y los de tu categoría profesional se recogen en las evaluaciones de riesgos y en los informes técnicos específicos elaborados por el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales que se te entregarán cuando accedas a tu centro de trabajo.

NORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La normativa de Prevención de Riesgos Laborales está constituida por la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, sus disposiciones de desarrollo o complementarias y demás normas relativas a la adopción de medidas preventivas en el ámbito laboral. Esta ley tiene por objeto promover la seguridad y la salud de los trabajadores y trabajadoras mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.

Entre los reglamentos que desarrollan la ley se encuentran el de los servicios de prevención, señalización de seguridad y salud en el trabajo, lugares de trabajo, manipulación manual de cargas, equipos de trabajo, equipos de protección individual, trabajo con pantallas de visualización de datos, agentes químicos, riesgo eléctrico, agentes biológicos, etc.

Para determinar las bases y condiciones de aplicación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales a la Junta de Extremadura existe un acuerdo suscrito entre la Junta de Extremadura y las Organizaciones Sindicales.



PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LA JUNTA DE EXTREMADURA

El Plan de Prevención de Riesgos Laborales es un documento a través del cual la prevención de riesgos laborales se integra en el sistema general de gestión de la Junta de Extremadura, tanto en el conjunto de sus actividades, como en todos sus niveles jerárquicos. Incluye la estructura organizativa, las responsabilidades, las funciones, las prácticas, los procedimientos, los procesos y los recursos necesarios para llevar a cabo la actividad preventiva.

Podrás consultarlo en la siguiente dirección:

<http://ssprl.juntaextremadura.net/>

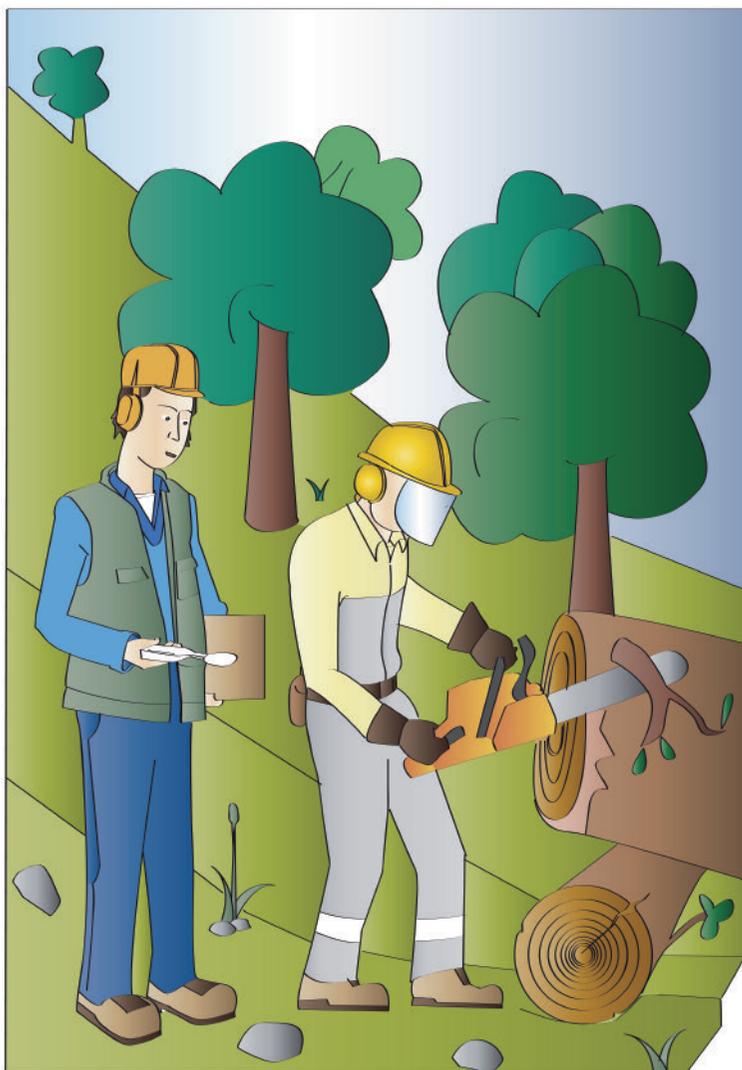
Organización de la Prevención en la Junta de Extremadura

La organización de los recursos necesarios y suficientes para el desarrollo y ejecución de las actividades preventivas en el ámbito de la Junta de Extremadura, de los Organismos Autónomos y asimilados de ella dependientes se rige por la modalidad de Servicio de Prevención Propio.

Como Servicio de Prevención se entiende el conjunto de recursos necesarios para la realización de actividades de prevención, asesorando y asistiendo para ello, tanto a la administración, como a las empleadas y empleados públicos.

Entre las funciones del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales se encuentran las siguientes: visitar los centros de la Junta de Extremadura para analizar las condiciones de trabajo detectando los factores de riesgo y proponiendo medidas preventivas, elaborar los documentos técnicos establecidos en la normativa tales como la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva, investigar

los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales, asesorar técnicamente en prevención de riesgos laborales, impartir formación a través de los Planes de Formación de la Escuela de Administración Pública de Extremadura, elaborar material informativo como carteles, fichas de prevención, manuales, etc., realizar exámenes de salud, etc.





En aras de una acción preventiva más eficiente y cercana en la Junta de Extremadura, sus Organismos Autónomos y asimilados, se han constituido tres servicios de prevención propios, uno por cada uno de los ámbitos de personal existentes.

El Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales, dependiente de la Dirección General de la Función Pública de la Consejería de Administración Pública y Hacienda, actúa directamente en el ámbito de la Administración General y se estructura en tres unidades básicas de prevención ubicadas en Badajoz, Cáceres y Mérida.

En la página web del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales encontrarás información detallada sobre la prevención de riesgos laborales en la Junta de Extremadura.

