

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

- EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS LABORALES -

(LUGAR DE TRABAJO Y ACTIVIDADES)



- COCINA -

- HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN PEDRO DE ALCÁNTARA -

Servicio Extremeño de Salud
Área Salud de Cáceres

Actualización julio / 2024

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

ÍNDICE

1. Introducción.

- Datos de la empresa.
- Objeto del estudio.

2. Descripción del procedimiento de evaluación de riesgos empleado.

3. Datos del Centro de trabajo.

- Dirección
- Distribución.
- Relación de puestos de trabajo por categoría profesional.
- Actividad.
- Turnos de trabajo.
- Productos químicos.
- Equipos de trabajo.
- Equipos de protección individual.

4. Datos complementarios:

- Del lugar de trabajo y desarrollo de su actividad.
- Trabajadores especialmente sensibles.
- Protección a la maternidad.

5. Evaluación de Riesgos.

- Evaluación del lugar de trabajo.
- Evaluación de las distintas actividades profesionales.

6. Planificación de la Actividad Preventiva.

7. Anexos.

- Anexo I: Consignas informativas a los trabajadores:
 - De los riesgos y medidas preventivas de su lugar de trabajo.
 - De los riesgos y medidas preventivas en su actividad profesional.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

1. INTRODUCCIÓN

➤ Datos de la empresa.

- Razón social: Servicio Extremeño de Salud.
- Centro: Hospital Universitario San Pedro de Alcántara.
- Actividad Económica: Actividades Sanitarias.
- Domicilio: Avd/ Pablo Naranjo s/n
- Población: - Cáceres.-.
- Código postal: 10003.
- Teléfono: 927 256 200.

➤ Objeto del estudio.

El presente informe se ha elaborado con la finalidad de realizar la actualización de la evaluación inicial de riesgos laborales del servicio de COCINA ubicado en el HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN PEDRO DE ALCÁNTARA de Cáceres, perteneciente al Área de Salud de Cáceres.

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales establece, en su artículo 16, la necesidad, por parte del empresario, de planificar la acción preventiva a partir de una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores.

El Reglamento de los Servicios de Prevención, aprobado por Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, define la Evaluación de Riesgos laborales como "el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse".

Una vez disponemos de la evaluación inicial del servicio de COCINA del Hospital Universitario San Pedro de Alcántara, perteneciente a nuestra Área de Salud (18/05/2015), se considera necesario realizar esta actualización de dicha evaluación al haber cambiado determinadas tareas que realizan los trabajadores, pues desde que se abrió el Hospital Universitario de Cáceres se trasladó el grueso del cocinado a dicho centro. Así mismo esta evaluación específica de servicio de COCINA es complementada con la Evaluación Inicial Genérica de los Centro de Atención Hospitalaria de nuestra área de salud (actualización Mayo 2024).

Esta Unidad Básica de Prevención de Cáceres ha procedido a elaborar este documento en base de la información disponible, la recogida por la unidad y la facilitada por los trabajadores de distintos Servicios. Actualizado con fecha 18 de julio de 2024.

Los datos se han obtenido durante varias visitas realizadas en el mes de junio y julio de 2024 al lugar de trabajo.

Este estudio ha sido realizado a fecha julio 2024, por M^a Jesús Álvarez López y M^a José Casero Guerra, Técnicos Superiores en PRL de la Unidad Básica de Prevención de Cáceres.

Técnicos Superiores en Prevención de Riesgos Laborales	M ^a Jesús Álvarez López	
	M ^a José Casero Guerra	

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

2. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL RIESGOS EMPLEADO

El método matemático propuesto por William T. Fine para la evaluación de riesgos se fundamenta en el cálculo del grado de peligrosidad, cuya fórmula es la siguiente:

$$\text{Grado de peligrosidad} = \text{Consecuencias} \times \text{Exposición} \times \text{Probabilidad}$$

Se obtiene una relación numérica considerando tres factores:

- Consecuencias: son los resultados más probables de un accidente debido al riesgo que se considera, incluyendo desgracias personales y daños materiales.

