INFORMAZIO GIDA

Osakidetza-ko langileen arristu orokorrak

"Prebentzioak denon ardura eskatzen du"

Prebentzio Zerbitzua-Lan Osasuna

Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SANIDAD

EDIZIOA: 1. Edizioa Urtarrila 2003.
2008ko argitalpen eguneratua

TIRADA: 17000 ale
© Osakidetza
Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
INTERNET: www.osanet.net

I.S.B.N: 978-84-89342-66-8

D.L:

EDITATZAILEA: Osakidetza
Araba, 45
01006 Vitoria-Gasteiz

P.V.P: 6 Euro (BEZ barne)

HITZAURREA/SARRERA

Eskuetan daukazun eskuliburua Lan-Arriskuak Prebenitzeko dokumentua da. Bertan azaltzen dira Osakidetzan gertatzen diren lan-arrisku ohikoenak eta beroiek prebenitzeko erakunde horretako langileek har ditzaketen neurri orokorrak.

“Informazio-eskuliburu" hau, batez ere, praktikoa da eta bertan jasotzen da Osakidetzan lan egiten duten langileek ezagutu behar duten oinarrizko informazioa. Honako hau zure lanpostuan, zure ospitaleko edo eskualdeko Oinarrizko Prebentzio-Unitatean edo Osakidetzako web orrian eskura dituzun eskuliburu-sortako aurrena baino ez da. Gainera, bertan Prebentzio-Zerbitzuaren gaineko informazioa eta harremanetarako Oinarrizko Prebentzio-Unitateen telefono-gida bat ere aurkituko dituzu.

Niretzat atsegingarria da eskuliburu honen berraztertze eguneratua aurkeztea. Eskuliburu honek lagunduko dizu zure lanpostuan sor dakizkizukeen arriskuen gaineko zalantzak argitzen. Aldi berean, animatzen zaitut hobekuntza-iradokizunak egitera lan-inguru seguruago eta osasungarriago bat lortzearren.

José Andrés Blasco Altuna
GIZA BALIABIDEETAKO ZUZENDARIA

PREBENTZIOKO ZERBITZUA

Zer den

Osakidetza-Servicio vasco de salud-eko Prebentzio Zerbitzua profesional talde bat da, eta langileen osasuna bermatzeko lan-baldintza seguruak bultzatzea du helburu.

Nor garen

Lan-arriskuak prebenitzeko pertsonal sanitarioak eta teknikoak osatutako taldea da, eta espezialitate guztiak hartzen ditu barne: Lan Medikuntza, Segurtasuna, Higienea, Ergonomia eta Psikosoziologia. Aurrekoekin batera, administrazioko pertsonalak hartzen dute parte, eta ondoko moduan dago banatuta:

- Prebentzioko oinarrizko unitateak (POU). Ospitaleetan eta osasun-eskualdeetan daude kokatuta.
- Prebentzioko Erakunde Zerbitzua. Koordinazio eta erreferentziako zentroa da, eta Erakunde Zentralean dago kokatuta.

Zer egiten dugun

Prebentzioko Zerbitzuaren eginkizunak alderdi nagusi hauek biltzen ditu:

- Arriskuak ebaluatzea eta prebentzioko plangintza.
- Osasun zaintza (osasun-azterketa, txertaketa-programa...)
- Lan-arrisku eta gaixotasun profesionalen ikerkuntza, asistentzia eta kontrola.
- Emergentziako eta ebaluazioko planak ezartzea.
- Langileei prestakuntza eta informazioa ematea prebentzio-gaietan.

Non gauden

Zerbitzu erakundeetako Lan Osasuneko eta Prebentzioko Oinarrizko Unitateko departamentuetan eta Erakunde Zentralean.

DEFINIZIOAK

- **LAN-ARRISKUA:** Langile bati lanetik eratorritako kalteren bat gertatzeko posibilitatea.

- **ISTRIPUA:** Pertsonengan osasun-galerak edo lesioak eragin ditzakeen nahi eta espero gabeko gertaera.

  Gizarte Laguntzako Lege Orokorraren definizioa:

  Langileak besteren konturako lanean ari dela edo lan horren eraginez pairatzen duen edozein gorputz-lesio.

- **ISTRIPU BIOLOGIKOA:** Airearen edo odolaren bidez transmititutako eragile biologikoekiko esposizio akzidentala (birusak, bakterioak...). Esposizio hori odolarekin edo beste jariakin biologiko batzuekin kontaktuan jarriz gero gertatzen da. Kontaktu horiek ebaki eta ziztadetan, irekita dauden zaurietan, ukitu gabe ez dagoen larruazalean edo mukosetan gerta daitezke, lana egin bitartean..

- **LANEKO EKIPAMENDUA:** Lanean erabiltzen den edozein makina, aparatu, tresna edo instalazio.