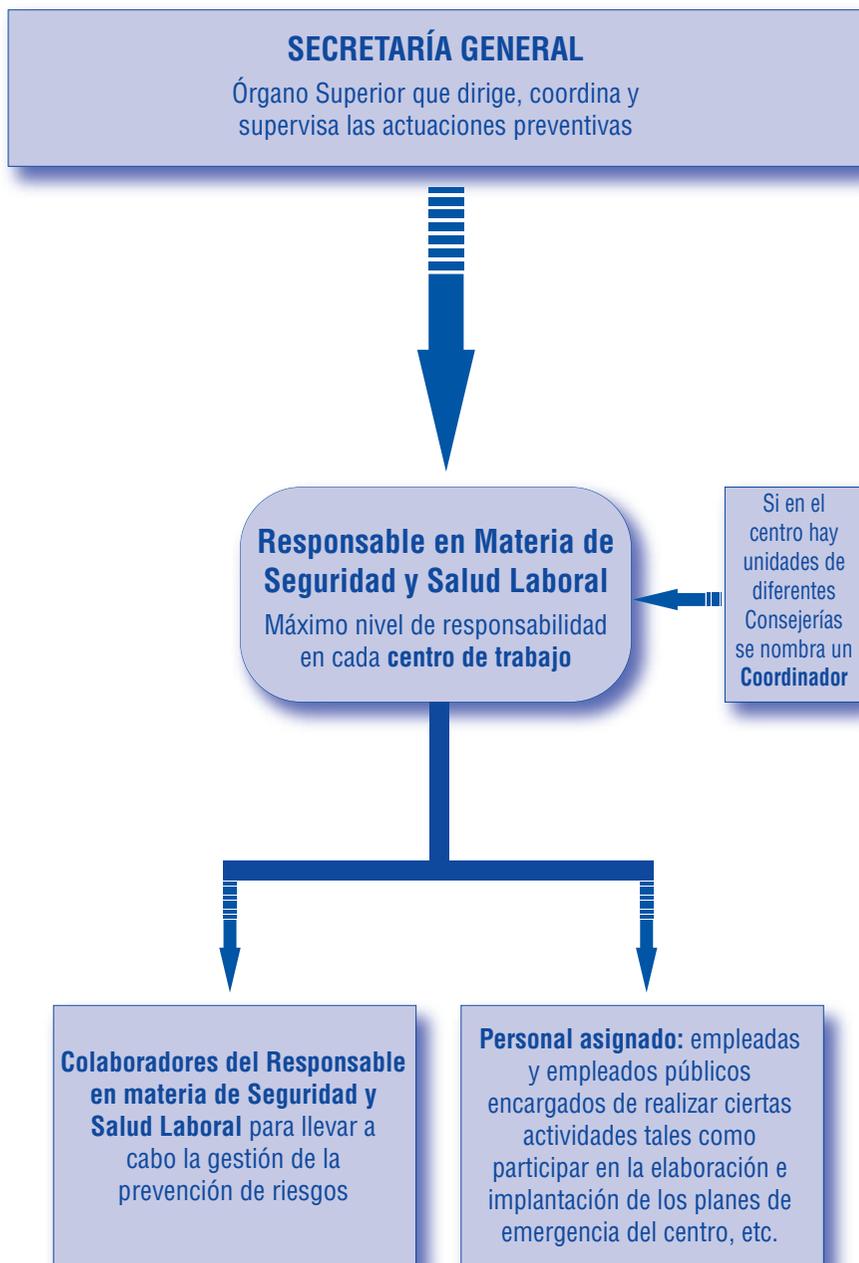
<http://ssprl.juntaextremadura.net/>

Gestión de la prevención en la Junta de Extremadura

La Secretaría General, que es el órgano superior que ejerce las competencias de seguridad y salud laboral dentro de cada Consejería u Organismo Autónomo, dirige, supervisa y coordina las actuaciones preventivas que lleven a cabo los centros de trabajo y, en particular, se asegura de que en éstos se apliquen las medidas resultantes de las evaluaciones de riesgos y se realicen las actividades que para cada centro planifique el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales.

Cada Secretaría General establece una organización preventiva en su Consejería u Organismo Autónomo, siguiendo las bases establecidas en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales de la Junta de Extremadura.

Como criterio general, el máximo nivel de responsabilidad en cada centro de trabajo es ejercido por el *Responsable en Materia de Seguridad y Salud Laboral*, recayendo esta figura en la dirección del centro o, en su defecto, la persona responsable del mismo, pudiendo designar *Colaboradores del Responsable en materia de Seguridad y Salud Laboral* para llevar a cabo la gestión de la prevención de riesgos laborales. Asimismo, podrá asignar a empleadas o empleados públicos la realización de ciertas actividades tales como participar en la elaboración e implantación de los planes de emergencia del centro, realizar controles periódicos, etc.



DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS

En la Ley de Prevención de Riesgos Laborales se establece el derecho de los trabajadores y trabajadoras a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo, y formando parte de él se recogen los siguientes derechos:

- Derecho a la formación e información de los riesgos para tu seguridad y salud en el trabajo, así como de las medidas y actividades de protección y prevención aplicables.



Dicha formación se impartirá principalmente a través de los Planes de Formación de la Escuela de Administración Pública de Extremadura.

Para informarte, en tu centro de trabajo se te explicará y hará entrega de diverso material elaborado por el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales (manuales, fichas de prevención, carteles, etc.). Esta información incluye la evaluación de riesgos y los informes técnicos que te afecten. También se completará, en su caso, con los manuales de las máquinas, los folletos informativos de los equipos de protección individual y las fichas de datos de seguridad de los productos químicos que vayas a usar.

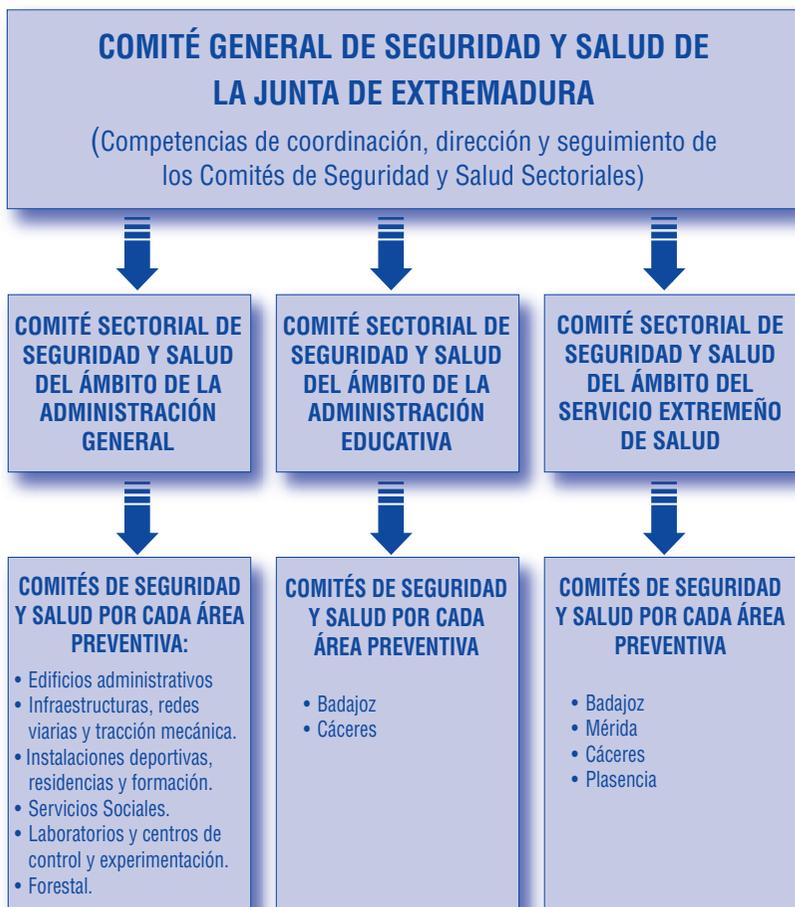
- Derecho a la consulta y participación en materia de prevención de riesgos laborales, llevándose a cabo mediante los Delegados y Delegadas de Prevención y los Comités de Seguridad y Salud.

Los Delegados y Delegadas de Prevención son los representantes de los trabajadores y trabajadoras con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo. Son designados por y entre los representantes del personal en el ámbito de los órganos de representación. Colaboran con la Junta de Extremadura para la mejora de la acción preventiva, ejerciendo una labor de vigilancia y control sobre el cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales.



En la página web del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales encontrarás información sobre cuáles son tus representantes en materia de prevención asignados a tu área preventiva.

Los Comités de Seguridad y Salud son los órganos paritarios y colegiados de participación destinados a la consulta regular y periódica de las actuaciones que se lleven a cabo por las Consejerías de la Junta de Extremadura y los Organismos Autónomos dependientes de ella en materia de prevención de riesgos laborales. Están formados por los Delegados y Delegadas de Prevención, de una parte y de otra, en igual número por representantes de la Administración.



- Derecho a la vigilancia periódica de tu estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

Esta vigilancia sólo podrá llevarse a cabo cuando prestes tu consentimiento. De este carácter voluntario sólo se exceptuarán determinadas situaciones contempladas en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.



Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores y trabajadoras se llevarán a cabo respetando siempre tu derecho a la intimidad y a la dignidad, así como la confidencialidad de toda la información relacionada con tu estado de salud.

- Protección de los trabajadores y trabajadoras especialmente sensibles a determinados riesgos, protección a la maternidad, etc.



En el Plan de Prevención de Riesgos Laborales de la Junta de Extremadura se establecen las responsabilidades y funciones que tienes como empleada o empleado público en materia de prevención de riesgos laborales, entre las que se encuentran:

- Velar por tu propia seguridad y salud en el trabajo, y por la de aquellas personas a las que pueda afectar tu actividad profesional.
- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualquier otro medio con el que desarrolles tu actividad.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Informar de inmediato a la persona que ocupe la figura de Responsable en materia de Seguridad y Salud Laboral acerca de cualquier situación que, a tu juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Respetar las indicaciones realizadas por los técnicos y técnicas de prevención en las evaluaciones de riesgos, así como colaborar con el personal del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales en todo aquello que sea preciso en materia preventiva.
- Cumplir las instrucciones que se te entreguen.
- Utilizar los equipos de protección individual que te sean proporcionados.