Se asignan valores numéricos en función de la siguiente tabla:

CONSECUENCIAS	
CATÁSTROFE, numerosas muertes, daños por encima de 600.000 €	100
DESASTRE, varias muertes, daños desde 300.000 a 600.000 €	40
MUY SERIA, muerte, daños desde 60.000 a 300.000€	15
SERIA, lesiones muy graves, daños de 600 a 60.000€	7
IMPORTANTE, lesiones con baja: incapacidad temporal, daños hasta 600€	3
LEVE, pequeñas heridas, contusiones, golpes, pequeños daños.	1

- La exposición es la frecuencia con que se presenta la situación de riesgo, siendo tal el primer acontecimiento indeseado que iniciara la secuencia del accidente.

EXPOSICIÓN	
CONTINUA, muchas veces al día	10
FRECUENTE, aproximadamente una vez al día	6
OCASIONAL, semanalmente	3
POCO USUAL, mensualmente	2
RARA, unas pocas veces al año	1
MUY RARA, anualmente	0,5
INEXISTENTE, nunca ocurre	0

- La probabilidad es la posibilidad que, una vez presentada la situación de riesgo, se origine el accidente. Habrá que tener en cuenta la secuencia completa de acontecimientos que desencadenan el accidente.

PROBABILIDAD	
CASI SEGURA, es el resultado más probable y esperado	10
MUY POSIBLE, es posible, tiene una posibilidad del 50%	6
POSIBLE, sería raro pero posible	3
POCO POSIBLE, sería remotamente posible	1
REMOTA, remotamente posible, nunca ha sucedido	0,5
MUY REMOTA, prácticamente imposible, posibilidad uno en un millón	0,2
CASI IMPOSIBLE, virtualmente imposible	0,1

Una vez se ha calculado el Grado de Peligrosidad de cada uno de los riesgos detectados, éstos se ordenan según la gravedad relativa de sus peligros comenzando por el riesgo del que se ha obtenido el valor más alto en el Grado de Peligrosidad. Clasificaremos el riesgo y actuaremos sobre él en función del Grado de Peligrosidad.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

A modo de guía se presenta el siguiente cuadro:

GRADO DE PELIGROSIDAD	CLASIFICACIÓN DEL RIESGO	ACTUACIÓN FRENTE AL RIESGO
Mayor de 400	Riesgo intolerable (grave e inminente)	Detención inmediata de la actividad peligrosa
Entre 201 y 400	Riesgo importante	Corrección inmediata
Entre 71 y 200	Riesgo moderado	Corrección necesaria urgente
Entre 21 y 70	Riesgo tolerable	No es emergencia pero debe corregirse
Menos de 20	Riesgo trivial	Puede omitirse la corrección, aunque deben establecerse medidas correctoras sin plazo definido.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

3. DATOS DEL CENTRO DE TRABAJO

➤ **Dirección:**

Avd/ Pablo Naranjo s/n .- 10003.- Cáceres.

El centro de trabajo es el Hospital Universitario San Pedro de Alcántara, siendo el lugar de trabajo objeto de estudio el servicio de cocina, situado en la planta semisótano lado norte del hospital.

➤ **Distribución:**

El servicio de cocina se encuentra situado en la planta semisótano zona norte del Hospital Universitario San Pedro de Alcántara, compartiendo pasillo con el servicio de Informática y Laboratorio de Microbiología entre otros, consta de:

- Zona de vajilla / tren de lavado
- Zona de preparación
- Zona de emplatado.
- Zona de envasadora.
- Zona limpieza.
- Zona de potas.
- Zona de fogones.
- Zona de lavado (plonge).
- Zona de frío – cámaras frigoríficas.
- Zona de almacén.
- Zona de despacho Gobernantes.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
 Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres



El lugar de trabajo dispone de:

- Ventilación natural (ventanas provistas con mosquiteras)
- Sistema de climatización.
- Luz natural y artificial.
- Mobiliario, maquinaria, herramientas,... específicos para hostelería.
- Suelos estables, en algunas zonas en mal estado y resbaladizos en la zona del tren de lavado.
- Paredes en buen estado en general.