- **GAIXOTASUN PROFESIONALA:** Besteren kontura egindako lana dela-eta gertatutako gaixotasuna, baldin jardun hori Gizarte Laguntzako Lege Orokorrean onartutako koadroan zehazten diren jardunen artean badago, eta koadro horretan bertan gaixotasun profesional bakoitzarentzat adierazten diren osagarriek edo substantziek eragindakoa baldin bada.

- **NORBERA BABESTEKO EKIPAMENDUA:** Langileak, lanean diharduen bitartean, bere segurtasuna edo osasuna mehatxa dezakeen arriskuren batetik edo batzuetatik babesteko, eraman edo eutsi beharreko edozein ekipamendu.

1. LAN-ISTRIPUA GERTATUZ GERO, ZER EGIN

Lanaldian, etxetik lantokirako joan etorriak barne (in-itinere istripua), istripuren bat izaten duen langileak, goi-hurrengo arduradunari eta bere erakundeko Prebentzioko Oinarrizko Zerbitzuari eman behar dio horren berri ahalik azkarrena, eta bide horretatik jakin ahal izango du zer egin.

> Istripu hori Prebentzioko Oinarrizko Unitateak atentzioa ematen duen ordutegitik kanpo gertatzen bada (08:00etatik 15:00etara), goi-hurrengo arduradunari galdetu behar zaio zer egin behar den.

Istripu biologikoa gertatuz gero:

- Objetu ziztatzaile eta punta zorrotzekoak (balego) erretiratu.
- Zauria garbitu; horretarako, ur lasterraren azpian 2-3 minutuan eduki, odoljarioa eraginez eta igurtzi gabe.

- Larruazalaren gainean zipriztinen bat eroriz gero, ur eta xaboiz garbitu (zipriztina mukosen gainean eroriz gero, urarekin bakarrik).
- Istripuaren berri eman, ahalik azkarrena (lehen 24-48 orduetan), zure arlo/departamentuko arduradunari eta/edo Prebentzioko Zerbitzuan, behar diren neurriak hartu ahal izateko.

2. INGURUMEN SANITARIOKO ARRISKU OROKORRAK

Ordena eta garbitasuna

Istripu asko lanpostuan dagoen orden eta garbitasun ezagatik gertatzen dira.

Bultza ezazu ordena eta garbitasuna lan egiten duzun tokian!

- Ez objeturik utzi pasaguneetan, inor behaztopa edo eror ez dadin.
- Erabilitako materiala jaso.

Elektrizitatea

- Mantendu egoera onean entxufeak, kable elektrikoak eta ekipoak.
- Instalazioan akatsak antzemanez gero, jakinarazi zure arduradunari.
- Konponketak horretarako baimendutako eta prestatutako pertsonalak egingo ditu.

Laneko ekipamenduak

- Ekipamenduak erabili baino lehen, irakurri arretaz jarraibidegida.
- Erabili itzazu gidan edo seinale bidez proposatzen diren norbera babesteko ekipamenduak.
- Ez baliogabetu babesgailurik.
- Arrisku-egoerarik detektatuz gero, horren berri eman lehenbailehen.

3. ARRISKU ERGONOMIKOAK

Jarrera estatikoaren arriskuak

- Neke muskularrik ez izateko, ez ezazu jarrera berean iraun luzaro.
- Alda ezazu sarritan gorputz-jarrera eta egin itzazu muskuluak luzatzeko mugimenduak, tentsioa arindu eta zirkulazioa biziagotzeko.
- Soinar en mugimenduak oinekoekin batera egin.

“Jarrera estatiko guztiak, hasteko, kaltegarriak dira”

Pazienteak nola mugitu

- Gaixoa bere kordean badago, azaldu zein mugimendu egin behar dituen, berak er e lagundu dezan.
- Bitarteko mekanikorik izanez gero, erabil itzazu.
- Jarrera egokia hartu:
  - Gaixoarengana hurbildu.
  - Bizkarra zuzen eduki.
  - Belaunak tolestu, oinak zabalik eduki, eta bata bestea baino aurrerago, mugimenduaren norabidean.

Azter ezazu zein izan daitekeen mugitzeko modurik egokiena

Zamak nola erabili

Oinarrizko neurri batzuk hartu behar dira, zamak jaso eta eramatean, neurriz kanpoko esfortzurik ez egiteko:

- Zama dagoen lekura hurbildu.
- Bizkarra zuzen eta lerroan eduki.
- Belaunak tolestu, indarra hankekin eginez, eta ez bizkarrarekin.
- Ez garraiatu behar baino zama handiagorik, joan-etorri gutxiago egiteko.
- Eskura dauzkazun bitarteko mekanikoak (karroak...) erabili, zamak jaso edo garraiatzeko.