COMUNICACIONES

En los siguientes apartados se indican una serie de comunicaciones administrativas que deberás realizar como personal de la Junta de Extremadura. Todas estas comunicaciones vienen explicadas en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales, en los Procedimientos que lo desarrollan y en la página web:

<http://ssprl.juntaextremadura.net/>

Incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales

Deberás comunicar de inmediato a tu Responsable en materia de Seguridad y Salud Laboral del centro aquellas lesiones o enfermedades que sufras como consecuencia del trabajo que realices en la Junta de Extremadura, así como las que se produzcan en el trayecto de tu domicilio a tu puesto de trabajo y viceversa. Igualmente deberás comunicar los incidentes que ocurran, entendiéndose como tales todas aquellas situaciones que se presenten durante la realización de una actividad laboral, que sin ocasionar lesión, tengan potencialidad lesiva.

Asimismo, si sufres un accidente con riesgo biológico deberás comunicarlo de manera urgente.

Deberás colaborar con tu Responsable en materia de Seguridad y Salud Laboral en la cumplimentación del parte de accidente.

Si el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales te llama por teléfono o solicita una visita para realizar la investigación del accidente, enfermedad profesional o incidente, deberás cooperar para averiguar sus causas. En caso de que se programe una visita, deberás acompañar al personal del servicio para que pueda efectuar la investigación de lo ocurrido.

Ten en cuenta que la investigación no tiene como objetivo buscar culpables, sino proponer las medidas preventivas necesarias para evitar su repetición.

COMUNICACIÓN DE INCIDENTES

DATOS DEL TRABAJADOR	
Situación Laboral: Funcionario	<input type="checkbox"/> Fijo <input type="checkbox"/> Interino
Laboral	<input type="checkbox"/> Fijo <input type="checkbox"/> Temporal
Puesto: _____	Nº Control: _____
Cuerpo/Especialidad: _____	
Consejería a la que pertenece: _____	
Dirección General: _____	
Nombre del Centro: _____	
Dirección del Centro _____	Tfno: _____
Servicio/Sección: _____	Planta: _____
Nombre y Apellidos del trabajador: _____	
Sexo (señalar con una x lo que proceda) <input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Mujer	Fecha de Nacimiento: _____

DATOS DEL INCIDENTE	
Antigüedad en el puesto de trabajo: _____	Trabajador especialmente sensible: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
Lugar del incidente: En el centro de trabajo habitual 1 <input type="checkbox"/>	Desplazamiento en su jornada laboral 2 <input type="checkbox"/>
Al ir o al volver del trabajo 3 <input type="checkbox"/>	En otro centro o lugar de Trabajo 4 <input type="checkbox"/>
Fecha del incidente: Día __ Mes __ Año __	
Hora del incidente: (1h a 24h): _____	Día de la semana del incidente: _____
Descripción del incidente: _____	

TESTIGOS	
Nombre y apellidos: _____	
Teléfono: _____	
Nombre y apellidos: _____	
Teléfono: _____	

HA PODIDO CAUSAR UN ACCIDENTE: SI NO

POSIBILIDAD DE REPETICIÓN DEL INCIDENTE: Alta Media Baja

SE HAN TOMADO MEDIDAS PARA EVITAR SU REPETICIÓN SI NO

Especificar cuales: _____

Manual Básico de Seguridad y Salud

PARTE DE ACCIDENTE DE TRABAJO

ACCIDENTE RECAÍDA <input type="checkbox"/>	CON BAJA <input type="checkbox"/> SIN BAJA <input type="checkbox"/>	MUFACE SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	RIESGO BIOLÓGICO SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	SE HA COMUNICADO DE FORMA URGENTE SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
---	--	---	---	--

1. DATOS DEL TRABAJADOR	Consejería Dirección General		
	Servicio Centro		Puesto de trabajo
Nº RPT Cuerpo/Especialidad		Escala/Categoría Funcionario (Fijo <input type="checkbox"/> Interino <input type="checkbox"/>) Laboral (Fijo <input type="checkbox"/> Temporal <input type="checkbox"/>)	
Apellido 1º Apellido 2º		Nombre Del@	
Nº Afiliación a la Seguridad Social (NAF) ⁽¹⁾ Fecha de ingreso en la empresa (día/mes/año)		Fecha de nacimiento Nacionalidad ⁽²⁾	
Identificador Persona Física (DNI) ⁽³⁾ Ocupación del trabajador ⁽⁴⁾		CNO-94 Antigüedad en el puesto de trabajo ⁽⁵⁾ Tipo de contrato ⁽⁶⁾	
Situación profesional (Marque con una "X" la que corresponda: <input type="checkbox"/> Asalariado sector privado <input type="checkbox"/> Asalariado sector público <input type="checkbox"/> Autónomo sin asalariados <input type="checkbox"/> Autónomo con asalariados		Regímen Seguridad Social ⁽⁷⁾ <input type="checkbox"/> Convenio aplicable	
Domicilio Teléfono Provincia Municipio		Epiígrafe de AT y EP CP	
2. EMPRESA EN LA QUE EL TRABAJADOR ESTÁ DADO DE ALTA EN LA S.S.	Nombre o Razón Social CIF o NIF ⁽⁸⁾ Código C. Cotización en la que está el trabajador ⁽⁹⁾		
	Domicilio que corresponde a esa cuenta de cotización CNAE-93 Plantilla correspondiente a esa C.C. ⁽¹¹⁾		
	Provincia Teléfono Municipio Código Postal		
	Actividad económica principal correspondiente a esa cuenta de cotización ⁽¹⁰⁾		
Marque si actuaba en el momento del accidente como: <input type="checkbox"/> Contrata o subcontrata <input type="checkbox"/> Empresa de trabajo temporal			
¿Cual o cuales de las siguientes son las modalidades de organización preventiva adoptada por la empresa?: <input type="checkbox"/> Asunción personal por el empresario de la actividad preventiva de la empresa <input type="checkbox"/> Servicio de prevención propio <input type="checkbox"/> Servicio de prevención ajeno <input type="checkbox"/> Trabajador/es designado/s <input type="checkbox"/> Servicio de prevención mancomunado <input type="checkbox"/> Ninguna			
3. LUGAR Y CENTRO DE TRABAJO DONDE HA OCURRIDO EL ACCIDENTE	Lugar del accidente: <input type="checkbox"/> En el centro o lugar de trabajo habitual <input type="checkbox"/> En otro centro o lugar de trabajo <input type="checkbox"/> En desplazamiento en su jornada laboral ⁽¹²⁾ <input type="checkbox"/> Al ir o al volver al trabajo en itinere ⁽¹³⁾		
	Si el accidente se ha producido en un lugar ubicado fuera de un centro de trabajo, indicar su situación exacta (país, provincia, municipio, calle y nº, vía pública y punto kilométrico):		
	País Provincia Municipio Calle y nº Vía pública y p.k. Otro lugar (especificar)		
	Centro de trabajo: <input type="checkbox"/> Marque si el centro de trabajo pertenece a la empresa en la que está dado de alta el trabajador (empresa del apartado 2) <input type="checkbox"/> Marque si el centro pertenece a otra empresa (en este caso indicar a continuación su relación con la empresa del apartado 2) <input type="checkbox"/> Contrata o subcontrata = CIF o NIF <input type="checkbox"/> Usuario de ETT = CIF o NIF <input type="checkbox"/> Otra = CIF o NIF		
	Datos del centro: (a cumplimentar cuando el accidente se haya producido en un centro o lugar de trabajo distinto al consignado en el apartado 2, o cuando el trabajador estuviese realizando trabajos para una empresa distinta a la consignada en dicho apartado 2):		
Nombre o Razón Social Domicilio			
Provincia Teléfono Municipio Código Postal			
Plantilla actual del centro ⁽¹²⁾ Código Cuenta de Cotización CNAE-93			
Actividad económica principal del centro ⁽¹²⁾			
4. ACCIDENTE	Fecha del accidente (día/mes/año) Fecha Baja médica Día de la semana del accidente Hora del día del accidente Hora de trabajo ⁽¹⁴⁾ Era su trabajo habitual (1 a 24) (1ª, 2ª, 3ª...) <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO		
	<input type="checkbox"/> Marque si se ha realizado evaluación de riesgos sobre el puesto de trabajo en el que ha ocurrido el accidente		
	Descripción del accidente		
	¿En qué lugar se encontraba el accidentado cuando se produjo el accidente? (Lugar) ⁽¹⁵⁾		
	¿En qué proceso de trabajo participaba cuando se produjo el accidente? (Tipo de trabajo) ⁽¹⁷⁾		
	¿Qué estaba haciendo la persona accidentada cuando se produjo el accidente? (Actividad física específica) ⁽¹⁶⁾		
	Agente material asociado a la ACTIVIDAD FÍSICA ⁽¹⁸⁾		
	¿Qué hecho anormal que se apartase del proceso habitual de trabajo desencadenó el accidente? (Desviación) ⁽²⁰⁾		
	Agente material asociado a la DESVIACIÓN ⁽²¹⁾		
	¿Cómo se ha lesionado la persona accidentada? (Forma, contacto, modalidad de la lesión) ⁽²²⁾		
Aparato o agente material CAUSANTE DE LA LESIÓN ⁽²³⁾			
<input type="checkbox"/> Marque si este accidente ha afectado a más de un trabajador <input type="checkbox"/> Marque si hubo testigos (en caso afirmativo indicar nombre, domicilio y teléfono) ⁽²⁴⁾			
5. ASISTENCIALES	Descripción de la lesión ⁽²⁵⁾		
	Grado de la lesión: ⁽²⁶⁾ Leve <input type="checkbox"/> Grave <input type="checkbox"/> Muy grave <input type="checkbox"/> Fallecimiento <input type="checkbox"/> Parte del cuerpo lesionada ⁽²⁶⁾		
	Médico que efectúa la asistencia inmediata (nombre, domicilio, teléfono)		
Marque el tipo de asistencia sanitaria ⁽²⁷⁾ Hospitalaria <input type="checkbox"/> Ambulatoria <input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/> Marque si ha sido hospitalizado. En caso afirmativo indicar el nombre del establecimiento			
6. ECONÓMICOS	A) Base de cotización mensual: • En el mes anterior ⁽¹⁾ • Días cotizados ⁽²⁾ • Base reguladora A ⁽³⁾		
	B) Base de cotización al año: ⁽⁴⁾ • B1 - por horas extras • B2 - por otros conceptos • Total B1 + B2 • Promedio diario base B ⁽⁶⁾		
	C) Subsidio: • Base reguladora A • Base reguladora B • Total B.R. diaria ⁽⁵⁾ • Cuantía del subsidio 75% ⁽⁷⁾		
(Sello y fecha)		Los accidentes con baja se enviarán, mediante fax, al representante en el programa Del@ de su Consejería y al Servicio de Salud y Riesgos Laborales (Fax 924008106).	
		Los accidentes con baja de los docentes integrados en MUFACE se remitirán a las Direcciones Provinciales y al Servicio de Salud y Riesgos Laborales.	
		Los accidentes sin baja sólo se remitirán al Servicio de Salud y Riesgos Laborales.	