➤ **Relación de puestos de trabajo / categoría profesional.**

El servicio de cocina está formado por la siguiente relación personal según su categoría profesional:

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

GOBERNANTE/A
Juan Manuel Tello Muñoz
Inés Martín Cumbreño

COCINEROS
Ingidua Elortondo, Maria Ascension
Pedreira Reveriego, Diego Javier

PINCHES COCINA
1. Rodriguez Hernandez, Maria Del Carmen
2. Duarte Niso, Julia
3. Enrique Bravo, Noelia
4. Vivas Franco, Maria Mercedes
5. Rodrigo Leon, Maria Angeles
Bermejo Vivas, Ana Belen
6. Galan Jimenez, Antonia Milagrosa
7. Sanchez Balas, Maria Pilar
Alvarado Granados, Victoria Eugenia
9. Redondo Amarilla, Maria Raquel
10. Cordero Rodriguez, Olga
11. Erce Duran, Jose Antonio
12. Haggag Haggag, Majid
13. Manzano Manzano, Maria Del Carmen
14. San Pedro Ortiz, Sagrario
15. Alvarez Custodio, Natividad
Gutiérrez Alvarado, Emilio Antonio
16. Fernandez Jorge, Soraya
17 Machacón Parra, Mª Antonia
18. Vivas Sanchez, Antonio
Palacios Galindo, Ana
19, Silva Gallego, David
20. Iglesias Osma, Maria Asuncion
21. Polo Polo, Blanca
22. Lopez Declara, Florencio
23. Guareño Villalba, Milagros
24. Amado Barrantes, Maria De Los Ange
25. Atienza Campos, Yolanda
26. Perez Santano, Isabel Maria
27. Borrega Puerto, Maria Jose

➤ **Actividad:**

Asistencia sanitaria: servicio de preparación y reparto de alimentación al centro.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

➤ **Turnos de Trabajo:**

Pinches:

Turno rotatorio de M/T de Lunes a Domingo:

Mañana: 8:00 -15:00 h.

Tarde : 15:00 - 22:00 h.

EMPLEADOS	L M X J V S D							L M X J V S D							L M X J V S D														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
T	M	L	L	T	T	T	L	M	D	M	L	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	T	9	9	9	L	9	
2	M	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	T	T	T	T	L	M	
3	M	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	T	T	T	T	L	M	
4	M	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	T	T	T	T	L	M	
5	e	L	L	e	e	e	L	e	e	e	L	L	L	e	e	e	L	e	e	e	e	L	L	e	e	e	e	L	e
6	M	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	T	T	T	T	L	M	
7	M	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	T	T	T	T	L	M	
8	M	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	T	T	T	T	L	M	
9	e	L	L	e	e	e	L	e	e	e	L	L	L	e	e	e	L	V	L	L	V	L	V	V	L	L	V	V	
10	M	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	T	T	T	T	L	M	
11	M	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	T	T	T	T	L	M	
12	L	M	M	M	L	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	L	T	T	
13	L	M	M	M	L	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	L	T	T	
14	L	M	M	M	L	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	T	T	T	L	M	M	M	L	L	L	T	T	

Según se observa en la planilla de turnos, está implantado un turno rotatorio con la siguiente serie:

MMM LLL TTT L MMMM LL TTTT L

Cocineros:

Turno rotatorio M/T de Lunes a Viernes:

Mañana: 8:00 -15:00 h.

Tarde: 15:00 - 22:00 h.

Está implantado un turno rotatorio semanal.

Gobernantes:

Turno fijo M/T de Lunes a Viernes

Mañana: 8:00 -15:00 h.

Tarde : 15:00 - 22:00 h.