Eseriko jarrera

- Ez konkortu bizkarra.
- Aulkiaren bizkarraldea egokitu, gerria modu egokian jartzeko.
- Ez egin soinaren jira partzialik.
- Zutikako eta eseriko lanak txandaka egin.

Eserita zaudenean, egon zaitez jarrera egokian!

DATUAK BISTARATZEKO PANTAILAK (DBPak)

- Egokitu ezazu teklatua, besaurrea eta eskua mahai gainean jartzeko moduan.
- Gehien erabiltzen dituzun gauzak (pantaila, teklatua, telefonoa, dokumentua...) aurrean eduki, lerroan, behar bezala.
- Begiak pantailaren goiko ertzaren paren dauzkazula egokitu behar duzu ordenagailua.
- Egokitu ezazu pantaila behar bezala, islarik edo distirarik egon ez dadin.
- Aldian behin, begiak pantailatik kendu, eta puntu urrunen batera begiratu, bistak atseden hartu dezan.

Zaindu ezazu bizkarra; garrantzitsua da!
Aldizka ariketa fisikoak egin!

4. ARRISKU FISIKOAK

Zarata

- Leku zaratatsuan lan egiten baduzu, erabili entzumena babesteko gomendatzen dizuten ekipamendua.

Argia

- Lanpostuak behar adina argituta egon behar du, egin behar den lanak eskatzen duen neurrian.
- Ahal dela, argi naturala erabili argi artifizialarekin batera.
- Argi egokia eduki. Behar baino gutxiago badago, begien nekea edo buruko mina, esterako, eragin diezazuke.

Erradiazio ionizatzailea

- Baimena duten pertsonak bakarrik sar daitezke erradiazio ionizatzailea erabiltzen den aldeetan.

KONTUAN IZAN ITZAZU SEINALE HAUEK!

Alde horietan lan egiten baduzu:

- Arretaz irakurri lan-arauetan jasotako gomendioak.
- Lanean hasi aurretik, ziurtatu eman dizuten dosimetro pertsonala badaramazula. Berunezko mantala janzten duzunean, horren azpian ipini dosimetroa.
- Ez jan, ez edan eta ez erabili kosmetikorik.
- Norber a babesteko ekipamenduak erabili.
- Hondakin erradioaktiboak ontzi egokietan utzi.

Erradiazio ez-ionizatzailea

Era askotakoa dago: infragorria, laserra, elektromagnetikoa, mikrouhinak, erradiofrekuentzia, ultramorea...

Osasunean duten eraginari dagokionez, oso gutxi daude frogatuta (bero lokala, larruazalaren gorritasuna…)

Ekipoek, hala ere, gaizki erabiliz gero, kalteak eragin ditzakete zure osasunean, erredurak begietan eta larruazalean, esaterako.

- Horregatik, babesteko betaurrekoak jantzi, hala behar denean, eta ez jarri erradiazioaren bidean.

Erradiazio ez-ionizatzaileak

Laser erradiazioak

5. ARRISKU BIOLOGIKOAK

Profesional sanitarioek hainbat agente biologikoen helmenean lan egiten dute, esaterako: hepatitisaren birusa, GIBa, barizela, tuberkulosiaren baziloa...

Profesionalen arrisku-maila lan egiten duten tokiaren baitan dago. Arrisku gehien dutenak dira gaixoei asistentzia ematen dieten profesionalak, kutsatuta egon daitezkeen laginak prozesatzen dituzten laborategiko langileak eta, besteak beste, animaliekin lan egiten dutenak.

- **Arreta handiz egin higiene pertsonala.** Eskuak ere ondo garbitu.

- **Txertatu,** zure Prebentzioko Oinarrizko Unitatear en gomendioen arabera.

- **Arreta-neurri unibertsalak** bete, eta kontuan hartu lan-arlo edo unitate bakoitzeko gomendio espezifikoak.
- **Istripurik** gertatuz gero, horien **berri eman** Prebentzioko Oinarrizko Unitateari eta zure lan-arloko edo departamentuko arduradunari.
- **Norbera babesteko ekipamenduak** erabili.

- **Objektu ebakitzaileak eta punta zorrotzekoak** kontu eta arreta handiz erabil itzazu**:**
  - Ez estali berriro orratzik.
  - Edukiontziak ondo erabili. Ez bete gehiegi.

  - Erabilitako materiala ez utzi edozein lekutan, eta dena jaso.
  - Erabilitako arropa garbitzera bidali aurretik, ondo miatu punta zorrotzeko materialik-edo ba ote dagoen.