El representante de cada Consejería remitirá e justificará de todos aquellos accidentes incluidos en el sistema Del@ al trabajador, una vez validados por el INSS.

Trabajadores y trabajadoras especialmente sensibles

Cualquier empleado o empleada de la Junta de Extremadura que por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sea especialmente sensible a los riesgos derivados de su trabajo se considera trabajador o trabajadora especialmente sensible.

Si consideras que eres trabajador o trabajadora especialmente sensible deberás ponerlo en conocimiento del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales para que se pueda estudiar tu caso.

En caso de que te soliciten información médica, ésta solo será tratada por personal del área de vigilancia de la salud del Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales, garantizando, en todo momento, la confidencialidad relacionada con tu estado de salud.

Trabajadoras embarazadas, en situación de parto reciente o en periodo de lactancia

Si estás embarazada, en situación de parto reciente o en período de lactancia, deberás comunicarlo al Responsable en materia de Seguridad y Salud Laboral de tu centro, que te proporcionará el modelo “Comunicación de embarazo o parto reciente”.

Deberás rellenar dicho documento y enviarlo por fax al Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales, que evaluará aquellas condiciones de tu trabajo que por su naturaleza, grado y duración de la exposición puedan influir negativamente en tu seguridad y salud, en la del feto o puedan repercutir en su lactancia.

COMUNICACIÓN DE EMBARAZO O PARTO RECIENTE

Este informe lo debe rellenar la interesada o el responsable del centro o el responsable en materia de Seguridad y Salud del centro y enviarlo, lo antes posible a: Escuela de Administración Pública (Servicio de Salud y Riesgos Laborales de la Junta de Extremadura). Avda. de la Libertad S/N. C.P.: 06800. Mérida. Tfno. 924.00.81.13. Fax: 924.00.81.06

NOMBRE _____ APELLIDOS _____
PUESTO TRABAJO _____
DNI _____ EDAD _____
CENTRO TRABAJO _____
TFNO TRABAJO _____ TFNO PARTICULAR _____

EMBARAZO:INDICAR MES EMBARAZO ____ / PARTO RECIENTE:INDICAR FECHA _____

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS TAREAS REALIZADAS HABITUALMENTE:

SEÑALAR CON UNA X LA QUE PROCEDA:

- ¿Utiliza productos químicos?
 NO SI INDICAR CUALES _____
- ¿Está en contacto con productos biológicos?
 NO SI INDICAR CUALES _____
- ¿Está expuesta a radiaciones ionizantes?
 NO SI
- ¿ Realiza trabajo nocturno y/o turnos?
 NO NOCTURNO TURNOS
- ¿ Realiza manipulación manual de cargas (peso, traslado personas enfermas...)?
 NO SI
- ¿ Pasa mucho tiempo de forma continuada sentada y/o de pie?
 NO SI
- ¿ Conduce durante la jornada laboral?
 NO SI
- ¿ Trabaja de cara al público?
 NO SI
- ¿ Está expuesta a otros riesgos?
 NO SI INDICAR CUALES _____
- ¿ Aplica las medidas preventivas que aparecen en la evaluación de riesgos?
 NO SI

En caso de duda, si su centro de trabajo se encuentra:

Dentro de la provincia de BADAJOZ, contacte con Miguel Cardenal, Tfno 924.01.48.01, Fax 924.01.48.04

Dentro de la provincia de CÁCERES, contacte con M^a del Carmen Barrantes, Tfno 927.00.58.95, Fax 927.00.58.93

_____, a _____, de _____ de 200__
(firma)

Si hay riesgo para ti como trabajadora embarazada o para el feto, el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales te informará sobre la adaptación de tu puesto de trabajo. En caso de que ésta no sea factible, se estudiará la posibilidad de realizar un cambio de puesto y/o se te comunicará cómo se solicita al Instituto Nacional de la Seguridad Social la suspensión de contrato por riesgo en el embarazo.

Riesgos psicosociales

En el caso de estar sufriendo un determinado daño para tu salud derivado de las condiciones psicosociales de tu trabajo (estrés, acoso moral, acoso sexual, síndrome de estar quemado, violencia en el lugar de trabajo ...), deberás ponerte en contacto con el Responsable en materia de Seguridad y Salud de tu centro, así como, con el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales para que estudien tu caso.

El Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales analizará y estudiará las peticiones que se realicen con respecto a este tipo de riesgos.

ACTUACIONES EN CASO DE EMERGENCIAS

En tu centro de trabajo deberán existir unas medidas de emergencia, plan de emergencia o plan de autoprotección que debes conocer. Solicita a tu Responsable en materia de Seguridad y Salud Laboral del centro que te indique qué tienes que hacer en caso de emergencia.

Deberás participar en los simulacros que se realicen en el centro.

Medidas para la prevención de incendios

- No sobrecargues los enchufes.
- No fumes en los centros de trabajo. Recuerda que además de estar prohibido, puedes provocar un incendio.
- Algunos equipos de trabajo tales como los de soldadura, radiales, sopletes, etc. pueden provocar incendios al generar calor, chispas o llamas. Utilízalos con precaución.
- Recuerda, si tu responsable te autoriza a usar un calefactor individual, que nunca sea de resistencia. Son más seguros frente al riesgo de incendio los radiadores de aceite.
- Si detectas cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios comunícalo a tu Responsable en materia de Seguridad y Salud Laboral del centro.
- No obstaculices los recorridos y salidas de evacuación.
- Identifica los medios de extinción y alarma, y familiarízate con ellos.
- Los equipos de trabajo pueden generar otros riesgos añadidos en función del lugar donde los uses (por ejemplo, la utilización de una radial en un almacén de productos inflamables, puede producir un incendio). Por ello, presta atención al entorno donde los utilices.