➤ **Productos químicos:**

- WASH 20 CLOR
- VIROXI SPRAY
- DESINFECTANTE P20
- DEGRAS BAC
- DEGRAS SUPER
- MAGIC W20
- SHINE MAGIC
- WASH CAL
- DESINFECT ALIBAC FOOD

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

➤ **Equipos de trabajo:**

En el servicio se cuenta con los equipos siguientes equipos de trabajo:

Código	Descripción	Fabricante	Número de Serie	Modelo
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.00X170	EQUIPO NO ETIQUETADO (COCINA)			
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.050084	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION (COCINA)	AKO	6	SIN ESPECIFICAR
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.050085	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION (COCINA)	AKO	3	SIN ESPECIFICAR
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.050086	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION (COCINA)	AKO	2	SIN ESPECIFICAR
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.050087	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION (COCINA)	SIN ESPECIFICAR	SIN ESPECIFICAR	SIN ESPECIFICAR
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.050113	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION (COCINA)	AKO	SIN ESPECIFICAR	SIN ESPECIFICAR
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.050114	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION (COCINA)	AKO	SIN ESPECIFICAR	SIN ESPECIFICAR
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.205002	MAQUINA DE HIELO (COCINA)	ITV	2771659	DDP-45A
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.205003	MAQUINA DE HIELO (COCINA)	ITV	17532914	PULSAR 65 AIRE
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.243018	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION (COCINA)	AKO	1	SIN ESPECIFICAR
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.243019	CONGELADOR (COCINA)	YGNIS	300632013461	ICF410
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.243020	FRIGORIFICO/CONGELADOR COMBI (COCINA)	BALAY	225040625411011000	3GS8600B 9593919
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.243021	CONGELADOR (COCINA)	INFRICO	154500603	HF550AL
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.243117	FRIGORIFICO/CONGELADOR COMBI	SVAN	SVF2064FFD	GT/SN383E
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.TER016	TERMOMETRO (COCINA)	HANNA	8124207	HI93503
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.TER017	TERMOMETRO (COCINA)	HANNA	8124179	HI93503
DF9Y.JCR001.HSC.HUSPA.SEUN.COCI.TER018	TERMOMETRO (COCINA)	FLUKE	33100141WS	62 MAXPLUS

- Tren de lavado (Santos profesional Baron).
- Mesas calentaplatos (Electrolux)
- Potas.
- Envasadora cubiertos (J man)
- Máquina cortafiambres (Braher)
- ...

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

➤ **Equipos de protección individual:**

Disponen:

- Guantes de Nitrilo.
- Guantes nitrilo largos para limpieza
- Guantes de malla.
- Guantes protección térmica.
- Calzado cerrado, antideslizante.
- Ropa de trabajo
- Bata o mandil impermeable.
- Mascarillas FFP2

No disponen:

- Protectores auditivos (tipo tapones)
- Gafas de protección o Pantalla facial

4. DATOS COMPLEMENTARIOS:

➤ **Del lugar de trabajo y desarrollo de su actividad:**

El servicio de cocina ubicado como anteriormente se ha mencionado en la planta semisótano del Hospital San Pedro de Alcántara, desarrolla la actividad propia de recepción de víveres, recepción de los menús diarios elaborados en la cocina del Hospital Universitario para su distribución por las distintas plantas del hospital a los pacientes ingresados, así como su recogida y limpieza, funcionando en turno de mañana y de tarde.

Este servicio pertenece a uno de los sectores con mayor número de accidentes laborales, principalmente por problemas musculoesqueléticos, quemaduras, cortes, etc...