6. ARRISKU KIMIKOAK

Zentro sanitarioetan hainbat produktu kimiko manipulatu ohi dira: medikamentuak, agente anestesikoak, konposatu zitostatikoak, esterilizatzaileak, desinfektatzaileak, kontserbatzaileak, finkatzaileak eta errebelatzaileak, laborategiko materiala, garbitzeko produktuak...

Produktu kimikoak erabiltzeko arau orokorrak

- Produktu kimikoren bat manipulatzekotan, arretaz irakurri etiketan zer jartzen duen. Kontuan hartu seinale hauek:

- Ez jan, ez edan produktu kimikoak manipulatzen diren lekuetan.
- Inoiz ere ez usaindu produktu kimikorik, ez eta probatu ere.
- Produkturen bat ontziz aldatzen baduzu, identifikatu zer aldatu duzun eta etiketa ipini ontzi berrian.
- Ondo gorde produktu kimikoak dauzkaten ontziak.
- Itxita eduki ontzi horiek, produktu hegazkorrak (glutaraldehidoa...) dauzkatenak, batez ere.

- Produktu kimiko arriskugarriak manipulatzekotan, segurtasun kanpaiak erabili.
- Norbera babesteko ekipamendu egokiak erabili.
- Informazio gehiago behar izanez gero, produktuaren segurtasun-datuen fitxa irakurri.

7. ARRISKU PSIKOSOZIALAK

- Erakundearen eta lan-baldintzen ezaugarriak dira, pertsonen osasunean mekanismo psikosozialen bidez eragina izan dezaketenak.
- Lanaren eskakizun psikologikoak erlazionatzen dituzte horien gaineko kontrolarekin, eta baita nagusiengandik eta lankideengandik jasotzen duten laguntzarekin ere.
- Osasun-arazoen agerpena faktore askoren baitan dago, pertsonaren eta bere inguruaren arteko harremanean eta erakundearen erantzunean, esaterako..

Aurrea nola hartu

- Zure inguruko langile guztiak errespetatu.
- Harreman egokiak bultzatu. Adeitasunez jokatu.
- Talde-lanean aritu.
- Komunikazioa bultzatu zure lan-inguruan.
- Hobekuntzaren aldeko eginkizunetan parte hartu.
- Zure trebetasunak hobetu: eskura dituzun prestakuntza-saioetara joan.

8. AZKEN GOMENDIOAK

- Behar duzun guztietan jo zure Prebentzioko Oinarrizko Unitatera (POU).
- POUrekin batera lan egin zure osasuna behar bezala zaintzeko.
- Istripurik gertatuz gero, horien berri eman.
- Informazioa jaso zure zentroko Ebakuazioko eta Emergentziako Planaren gainean.
- Lagundu lan-giro osasungarria edukitzen.
- Norber a babesteko ekipamenduak erabili: arriskuetatik babesten gaituzte eta, istripurik gertatuz gero, ondorioak gutxitzen dituzte.

9. PREBENTZIOKO OINARRIZKO UNITATEEN (POU) DIREKTORIOA

POU	TELEFONOA	HELBIDEA
GURUTZETAKO O.	846151 946006151	Gurutzetako Ospitalea Gurutzetako Plaza, z/g 48903 Barakaldo
BASURTUKO O.	856239 944006239	Basurtuko Ospitalea Montevideo Etorbidea, 18 48013 Bilbao
GALDAKAOKO O. **C.V.T.H.**	857062 944007062	Galdakao-Usansoloko Ospitalea Labeaga auzoa, z/g 48960 Galdakao
OSPITALE PSIKIATRIKOA **ZAMUDIO** **ZALDIBAR** (Osteguna) **BERMEO** (Ostirala)	 856504 / 944006504 857827 / 946037827 859114 / 946029114	Zamudioko Ospitalea Arteaga auzoa, 107 48016 Zamudio
SAN ELOY O.	856741 944006741	San Eloyko Ospitalea Antonio Miranda etorbidea,5 48902 Barakaldo
STA. MARINA O. (Astelehena, Asteartea) **GORLIZKO O.** (Asteazkena, Osteguna) **URIBEKO ESKUALDEA** (Ostirala)	856909 944006909	Sta Marinako Ospitalea Sta Marinako errepidea, 41 48004 Bilbao
BILBOKO ESKUALDEA **BIZKAIKO OKOM** **ELU**	847530 944007530	Santutxuko Anbulatoria Sorkunde kalea, 3 48006 Bilbao
BARRUALDEKO ESKUALDEA	867456 946007456	Etxebarriko Osasun Zentroa Euskalerria kalea, 19 48450 Etxebarri
EZKERRALDEA-ENKARTERRI ESKUALDEA	867834 946007834	Barakaldoko Anbulatoria La Fellicidad kalea, 9 48901 Barakaldo