Actuación en caso de incendio

- Mantén la calma.
- Si descubres un conato de incendio, actúa conforme al RACE: Rescate de las personas en peligro inmediato, dar la Alarma, Compartimentar el fuego cerrando puertas y ventanas, y Extinción del incendio con los medios disponibles.
- Avisa al Jefe o Jefa de Emergencia de la situación.
- Evita abrir puertas que se estén calientes. Si tienes que hacerlo, ábrela muy lentamente.
- Si crees posible apagar el fuego mediante extintores, utilízalos, actuando preferentemente con otra persona.
- Si el incendio es en el campo, debes trabajar siempre en equipo y nunca alejarte del grupo. Si hubiese peligro de quedar atrapado por el fuego no busques una salida ladera arriba, siempre por los laterales.

Actuación en caso de evacuación

- Sigue las pautas de actuación contempladas en las medidas de emergencia, plan de emergencia o plan de autoprotección y que te hayan sido facilitadas en tu centro.
- De forma general ten en cuenta estas recomendaciones:
 - Al oír la señal de evacuación (por megafonía o por cualquier persona) prepárate para abandonar el centro.
 - No utilices los ascensores.
 - Evacua el edificio con rapidez pero intentando mantener la calma.
 - Permanece en la zona de concentración hasta que lo indique el Jefe o Jefa de Emergencia.

Utilización de extintores



Los medios de extinción de incendios más habituales en la Junta de Extremadura son los extintores manuales de polvo ABC. Para su utilización debes tener en cuenta:

- El extintor es efectivo tan sólo durante el comienzo del fuego.
- Para comenzar a utilizarlo debes retirar la anilla precintada y accionar el pulsador.

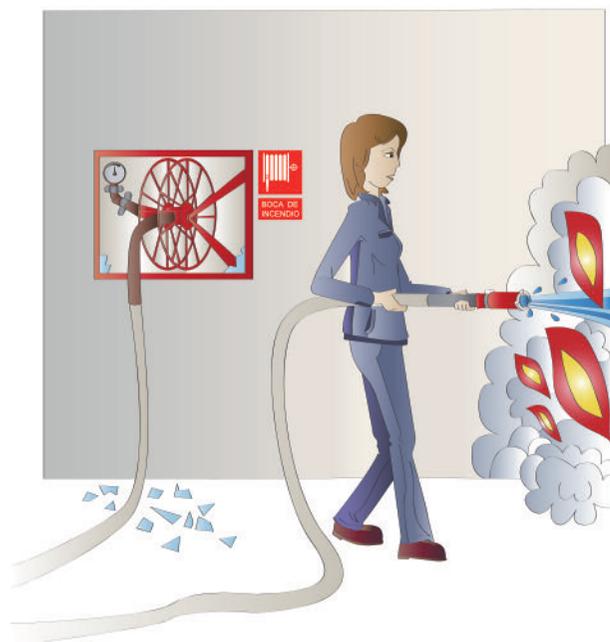
- Dirigir el agente extintor hacia la base de las llamas, moviendo la manguera en zig-zag y avanzar hacia las llamas a medida que se van apagando.
- En fuegos verticales la extinción debe iniciarse por las zonas bajas.
- En exterior debes actuar siempre con el viento a favor.
- En el caso de fuegos de materiales sólidos, una vez apagadas las llamas, debes asegurarte que las brasas no pueden reiniciar el incendio.
- Si el fuego es de líquidos no es conveniente que lances directamente el chorro de agente extintor sobre el líquido incendiado, sino de una manera tangencial para que no se produzca un choque que derrame el líquido incendiado.
- Si el incendio es como consecuencia de la energía eléctrica, se debe procurar cortar la tensión en la zona afectada y utilizar los extintores de CO₂.
- Si detectas síntomas de mareo o dificultad en la respiración debes retroceder de inmediato a una zona ventilada.



Utilización de bocas de incendio equipadas

Algunos centros de trabajo de la Junta de Extremadura disponen de Bocas de Incendio Equipadas (BIE).

Básicamente existen dos tipos de BIE, las de manguera flexible de 45 mm y las de manguera rígida de 25 mm.



Para su utilización ten en cuenta lo siguiente:

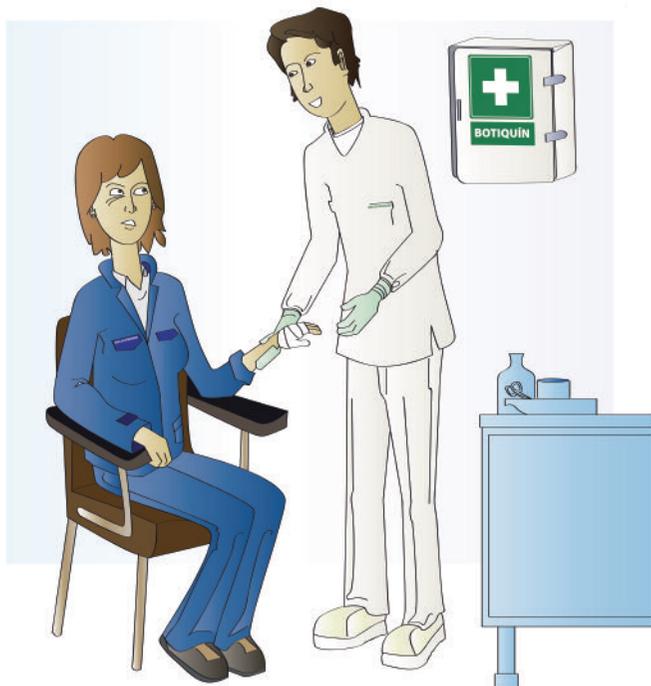
- Debes cerciorarte que no existe riesgo eléctrico, pues el agua es conductora de la electricidad.
- Las BIE de 45 mm deben utilizarse cuando la manguera se ha desplegado completamente. Para su manejo son necesarias dos personas, mientras una abre la llave de paso la otra sujeta la boquilla para evitar el serpienteo.

- Las BIE de 25 mm no necesitan que las desenrolles completamente y pueden ser utilizada por una sola persona.
- Cuando rompas el cristal donde se almacena la BIE debes eliminar las aristas cortantes con un objeto contundente para evitar cortes.
- Evita la formación de codos en la manguera que disminuyan el caudal de agua en la boquilla.

Primeros auxilios

Normas generales:

- Observar y valorar la situación antes de actuar.
- Actuar con rapidez, pero manteniendo siempre la calma.



- No mover a la persona accidentada si no es imprescindible
- Examinar al herido con mucho cuidado.
- Intervendremos sólo si sabemos cómo actuar.
- Nunca dar de beber o comer a una víctima que esté inconsciente
- Aflojar las ropas que opriman y abrigar al accidentado, si es necesario.
- Tranquilizar al herido, transmitiendo seguridad en nuestra actuación.
- Se le deberá tratar, que no trasladar, con urgencia.
- Cuando auxilies debes protegerte: utiliza siempre guantes si prevés contacto con sangre.
- Alejar a las personas curiosas y evitar aglomeraciones. Organizar dando las instrucciones precisas.

La conducta P.A.S. (Proteger, Avisar y Socorrer)

Proteger la vida de la persona accidentada en el lugar de los hechos sin poner en peligro la nuestra:

- Determinaremos los posibles riesgos en el escenario del accidente.
- En ocasiones, es preferible señalar el peligro e incluso esperar a los equipos de rescate que movilizar a la persona accidentada.
- Fugas de gas: cortar el gas, no encender fuego ni fumar. No accionar interruptores eléctricos.



- Accidentes de tráfico: quitar la llave de contacto, aparcar bien el vehículo y señalizarlo.
- Electricidad: cortar la corriente antes de tocar a la persona accidentada.

Avisar a los servicios de socorro.