La actividad de cada categoría profesional según se recoge en su "Manual de gestión de calidad" del servicio, es:

- **GOBERNANTES:**
 1. Realización de las planillas anuales y seguimiento del cómputo anual de los mismos.
 2. Gestión de sustituciones, vacaciones y turnos del personal a su cargo.
 3. Confección de los partes de comunicación de accidentes e incidentes de riesgos laborales del personal.
 4. Documentación de peticiones y ceses de sustituciones.
 5. Vigilar el respeto de los horarios.
 6. Realizar los pedidos de reposición.
 7. Tramitar partes al servicio de mantenimiento (en cooperación con del Jefe de cocineros).
 8. Solicitar al servicio de compras los artículos necesarios para el funcionamiento de la unidad.
 9. Devolución de los alimentos no conformes.
 10. Controlar la entrada de mercancías, cantidad, peso, caducidad, temperatura, etc... en colaboración con los pinches almaceneros, Jefe de grupo de cocina o cocineros.
 11. Control de proveedores.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

- **COCINEROS/AS:**
 1. Preparar diariamente las necesidades de víveres para elaborar los menús.
 2. Seleccionar y comprobar la mercancía antes de su preparación.
 3. Colaborar en los pedidos y conservación de mercancías y materias primas de uso en la cocina.
 4. Controlar el trabajo de los pínches y de los de preparación de alimentos.
 5. Estar presente durante el emplatado para reponer platos solicitados.
 6. Revisar y controlar el material de uso en la cocina, comunicando cualquier incidencia al respecto.
 7. Todas aquellas delegadas por el Jefe de Grupo de cocina.
 8. Cumplimentación de registros.

- **PINCHES DE COCINA:**
 1. Preparación de cafés y calentar leche.
 2. Proporcionar al cocinero ayuda en la elaboración de las comidas.
 3. Retirar de las cámaras los víveres para su preparación.
 4. Limpieza de aparataje de cocina, menaje y todas las superficies de utilización de sus zonas.
 5. Preparación de víveres según las indicaciones del cocinero o Jefe de grupo de cocina (higienizar, cortar, ...)
 6. Cumplimentación de registros.

- **PINCHES DE PLANTA**
 1. Preparación de cubiertos.
 2. Montaje y emplatado de cinta.
 3. Enchufado de carros de retermalización controlando la temperatura de los mismos.
 4. Subir y recoger los carros de la planta.
 5. Desbraseado y lavado de bandejas, vajilla y carros.
 6. Cumplimentación de registros.

En este hospital los pínches van rotando por los distintos puestos de trabajo asignados por los gobernantes realizando por lo tanto funciones de pinche de cocina o de planta, dependiendo del puesto que tengan asignado ese día.