POU	TELEFONOA	HELBIDEA
DONOSTIA O.	833224 943007223	Alto de Zorroaga, z/g 20014 Donostia
BIDASOAKO O. **GIPUZKOAKO OKOM** (Osteguna)	832766 943007700	Bidasoako Ospitalea Finca Zubieta-Mendelu auzoa 20280 Hondarribia
ZUMARRAGAKO O.	835006 943035006	Zumarragako Ospitalea Nuestra Señora de la Antigua Argixao auzoa, z/g 20700 Zumarraga
MENDAROKO O.	832818 943032818	Mendaroko Ospitalea Mendarozabal, z/g 20850 Mendaro
DEBA GOIENAKO O. **LEZAKO O.** **ARABAKO O. PSIK.**	835784 / 943035784 816888 / 945006888 806524 / 945006524	Deba Goienako Ospitalea Nafarroa etorbidea,16 20500 Arrasate
GIPUZKOAKO MENDEBALDEKO E.	825887 943006917	Tolosako Anbulatorioa Arbol de Gernika, z/g 20400 Tolosa
GIPUZKOAKO EKIALDEKO E. **ELU**	826659 943006659	Hernani Osasun Zentroa Aristizabal,1 20120 Hernani
TXAGORRITXUKO O. **ARABAKO E.**	817265 945007265	Txagorritxuko Ospitalea José de Atxotegi, z/g 01009 Vitoria-Gasteiz
SANTIAGO O.	817904 945007904	Santiagoko Ospitalea Olaguibel, 29 01004 Vitoria-Gasteiz
ERAKUNDE ZENTRALA	806027 945006027	Osakidetza. S.V.S Araba kalea, 45 01006 Vitoria-Gasteiz

____

_______________________________________ jaunak/andreak

N.A.N. zk ____________________________________ duenak,

adierazten du **“Osakidetza-Euskal Osasun Zerbitzuko langileen arrisku orokorrei buruzko Informazio Gida”** jaso duela eta dokumentu hori bere erakundeko Prebentzioko Oinarrizko Unitateak eskuratu diola.

Langilearen sinadura Emate-zigilua

__________________, 200 ____ ko ______________ aren ____

MANUAL INFORMATIVO

Riesgos generales para los trabajadores de Osakidetza

"La Prevención es cosa de todos"

Servicio de Prevención-Salud Laboral

Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SANIDAD

EDICIÓN: 1ª Edición Enero 2003.
Edición actualizada Abril 2008

TIRADA: 17000 ejemplares
© Osakidetza
Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco
INTERNET: www.osanet.net

I.S.B.N: 978-84-89342-66-8

D.L:

EDITA. Osakidetza
Alava, 45
01006 Vitoria-Gasteiz

P.V.P: 6 Euros (IVA incluido)

PRÓLOGO/INTRODUCCIÓN

Tiene en sus manos un documento informativo sobre Prevención de Riesgos Laborales, donde se describen los riesgos laborales más frecuentes en Osakidetza, así como las medidas generales que pueden adoptar para su prevención los trabajadores y trabajadoras de esta organización.

Este “Manual informativo” es eminentemente práctico y recoge la información básica que deben conocer las personas que trabajan en Osakidetza. Ha sido concebido como el primero de una serie de manuales que tiene a su disposición en su lugar de trabajo, en la Unidad Básica de Prevención (UBP) de su Hospital o Comarca o en la página Web de Osakidetza. Incorpora asimismo información sobre el Servicio de Prevención y un directorio con los teléfonos de contacto de las UBPs.

Es para mí un placer presentar la revisión actualizada de este manual, que le puede ayudar a aclarar las dudas que le surjan respecto a los riesgos laborales de su puesto de trabajo, al tiempo que le animo a aportarnos sugerencias de mejora de cara a conseguir un entorno de trabajo más seguro y saludable.

José Andrés Blasco Altuna
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS

SERVICIO DE PREVENCIÓN

Qué es

El Servicio de Prevención de Osakidetza, es el equipo de profesionales cuya misión consiste en promover unas condiciones de trabajo seguras para garantizar la salud de los trabajadores.

Quiénes somos

Está compuesto por personal sanitario y técnicos de prevención de riesgos laborales en todas sus especialidades: Medicina del Trabajo, Seguridad, Higiene, Ergonomía y Psicosociología, así como personal administrativo distribuido en:

- Unidades Básicas de Prevención (UBP), ubicadas en los Hospitales y Comarcas sanitarias.

- Servicio de Prevención Corporativo, como centro de coordinación y referencia, ubicado en la Organización Central.

Qué hacemos

Las actuaciones del Servicio de Prevención abarcan los siguientes ámbitos principales:

- Evaluación de Riesgos y Planificación Preventiva.
- Vigilancia de la salud (exámenes de salud, programa de vacunaciones...)
- Investigación, asistencia y control de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- Implantación de Planes de Emergencia y Evacuación.
- Formación e información de los trabajadores en materia preventiva.