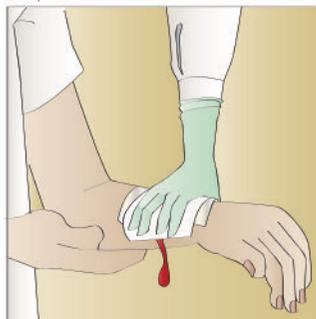
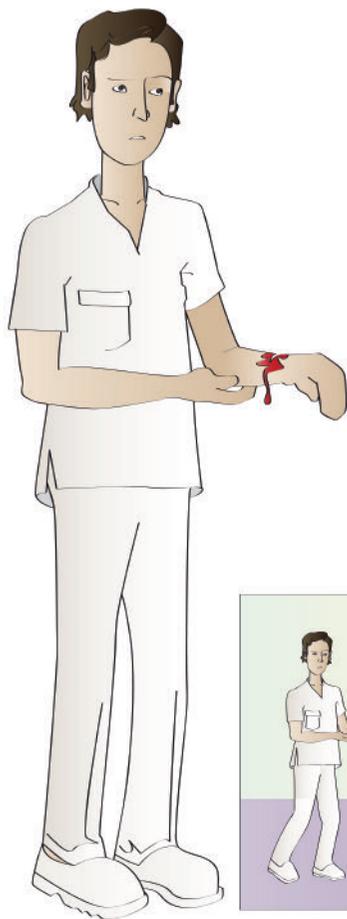
- En la llamada al 112 deberás informar correctamente sobre:
 - El lugar exacto y la naturaleza del accidente
 - El número de personas heridas y el estado aparente.
 - La existencia de condiciones especialmente peligrosas: fuego, ácidos, gases, etc.
 - Tus datos personales.

Socorrer: Si sabes cómo actuar, aplica tus conocimientos.

- Actúa siguiendo un orden de prioridades:
 - 1º. Salvar la vida de las víctimas.
 - 2º. Evitar que se agraven las lesiones.

Actuaciones ante las lesiones más frecuentes.

- **Heridas superficiales:**
 - No contamines la herida: Lávate las manos y utiliza guantes.
 - Lava y desinfecta la herida utilizando suero fisiológico a chorro o agua abundante y después, aplica un antiséptico.
 - No uses pomadas.
 - Cubre la herida con gasas estériles.
- **Heridas importantes:**
 - No manipules la herida ni extraigas cuerpos clavados.
 - Cubre la herida con material estéril o lo más limpio posible.
 - Traslada al herido a un centro sanitario.
- **Hemorragias.**
 - Aplica gasas estériles o paños limpios sobre el punto sangrante y haz presión directa (al menos 10 minutos). Después, alivia la presión sin quitar las gasas y traslada a la persona accidentada a un centro sanitario, si es preciso.



- Si la hemorragia es en el brazo, se elevará la extremidad superior.
- Si la hemorragia es arterial, intenta localizar la arteria y haz fuerte presión sobre ella. Mantén la presión hasta que recibas ayuda (112 o centro sanitario).
- Debes protegerte utilizando guantes.

- **Fracturas:**

- Si sospechas que tienes una fractura, no te muevas, solicita ayuda.
- Si encuentras a alguien con una posible fractura no lo muevas, llama al 112.



- **Quemaduras:**

- Enfría la zona quemada con agua.
- No uses pomadas.
- Cubre las quemaduras con gasas estériles o paños limpios humedecidos y vendaje flojo.
- Acude al centro sanitario más próximo.

- **Salpicaduras químicas en los ojos:**
 - Irriga los ojos con abundante agua mientras los mantienes abiertos.
 - No frotes los ojos.
 - Acude al centro sanitario más próximo.
- **Cuerpo extraño en los ojos:**
 - No frotes los ojos.
 - Tápate el ojo afectado con una gasa limpia.
 - Acude al centro sanitario más próximo.
- **Pérdida de consciencia:**
 - La causa más frecuente es la lipotimia o desmayo que suele durar pocos segundos.
 - La lipotimia suele ir precedida de náuseas, palidez, sensación de mareo, sudoración...
 - Tumba a la persona en el suelo y eleva las piernas unos 45 grados.
 - Afloja las prendas de vestir que compriman el cuello, el tórax o la cintura.
 - Evita aglomeraciones en torno al afectado y aporta suficiente aire abriendo una ventana, usando un abanico, etc.
 - Si la víctima presenta vómitos o, si respira pero sigue inconsciente entonces colócala en posición lateral de seguridad (tumbada de lado en el suelo con la cabeza ligeramente más baja que el tronco) y avisa al 112.
 - Si no respira, llama al 112, coloca a la víctima boca arriba e inicia inmediatamente la Reanimación Cardiopulmonar Básica (RCP) a una frecuencia de 30:2 (30 compresiones torácicas por cada 2 insuflaciones de aire boca a boca).
- **Golpe de calor:**
 - Pon a la víctima a la sombra, en un lugar fresco y ventilado.
 - Colócala tumbada en el suelo boca arriba y con las piernas elevadas, si está inconsciente.
 - Desabrigar a la víctima, refrescarla con agua fría por todo el cuerpo y abanicarla.

- Si está inconsciente no le des de beber.
- No dar medicación para bajar la fiebre.
- Solicita ayuda médica.

La actuación ante cualquier accidente grave requerirá la manipulación de la víctima por personal sanitario. En este caso llama al 112 y comunícaselo al Responsable en materia de Seguridad y Salud Laboral del centro.

Nota importante.

El servicio de emergencias 1.1.2. se activa marcando el número de teléfono 112. Debes tener en cuenta que en algunos teléfonos de la Junta de Extremadura es necesario marcar previamente el 0 para poder realizar dicha llamada.



**Centro de Atención
de Urgencias y Emergencias**

RIESGOS GENERALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS



En este capítulo podrás consultar los riesgos de carácter general a los que podrías verte expuesto durante tu jornada laboral así como las medidas preventivas que deberás adoptar para evitar o controlar esos riesgos.

La información sobre riesgos específicos en relación a tu puesto y lugar de trabajo, te serán entregados en tu centro de trabajo.



Falta de orden y limpieza

- Golpe con objetos inmóviles (invasión de zonas de paso o espacios de trabajo).
- Caída al mismo nivel (resbalones o tropiezos).
- Caída de objetos por desplome o en manipulación.
- Incendios.



NO



SI



MEDIDAS PREVENTIVAS

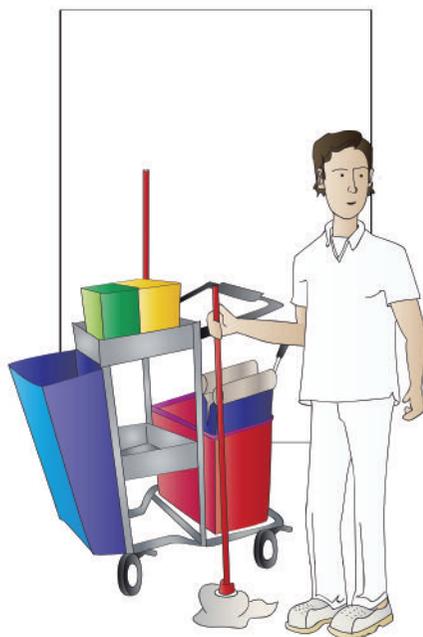
Orden y limpieza

- Las salidas, zonas de paso, vías de evacuación y espacios de trabajo deberán mantenerse siempre despejados de objetos y líquidos o sustancias resbaladizas.
- Los extintores, bocas de incendio o pulsadores de alarma permanecerán siempre accesibles. No los obstaculices con objetos que dificulten su alcance o visibilidad.
- Cierra siempre los cajones, ventanas abatibles, puertas de armarios y demás elementos que puedan invadir las zonas de paso o los espacios de trabajo. Las cajoneras de las mesas se colocarán, preferentemente, en el lado contrario al que utilices para entrar y salir.
- Evita que los objetos sobresalgan de las baldas de las estanterías.
- En los apilamientos, coloca los elementos más pesados y voluminosos abajo. Apila sólo si queda garantizada la estabilidad.
- Si es preciso, usa las escaleras manuales para coger o depositar objetos a los que no alcances. Nunca trepes por las baldas de las estanterías o armarios.
- Evita que el cableado atraviese zonas de paso. Si no es posible, deberán protegerse mediante canaletas.