TURNO DE 8 PERSONAS - HUSPA								
PUESTOS	1	2	3	4	5	6	7	8
PLANTAS	1ª Y HEMODIÁLISIS	2ª Y ENSAYOS CLÍNICOS	3ª Y UCI	2ª Y TMO (SUBIR BANDEJAS TMO)	PLANTA 5ª Y 8ª - URG	TOCOLOGÍA Y GINECOLOGÍA	PSIQUIATRÍA Y H.DÍA DE ONCO	GERIATRÍA + H. DÍA GERIATRÍA
COMIENZO JORNADA	CARGAR CARROS Y LLEVAR PARA SALIDA TRANSPORTE HUC (M)			PREPARACIÓN Y LLENADO CAFES Y LÍQUIDOS (DE Y ME)		AYUDA COCINA - LIMPIEZA CLORACIÓN FRUTAS	PREPARACIÓN ESPECIALES (PAPILLAS) LIMPIEZA MÁQUINA	APOYO A LOS PUESTOS 6 y 7
CUBIERTOS	TENEDOR	CUCHILLO	SERVILLETA	CUCHARA	SALIDA	LIMPIEZA CUARTO PLONS + FRIGORÍFICOS (M)		
						LIMPIAR MESA CALIENTE (M/T)	REPONER HIELO TRANSPLANTES (M/T)	LIMPIAR MESA CALIENTE (M/T)
CINTA: DESAYUNO Y TREN	TAPADERAS Y TARIJETAS	BOLLERÍA + FRUTA + LÁCTEOS	COMPLEMENTOS + VASOS (AZÚCAR, SACARINA)	CUERPOS CALIENTES (CAFÉS, PAPILLAS)	FINAL (CARGAR CARROS)	BASE + CUBIERTOS	CARRERA	
	ENTRADA	SALIDA	DESVARASE + LIMPIEZA CARROS	ENTRADA	SALIDA	DESVARASE + LIMPIEZA CARROS	DESVARASE + LIMPIEZA CARROS	SALIDA
LIMPIEZA	LIMPIEZA DE TREN DE LAVADO + MESAS DESVARASE + PUESTO 1 RESPONSABLE DE COMPROBAR Y SUSTITUIR DETERGENTES							
	CADA PUESTO LIMPIARÁ EL OFFICE, DE LAS PLANTAS Y/O UNIDADES ASIGNADAS, LOS JUEVES EN TURNO DE MAÑANA Y TANTAS VECES COMO SEA NECESARIO. LIMPIEZA QUE COMLLEVA MOBILIARIO Y FRIGORÍFICO							
	LAS ESTACIONES DE REITERMALIZACIÓN SE LIMPIARÁN LOS MIÉRCOLES EN TURNO DE MAÑANA, LIMPIANDO LA CORRESPONDIENTE A SU PUESTO - EL PUESTO 5 LIMPIARÁ LAS ESTACIONES 5 Y 8							
	NOTAS:							
	CADA PUESTO ESTÁ LIGADO A UNA PLANTA, UNIDAD O SERVICIO. POR TANTO ATENDERÁ EL REPARTO Y RECOGIDA DE BANDEJAS Y MENAJE, REPARTO Y COLOCACIÓN DE PEDIDOS (VIERNES TURNO MAÑANA), Y REPARTO DE PETICIONES Y ATENDERÁ LAS P.F.H. DE LA PLANTA ASIGNADA.							
	IMPORTANTE:							
	>> LOS CARROS DE COMIDAS Y CENAS DEBEN QUEDARSE EN LOS OFFICE "CERRADOS", PARA EVITAR PÉRDIDAS DE TEMPERATURA Y							
	>> LAS BANDEJAS SOBRIANTES SIEMPRE SE PUEDEN UTILIZAR PARA P.F.H. DEBIENDO QUEDAR EL CARRO EN LOS OFFICE							
	>> EN DESAYUNOS Y MERIENDAS, LOS CARROS SE QUEDARÁN EN COCINA MENOS LOS DEL EDIFICIO DEL MATERNO							
	LIMPIEZA TREN DE LAVADO							
	LIMPIEZA SEMANAL: MARTES EN TURNO DE MAÑANA Y VIERNES EN TURNO DE TARDE							
	LIMPIEZA TERMINAL: QUINCENALMENTE EN MARTES Y MIÉRCOLES (CORRELATIVAMENTE) EN TURNO DE MAÑANA.							
	LIMPIEZA CONTENEDORES GRIS: PUESTO Nº 2 - JUEVES EN TURNO DE TARDE							
	PUESTO 1: TRAS REALIZACIÓN TAREAS COMIENZO JORNADA: RECOGERÁ INGESTAS, NO RECOGIDAS EN TURNO ANTERIOR, PLANTAS 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Y URG. RE							
	PUESTO 2: LOS PEDIDOS DE ENSAYOS CLÍNICOS LOS LLEVA EL TURNO DE MAÑANA Y LOS RECOGE EL DE TARDE A PRIMERA HORA							
	PUESTO 3: TRAS REALIZACIÓN TAREAS COMIENZO JORNADA: RECOGERÁ LAS INGESTAS, NO RECOGIDAS EN TURNO ANTERIOR, DE PLANTAS							
	PUESTO 6: ESTARÁ EN DESVARASE SIEMPRE QUE NO TENGA QUE AYUDAR AL COCINERO, A PARTIR DE LAS 14:30 Y 21:30 HORAS ATENDERÁ LAS P.F.H.							