Dónde estamos

En los departamentos de Salud Laboral -Unidad Básica de Prevención de las Organizaciones de Servicios y en la Organización Central.

DEFINICIONES

- **RIESGO LABORAL:** Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.

- **ACCIDENTE:** Suceso no deseado ni esperado que puede dar lugar a pérdidas de la salud, lesiones en las personas.

  Definición de la Ley General de la Seguridad Social:

  Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.

- **ACCIDENTE BIOLÓGICO:** Exposición accidental a agentes biológicos (virus, bacterias…) por transmisión aérea o sanguínea. Esta exposición se produce por el contacto con sangre u otros fluidos biológicos a través de cortes o pinchazos o contacto con herida abierta, piel no intacta o mucosas durante el desarrollo de actividades laborales.

- **EQUIPO DE TRABAJO:** Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.

- **ENFERMEDAD PROFESIONAL:** La contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro aprobado en la Ley General de la Seguridad Social, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional.

- **EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:** Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o salud en el trabajo.

1. QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO

El trabajador que sufra un accidente durante la jornada de trabajo, incluyendo los desplazamientos desde el domicilio al centro de trabajo (accidente in-itinere), debe notificarlo a la mayor brevedad posible a su responsable inmediato y a la Unidad Básica de Prevención de su Organización, donde le darán las indicaciones oportunas.

> En caso de que se produzca fuera del horario de atención de la U.B.P. (8:00 - 15:00) consultar con su Responsable Inmediato la actuación a seguir.

En caso de accidente biológico:

- Retire el objeto punzante-cortante (si lo hubiera).
- Limpie la herida, induciendo el sangrado y sin restregar, durante 2-3 minutos bajo agua corriente.

- En caso de salpicadura a piel, lávela con agua y jabón (sólo agua en caso de salpicadura a mucosas).
- Notifique el accidente a la mayor brevedad posible (en las primeras 24-48 h.) a su responsable de área/departamento y/o Servicio de Prevención para adopción de las medidas oportunas.

2. RIESGOS GENERALES DEL MEDIO SANITARIO

Orden y limpieza

Muchos accidentes se producen debido a falta de Orden y Limpieza en el puesto de trabajo.

¡Promueva el orden y limpieza en su lugar de trabajo!

- No deje objetos en zonas de paso para evitar tropiezos y caídas.
- Recoja el material utilizado.

Electricidad

- Mantenga en correcto estado enchufes, cables eléctricos y equipos.
- En caso de detectar defectos en la instalación, comuníquelo a su responsable.
- Las reparaciones se realizarán por personal autorizado y formado.

Equipos de trabajo

- Antes de utilizar los equipos, lea atentamente el manual de instrucciones.
- Utilice los equipos de protección individual que se indiquen en el manual o mediante señalización.
- No anule dispositivos de protección.
- En caso de detectar situaciones de riesgo, notifíquelo a la mayor brevedad posible.

3. RIESGOS ERGONÓMICOS

Riesgos posturales - estáticos

- Para evitar la fatiga muscular, no mantenga la misma postura durante un tiempo prolongado.
- Realice cambios frecuentes de la posición del cuerpo y movimientos de estiramiento de los músculos, para aliviar la tensión e incrementar la circulación.
- Acompañe el movimiento del tronco con los pies.

"Toda postura estática es en principio perjudicial"

Movilización de pacientes

- Si el enfermo se encuentra consciente, explíquele los movimientos a realizar, con el fin de que pueda colaborar en ellos.
- Si dispone de medios mecánicos, utilícelos.
- Adopte una postura correcta:
  - Acérquese al enfermo.
  - Mantenga la espalda recta.
  - Flexione las piernas, mantenga los pies separados y uno más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

Piense en la forma más correcta de realizar la movilización

Manipulación de cargas

Deben adoptarse una serie de medidas básicas para prevenir sobreesfuerzos debidos al levantamiento y transporte de cargas:

- Aproxímese a la carga.
- Mantenga la espalda recta y alineada.
- Flexione las rodillas, realizando el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.
- No transporte más carga de la debida para evitar “viajes”.
- Utilice los medios mecánicos a su disposición para el transporte o levantamiento de cargas (carros...).

Postura sentado

- No arquee la espalda.
- Regule el respaldo de la silla para realizar un correcto apoyo lumbar.
- Evite giros parciales del tronco.
- Alterne tareas de postura de pie y sentado.

¡Adopte una postura correcta cuando esté sentado!