Caidas al mismo y a distinto nivel



NO



SI

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evita transitar por suelos mojados, respetando siempre la señalización de advertencia de suelos húmedos.
- Presta atención al caminar para evitar tropiezos, especialmente en las escaleras fijas. Los pasamanos te ayudarán a evitar las caídas.
- Para alcanzar objetos o acceder a puntos elevados usa equipos apropiados tales como escaleras de mano, etc.
- En cuanto al calzado, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - El zapato debe ser cómodo de forma que proporcione el suficiente agarre y permita avanzar eficazmente.
 - Trata de evitar las suelas lisas o sin dibujo. Es preferible que lleven tacos y/o ranuras para mejorar el agarre. En cuanto a los materiales con las que se fabrican, ten en cuenta que algunos deslizan más que otros.
 - El tacón ha de ser ancho y no excesivamente alto.
 - Es preferible el calzado cerrado ya que permite una mayor estabilidad y protección del pie.

Riesgos originados por la electricidad

- Contactos eléctricos directos (con partes de la instalación habitualmente en tensión).
- Contactos eléctricos indirectos (con partes conductoras accidentalmente puestas bajo tensión).
- Quemaduras por arco eléctrico (descarga eléctrica entre dos electrodos a diferente potencial).
- Incendios.



NO



SI

MEDIDAS PREVENTIVAS

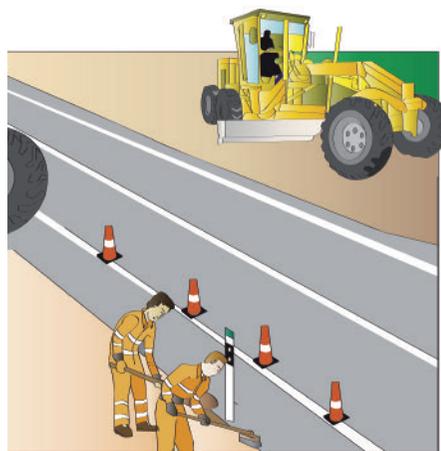
Seguridad frente el riesgo eléctrico

- No manipules la instalación eléctrica, ni de los equipos conectados a ella, si careces de la capacitación y autorización correspondiente.
- Si estás capacitado y autorizado para maniobrar sobre la instalación eléctrica, nunca elimines sus protecciones ni dispositivos de seguridad.
- Si detectas alguna deficiencia en la instalación eléctrica, comunícaselo al Responsable en materia de Seguridad y Salud Laboral del centro para que sea reparada.
- Desconecta los equipos tirando siempre de la clavija, nunca del cable.
- No coloques recipientes que contengan líquidos sobre equipos eléctricos. Tampoco los manipules con la manos húmedas, ni uses paños mojados cuando estén conectados. Evita pulverizar líquidos sobre ellos.
- Conecta las clavijas con toma de tierra (pletinas metálicas a ambos lados de la clavija) en bases de enchufe que dispongan de ella. Usa alargaderas y multiplicadores que tengan toma de tierra.
- No sobrecargues una base de enchufe conectando múltiples equipos en ella. El abuso o uso indebido de los enchufes multiplicadores puede provocar un incendio.

Riesgos originados por máquinas y herramientas manuales

Entre otros, cabe mencionar:

- Golpes o cortes (por el equipo o por piezas desprendidas de éste).
- Atrapamiento (por o entre órganos móviles).
- Proyección de partículas, fragmentos u objetos.
- Contacto térmico.
- Contacto eléctrico directo o indirecto.
- Inhalación o ingestión de sustancias nocivas o tóxicas.
- Contacto con sustancias químicas.
- Caída de objetos por desplome o en manipulación.
- Atropellos.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Seguridad en la utilización de los equipos de trabajo y herramientas manuales.

- Utiliza el equipo sólo tras consultar el manual de instrucciones y siguiendo las recomendaciones del fabricante en cuanto al transporte, montaje, instalación, utilización, mantenimiento, puntos u operaciones peligrosas, etc. Úsalo sólo si has recibido la correspondiente formación y autorización.
- Nunca retires las protecciones ni anules los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo.
- Si detectas anomalías en alguna máquina o herramienta durante su funcionamiento, manejo o inspección visual, informa al Responsable en materia de Seguridad y Salud Laboral del centro.
- Presta atención al entorno donde utilizas los equipos de trabajo, ya que pueden generarte riesgos a ti y también a otras personas.
- Maneja las máquinas y herramientas sólo utilizando los equipos de protección individual que estén establecidos en el manual de instrucciones y en la evaluación de riesgos.
- Para las operaciones de limpieza o mantenimiento, como engrase, desatascos, etc., los equipos de trabajo deben estar parados y desconectados, de forma que se garantice que no puedan ponerse en funcionamiento accidentalmente.
- Cuando estés próximo a los órganos móviles de los equipos, no lles anillos, pulseras, collares, pelo largo suelto, bufandas y, en general, cualquier objeto que sea susceptible de quedar atrapado.
- Para evitar atropellos, cuando trabajes en la proximidad a vehículos o equipos en desplazamiento, respeta la señalización, las distancias de seguridad y el resto de las medidas de prevención contempladas en la evaluación de riesgos.
- Selecciona las herramientas apropiadas al tipo de trabajo. Úsalas sólo para el fin que han sido diseñadas.
- Realiza el almacenamiento y el transporte de los equipos de trabajo cumpliendo las medidas preventivas que te hayan sido transmitidas.

Riesgos originados durante los trabajos en altura

- Caídas a distinto nivel.
- Caída de objetos desprendidos o en manipulación.
- Golpes con objetos inmóviles.
- Contactos eléctricos.



NO



SI

MEDIDAS PREVENTIVAS

Seguridad en trabajos en altura

- Para realizar trabajos en altura a más de 2 m con riesgo de caída, es imprescindible disponer de formación específica en materia preventiva.
- Cuando hagas trabajos a más de 2 m de altura con riesgo de caída, elige equipos que proporcionen protección frente a este riesgo (plataformas elevadoras de personas, andamios normalizados...). En este tipo de tareas utiliza equipos de protección individual (arnés anticaídas) conectados a puntos de anclaje adecuados.
- No realices trabajos en proximidad a líneas eléctricas aéreas si no estás autorizado o cualificado.
- Señaliza y baliza la zona de trabajo para no provocar riesgos a otras personas.
- Para evitar la caída de objetos utiliza portaherramientas.
- Cuando uses las escaleras de mano, recuerda lo siguiente:
 - Verifica su estado y comunica las anomalías que detectes.
 - Utilízalas de la forma y con las limitaciones establecidas por el fabricante. Asegúrate que es adecuada para la tarea a realizar. Para fines de acceso sobresaldrá al menos un metro del plano de trabajo al que se accede.
 - Asegúrate de su estabilidad antes de utilizarlas, situándolas sobre planos horizontales, estables y en zonas despejadas. La superficie de apoyo no será frágil. No las coloques sobre superficies deslizantes como materiales sueltos, superficies pulidas, líquidos derramados, etc.
 - Coloca la escalera formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal. Si es de tijera debe estar completamente abierta y con los dispositivos de bloqueo asegurados. No las emplees en zonas donde puedan ser golpeadas accidentalmente, como por ejemplo detrás de una puerta.
 - Sube y baja siempre de frente a las escaleras de mano y con ambas manos libres. No te pongas “a caballo” sobre las de tijera. No dejes herramientas u objetos sobre los peldaños.
 - Cuando estés sobre la escalera, sujétate a ella y mantén siempre el cuerpo dentro de los largueros. No muevas la escalera cuando alguien esté subido en ella.
 - No se debe subir nunca por encima del tercer peldaño contado desde arriba.

Riesgos originados por productos químicos

- Contacto dérmico, inhalación o ingestión de agentes químicos peligrosos.
- Proyección de partículas o salpicaduras.
- Incendios.