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

➤ **Trabajadores especialmente sensibles:**

Trabajadores especialmente sensibles son aquellos trabajadores que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean sensibles a los riesgos derivados del trabajo (art. 25 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre de prevención de riesgos laborales).

El trabajador iniciará el “*Procedimiento de movilidad por razones de salud*” (Portal del SES/Gestor documental/punto 12-prevención de riesgos laborales/ procedimiento 17) [Movilidad por razones de salud](#) entregando debidamente cumplimentado a la Dirección de RRHH el modelo “Solicitud de movilidad por razones de salud”. Una vez la Dirección de RRHH tenga conocimiento de la solicitud, remitirá la petición a esta Unidad Básica de Prevención de Riesgos Laborales.

Recibida dicha solicitud en el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, el personal sanitario del mismo citará al trabajador/a para su estudio y valoración, emitiendo un “Informe Médico Laboral” con sus conclusiones y medidas preventivas oportunas si fuere preciso. Este informe se remitirá a la Dirección de RRHH y al trabajador/a afectado. La Dirección de RRHH realizará las gestiones oportunas para su efectiva aplicación.

Protección a la maternidad:

Los cambios fisiológicos y anatómicos que ocurren durante un embarazo normal, las posibles complicaciones ligadas al mismo, al post-parto o a la lactancia y el tiempo necesario para la recuperación después del parto pueden interferir en la capacidad para trabajar de la mujer. Por otro lado, las condiciones de trabajo en las que desempeña su actividad pueden repercutir en su salud, en el curso del embarazo, en el futuro niño o niña y sobre la lactancia.

Por todo ello la mujer embarazada o en periodo de lactancia puede ser especialmente sensible a los riesgos concretos del puesto de trabajo que ocupa, y la normativa regula su especial protección en el artículo 26 de la LPRL.

Una vez conocida por parte de la trabajadora, la situación de embarazo, parto reciente o lactancia natural, según se indica en el “*Procedimiento para la actuación con trabajadoras embarazadas, en situación de parto reciente o de lactancia natural*” del SES (portal del SES/Gestor Documental/punto 12- prevención de riesgos laborales/procedimiento 09) [Trabajadoras embarazadas, en situación de parto reciente o lactancia natural](#) lo comunicará a la empresa por escrito en el modelo existente, a través de su jefe/superior inmediato. Este último, al tiempo que adopta las medidas cautelares que proceda en materia de prevención de riesgos laborales, dará traslado de la citada comunicación a la Dirección de Recursos Humanos del Área y a esta Unidad Básica de Prevención de Riesgos Laborales.

Recibida dicha comunicación en el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, el personal sanitario del mismo citará a la trabajadora y realizará la vigilancia sanitaria específica y protocolizada, estudiando y valorando específicamente los riesgos a los que se encuentra expuesta en su puesto de trabajo.

5. EVALUACIÓN DE RIESGOS:

A continuación se expone el resultado de la evaluación de riesgos realizada según la metodología William Fine, y siguiendo el RD 486/1997, de 17 de Abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, y las pautas de las Guía Técnicas del INSST.

Este apartado se ha subdividido en las siguientes partes:

- a) Riesgos del lugar de trabajo, comunes a todos los puestos de trabajo..

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

b) Riesgos específicos de las categorías profesionales existentes en cocina: Gobernantes, Cocineros, Pinches.