Pantallas de visualización de datos (PVD's)

- Coloque el teclado de manera que permita el apoyo del antebrazo y mano en la mesa.
- Coloque frente a sí los elementos que utilice predominantemente (pantalla, teclado, teléfono, documento…), debidamente alineados.
- Coloque la pantalla de manera que los ojos se sitúen a la altura del borde superior de esta.
- Oriente adecuadamente la pantalla para evitar reflejos y deslumbramientos.
- Relaje la vista periódicamente apartándola de la pantalla y mirando hacia algún punto lejano.

¡Es importante el autocuidado de su espalda!
¡Realice ejercicio físico de forma regular!

4. RIESGOS FÍSICOS

Ruido

- Si trabaja en ambiente ruidoso utilice los equipos de protección auditiva que le sean recomendados.

Iluminación

- El puesto de trabajo debe estar suficientemente iluminado, en función de las exigencias visuales de la tarea a realizar.
- Siempre que sea posible, utilice luz natural combinada con luz artificial.
- Mantenga una iluminación adecuada. Su deficiencia puede provocar fatiga ocular, dolor de cabeza…

Radiación ionizante

- El acceso a las áreas en las cuales se utiliza radiación ionizante está restringido a personas autorizadas.

¡ATIENDA A LA SIGUIENTE SEÑALIZACIÓN!

Si trabaja en estas áreas:

- Lea atentamente las recomendaciones indicadas en las Normas de Trabajo.
- Antes de comenzar el trabajo, asegúrese de llevar el dosímetro personal que le ha sido asignado. Cuando utilice delantales plomados, coloque el dosímetro por debajo de estos.
- No ingiera alimentos, bebidas o utilice cosméticos en dichas áreas.
- Utilice los equipos de protección individual designados.
- Deseche los residuos radioactivos en los recipientes adecuados.

Radiación no ionizante

La radiación no ionizante puede ser diversa: Infrarroja, Láser, Electromagnética, Microondas, Radiofrecuencia, Ultravioleta...

Los efectos para la salud evidenciados son escasos (calor local, enrojecimiento de piel…)

Sin embargo, en caso de utilización inadecuada, estos equipos pueden producirle efectos negativos para su salud, tales como quemaduras en ojos y piel.

- Por ello, utilice las gafas de protección cuando estén indicadas y no se interponga en la dirección del haz.

Radiaciones no ionizantes

Radiaciones laser

5. RIESGOS BIOLÓGICOS

Los profesionales sanitarios se encuentran expuestos a diferentes agentes biológicos, entre los que se encuentran los virus de la Hepatitis, VIH, Varicela, bacilo de la Tuberculosis...

El nivel de riesgo varía en función del área en la que el trabajador desarrolle su actividad. El personal más expuesto es aquel que presta asistencia directa a enfermos, el personal de laboratorio que procesa muestras contaminadas o posiblemente contaminadas y el personal que trabaja con animales...

- **Extreme la higiene personal.** No olvide el lavado de manos.

- **Vacúnese** según las recomendaciones de su Unidad Básica de Prevención.

- Cumpla las **Precauciones Universales**, y atienda las recomendaciones específicas de cada área o unidad.
- **Notifique** a la Unidad Básica de Prevención y a su responsable inmediato de área/departamento, todos los accidentes que se produzcan.
- Utilice los **equipos de protección individual**.

- Extreme el cuidado en el **manejo de objetos cortantes o punzantes:**
  - No reencapuche las agujas.
  - Haga un uso correcto de los contenedores. Evite el sobrellenado.

  - No deje el material abandonado. Ocúpese de recoger lo que ha utilizado.
  - Compruebe que no existen objetos punzantes entre las ropas que se envían a la lavandería.

6. RIESGOS QUÍMICOS

En los centros sanitarios se manipulan diversos productos químicos: medicamentos, agentes anestésicos, compuestos citostáticos, esterilizantes, desinfectantes, conservantes, fijadores y reveladores, material de laboratorio, productos de limpieza,…

Normas generales en el manejo de productos químicos

- Lea atentamente la etiqueta del producto químico antes de proceder a su manipulación. Atienda a esta señalización:

- No coma o beba en las áreas de manipulación de productos químicos.
- Nunca se debe oler, ni probar un producto químico.
- En caso de trasvase a otro recipiente, identifique el contenido y etiquete el nuevo envase.
- Almacene correctamente los envases que contengan productos químicos.
- Mantenga cerrados los recipientes con productos químicos, en especial los que contengan productos volátiles (glutaraldehído...).

- Cuando manipule productos químicos peligrosos, utilice las campanas de seguridad.
- Utilice los equipos de protección individual adecuados.
- En caso de precisar mayor información, consulte la Ficha de Datos de Seguridad del producto.

7. RIESGOS PSICOSOCIALES

- Características de la organización y de las condiciones de trabajo que pueden afectar a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos.
- Relacionan las demandas psicológicas del trabajo con el control sobre las mismas y el apoyo recibido por parte de jefes y compañeros.
- La presencia de alteraciones de salud depende de múltiples factores, entre los que están el ajuste persona-entorno y la respuesta de la organización.