NO



SI

MEDIDAS PREVENTIVAS

Manipulación segura de los productos químicos

- Cuando vayas a manipular un producto químico, solicita y consulta su ficha de datos de seguridad. Lee la etiqueta. Manéjalo siguiendo las indicaciones contenidas en ellas.
- En la ficha de datos de seguridad aparecerán las indicaciones relativas al uso, almacenamiento, transporte, protecciones individuales necesarias, primeros auxilios, actuaciones en caso de derrames, incendios...
- Utiliza los equipos de protección individual que estén establecidos en la ficha de datos de seguridad, en la etiqueta y en la evaluación de riesgos.
- No mezcles productos cuya combinación no esté autorizada por el fabricante. No uses envases de otros productos para trasvasar y en ningún caso emplees envases de bebidas o comida.
- Asegúrate de que todos los productos están correctamente identificados y con su etiqueta.

Riesgos generados por la utilización de equipos con pantallas de visualización de datos (como trabajos con ordenadores)

- Trastornos musculoesqueléticos derivados principalmente de la adopción de determinadas posturas y de los movimientos repetitivos.
- Problemas visuales (deslumbramientos directos, indirectos, etc.).
- Fatiga mental.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Riesgos generados por la utilización de equipos con pantallas de visualización de datos (como trabajos con ordenadores)

- Para evitar los deslumbramientos, si es posible, orienta tu puesto de trabajo de manera que las fuentes de iluminación natural queden a tus lados. De lo contrario, regula las persianas o cortinas de las ventanas y lucernarios.
- Coloca siempre la pantalla y el teclado delante de ti.
- La distancia entre la pantalla y tú debería ser igual o mayor a 40 cm., y el teclado distar del borde de la mesa como mínimo 10 cm para permitir el apoyo de los antebrazos.
- Regula la silla de trabajo adaptándola a tu fisionomía. Recuerda que la altura óptima del asiento es aquella que te permite apoyar el antebrazo en la mesa, formando éste un ángulo aproximado de 90°.
- Mientras trabajas con el equipo informático, mantén la espalda lo más recta posible y apoyada en el respaldo.
- Coloca la pantalla de forma que la parte superior de ésta quede a la altura de tus ojos.
- Si es posible, realiza cambios posturales, intercalando las tareas que requieran levantarse (enviar fax, fotocopiar, archivar documentos...) con el uso del equipo informático. Esto contribuye a reducir el riesgo de trastornos musculoesqueléticos. Además, minimizarás el riesgo de fatiga mental.

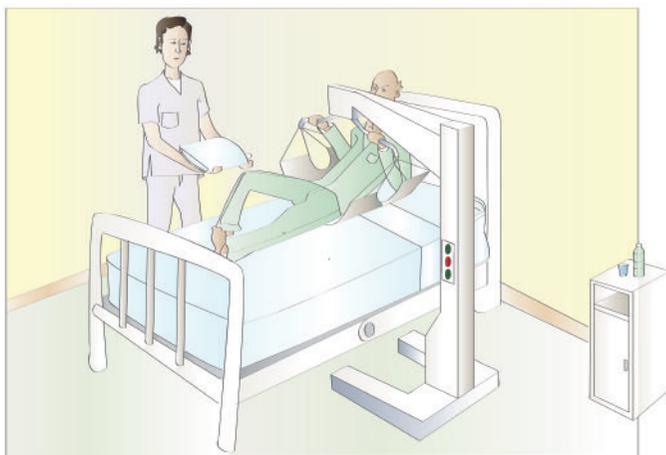
RIESGOS GENERALES

Riesgos generados por la manipulación manual de cargas o la movilización de usuarios.

- Trastornos musculoesqueléticos.
- Sobreesfuerzos.



NO



SI

MEDIDAS PREVENTIVAS

Riesgos generados por la manipulación manual de cargas o la movilización de usuarios.

- Siempre que sea posible, usa los medios mecánicos o auxiliares de los que dispongas.
- Las normas de seguridad para levantar cargas son:
 - Observa la carga: posible peso, forma, tamaño, zonas de agarre...
 - Solicita ayuda si el peso es excesivo o hay que adoptar posturas incómodas y no se pueden usar medios mecánicos.
 - Adopta la postura de levantamiento: pies separados, espalda recta, mentón metido y rodillas flexionadas.
 - Sujeta firmemente la carga con las manos y acércatela al cuerpo.
 - Levanta suavemente la carga por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No des tirones a la carga ni la muevas de forma rápida o brusca.
 - Evita giros del tronco, mueve los pies en lugar de la cintura.
- En posición sentado, evita manejar pesos de más de 5 kg. Mejor hazlo de pie.
- En las estanterías, procura colocar los objetos que usas con más frecuencia en las baldas de altura comprendida entre tu codo y media pierna cuando estás de pie.
- Evita levantar cargas por encima de la altura de los hombros. Utiliza elementos de ayuda (escaleras de mano).
- Si transportas objetos voluminosos, no verás por dónde caminas. Asegúrate previamente que la zona de paso está libre y transitable.
- En movilización de personas, solicita la colaboración del usuario. Cuidarás tu espalda y potenciarás su grado de autonomía.
- Para mantener tu espalda sana es fundamental que la ejercites. Haz ejercicios que la fortalezcan, practica natación, etc.

Seguridad vial

- Atropello o golpes con vehículos.
- Accidentes de circulación.



NO



SI

MEDIDAS PREVENTIVAS

Seguridad vial

En el transporte público...

- Si el asiento dispone de cinturón de seguridad, pónelo.
- Si el asiento permite regular el reposacabezas, colócalo de modo que la parte superior de éste quede a la misma altura que tu cabeza. Controlarás las lesiones en la zona cervical.

En el coche...

- Respeta los límites de velocidad, adaptándola a las condiciones climatológicas y al estado de la vía.
- Usa siempre el cinturón de seguridad.
- Si eres tú quien conduce, recuerda que algunos medicamentos están contraindicados para conducir. No ingieras alcohol ni estupefacientes y evita las comidas copiosas. Descansa cada 2 ó 3 horas, o bien cada 200 ó 300 km.
- Regula correctamente el reposacabezas del asiento.
- Recuerda que el chaleco hay que llevarlo puesto antes de pisar la calzada.
- Los triángulos deben ser vistos a un mínimo de 100 metros por cualquier vehículo que se aproxime. Y guardarán una distancia mínima con respecto a tu vehículo de 50 metros.

Caminando...

- Cruza con precaución en los pasos de peatones, asegurándote de que los vehículos se hayan detenido completamente. Mira siempre primero a tu izquierda, después a tu derecha y por último nuevamente a tu izquierda.
- Ten especial cuidado cuando cruces delante de vehículos que estén estacionados o parados, ya que éstos pueden reducir la visibilidad de los conductores de los vehículos que transitan por la calzada.

Con bicicletas, ciclomotores y motocicletas...

- Usa siempre el casco.
- No adelantes entre los vehículos. Tu estabilidad es muy vulnerable, cualquier roce te hará caer.
- Hazte ver. Ante poca iluminación, usa luces y/o chalecos reflectantes.

✓ BIEN



Entra correctamente en la rotonda, después de ceder el paso y cuando se encuentra en el interior, la rodea por el carril exterior para poder salir en cualquier dirección.



Accede a la rotonda desde el carril izquierdo y la rodea por el carril interior, pero para salir de la misma, se cambia previamente al carril exterior.



✗ MAL

Sale de la rotonda desde el carril central y desde el carril izquierdo.



No rodea la rotonda, sino que atraviesa los carriles para tomar el camino más corto.



Circula con



Incorrectamente

por las **ROTONDAS**



Imagen cortesía de la Concejalía de Tráfico del Exmo. Ayto. de Badajoz

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Se entiende por *equipo de protección individual* (EPI) cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador o trabajadora para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.



De esta definición se excluye, entre otros, la ropa de trabajo corriente y los uniformes que no estén específicamente destinados a proteger la salud o la integridad física del trabajador o trabajadora, así como el material de deporte y los aparatos portátiles para la detección y señalización de los riesgos.

Respecto de los equipos de protección individual, recuerda:

- Utilízalos cuando se te indique, en función de lo establecido en la evaluación de los riesgos de tu puesto de trabajo.
- Su utilización, transporte y almacenamiento debes realizarlas de acuerdo a las indicaciones del fabricante.

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Administración Pública y Hacienda