Para su prevención

- Respete a todos los trabajadores de su entorno laboral.
- Promueva unas relaciones correctas. Sea cortés en el trato.
- Trabaje en equipo.
- Favorezca la comunicación en su entorno de trabajo.
- Participe en la incorporación de mejoras.
- Desarrolle sus habilidades: acuda a la formación que tiene a su alcance.

8. RECOMENDACIONES FINALES

- Consulte con su Unidad Básica de Prevención (UBP) cada vez que lo necesite.
- Coopere con su UBP para una correcta vigilancia de su salud.
- Notifique los accidentes que se produzcan.
- Infórmese sobre el Plan de Evacuación y Emergencia de su Centro.
- Colabore para mantener un ambiente de trabajo saludable.
- Utilice los equipos de protección individual. Protegen frente a los riesgos y minimizan las consecuencias en caso de que se materialicen.

9. DIRECTORIO DE UNIDADES BÁSICAS DE PREVENCIÓN (UBP)

UBP	TELEFONO	DIRECCIÓN
H.CRUCES	846151 946006151	Hospital de Cruces Plaza de Cruces, s/n 48903 Barakaldo
H.BASURTO	856239 944006239	Hospital Basurto Avda. Montevideo, 18 48013 Bilbao
H.GALDAKAO **C.V.T.H.**	857062 944007062	H. Galdakao-Usansolo Barrio Labeaga, s/n 48960 Galdakao
H.PSIQUIÁTRICO **ZAMUDIO** **ZALDIBAR** (Jueves) **BERMEO** (Viernes)	 856504 / 944006504 857827 / 946037827 859114 / 946029114	Hospital de Zamudio Barrio Arteaga, 107 48016 Zamudio
H. SAN ELOY	856741 944006741	Hospital San Eloy Avda. Antonio Miranda,5 48902 Barakaldo
H. STA. MARINA (Lunes, Martes) **H.GORLIZ** (Miércoles, Jueves) **C.URIBE** (Viernes)	856909 944006909	Hospital de Sta Marina Carretera Sta Marina,41 48004 Bilbao
C.BILBAO **S.M.E.BIZKAIA** **U.T.E.**	847530 944007530	(Ambulatorio de Santutxu) C/Sorkunde, 3 48006 Bilbao
COMARCA INTERIOR	867456 946007456	Centro Salud Etxebarri C/ Euskalerria, 19 48450 Etxebarri
Comarca Ezkerraldea **Enkarterri**	867834 946007834	(Ambulatorio de Barakaldo) C/ La Felicidad, 9 48901 Barakaldo

UBP	TELEFONO	DIRECCIÓN
H.DONOSTIA	833224 943007223	Complejo Hospitalario Donostia Alto de Zorroaga, s/n 20014 Donostia
H.BIDASOA **S.M.E.GIPUZKOA** (Jueves)	832766 943007700	Hospital Bidasoa Finca Zubieta-Bº Mendelu 20280 Hondarribia
H.ZUMARRAGA	835006 943035006	H. de Zumarraga Nuestra Señora de la Antigua Bº Argixao, s/n 20700 Zumarraga
H.MENDARO	832818 943032818	Hospital de Mendaro Mendarozabal, s/n 20850 Mendaro
H.ALTO DEBA **H.LEZA** **H.PSIQ.ARABA**	835784 / 943035784 816888 / 945006888 806524 / 945006524	Hospital Alto Deba Nafarroa etorbidea,16 20500 Arrasate
C.GIPUZKOA-OESTE	825887 943006917	(Ambulatorio de Tolosa) Arbol de Gernika, s/n 20400 Tolosa
C.GIPUZKOA-ESTE **U.T.E.**	826659 943006659	C. Salud Hernani Aristizabal,1 20120 Hernani
H.TXAGORRITXU **C.ARABA**	817265 945007265	Hospital Txagorritxu José de Atxotegi, s/n 01009 Vitoria-Gasteiz
H.SANTIAGO	817904 945007904	Hospital Santiago Olaguibel,29 01004 Vitoria-Gasteiz
ORGANIZACIÓN CENTRAL	806027 945006027	Osakidetza. S.V.S C/Alava,45 01006 Vitoria-Gasteiz

D/Dña. ______________________________

____

con D.N.I ______________________________

manifiesta haber recibido por parte de la Unidad Básica de Prevención de su Organización, el documento **“Manual Informativo sobre riesgos generales para los trabajadores de Osakidetza-Servicio vasco de salud”.**

Firma del trabajador

Sello de entrega

En ______________________ , a _____ de _______________ de 200 ____