▪ **Normativa de obligado cumplimiento:**

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre de prevención de riesgos laborales.
- RD 39/1997, de 17 de enero por el que se aprueba el reglamento de los servicios de prevención.
- RD 486/1997, de 14 de abril por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- RD 485/1997, de 14 de abril sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- RD 1435/1992, de 27 de noviembre, por el que se dictan las disposiciones de aproximación de las legislaciones de los estados miembros sobre máquinas, y sus modificaciones.
- RD 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo y sus modificaciones.
- RD 2177/2004, de 12 de noviembre de equipos de trabajo, por el que se modifica el RD 1215/1997, de 18 de julio.
- RD 1644/2008, de 10 de octubre, por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas.
- RD 487/1997, de 14 de abril sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores
- RD 773/1997, de 30 de mayo sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Rd 1407/1992, de 20 de noviembre, por el que se regulan las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.
- RD 842/2002, de 3 de agosto sobre reglamento electrotécnico para baja tensión.
- REAL DECRETO 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- REAL DECRETO 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
- RD 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo y su modificación.
- REAL DECRETO 769/1999, de 7 de mayo, por el que se dictan las disposiciones de aplicación de la Directiva del Parlamento Europeo y del Consejo, 97/23/CE, relativa a los equipos de presión y se modifica el Real Decreto 1244/1979, de 4 de abril, que aprobó el Reglamento de aparatos a presión.
- RD 513/2017, de 22 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento de instalaciones de protección contra incendios.
- Código Técnico de la Edificación.
- RD 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización y su modificación.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
- Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo y su modificación Real Decreto 612/2024, de 2 de julio.
- RD 138/2011, de 4 de febrero, por el que se aprueban el Reglamento de seguridad para instalaciones frigoríficas y sus instrucciones técnicas complementarias.
- RD 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo.
- RD 298/2009, de 6 de marzo, por el que se modifica el RD 39/1997, de 17 de enero, en relación con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en periodo de lactancia.
- Publicación límites de exposición profesional para agentes químicos 2021.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

- Demás normativa vigente a fecha de esta evaluación, guías y notas técnicas de prevención del INSST.
- Sin acceso a normas UNE.

5. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

En este apartado se relacionan los riesgos detectados en el lugar de trabajo y en las actividades realizadas por los trabajadores en el desempeño de su tarea, organizados por clasificación del riesgo según los resultados obtenidos de la evaluación de riesgos realizada, indicando el responsable de realizar las medidas propuestas y su plazo de ejecución.

6. ANEXOS:

- Anexo I: Evaluaciones específicas de riesgos.
- Anexo II: Consignas informativas a los trabajadores:
 - De los riesgos y medidas preventivas de su actividad profesional.
 - De los riesgos y medidas preventivas en su lugar de trabajo.

Independiente a esta evaluación, se hace entrega a cada trabajador del centro de unas "CONSIGNAS INFORMATIVAS", donde se les informa individualmente de los riesgos a los que están expuestos, recomendaciones preventivas e información específica de los riesgos más significativos de su actividad profesional.

NOTA: La utilización del género gramatical masculino para referirse a colectivos mixtos no debe verse con intención discriminatoria alguna, sino como utilización de la ley lingüística de la economía expresiva.

EVALUACIÓN DE RIESGOS POR LUGARES DE TRABAJO

Lugar de Trabajo: **COCINA - Hospital Universitario San Pedro de Alcántara**

Fuente de Riesgo: **ZONAS DE CIRCULACIÓN O TRÁNSITO**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
ACCIDENTES IN ITINERE	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	-Accidente de trabajo que sufre el trabajador en el trayecto entre su domicilio y el lugar de trabajo o viceversa. Siendo el trayecto habitual y normal para el recorrido y cuya finalidad deba ser acudir o volver del trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> - Salir del domicilio con suficiente tiempo para evitar las prisas. - Tener especial cuidado los días lluviosos o con niebla, hielo, nieve... - Si se desplaza andando, evite las prisas y los despistes, utilice calzado con tacón medio o bajo, antideslizante. Cumpla las normas de seguridad vial. - Si se desplaza en vehículo, conducir con cuidado, cumpliendo las normas de circulación. Mantenimiento adecuado y periódico del vehículo utilizado en los desplazamientos. Evitar distracciones, no utilizar el móvil, especial precaución si está tomando medicamentos, consulte con su médico la conveniencia o no de conducir. No ingerir alcohol ni drogas. Ponerse el cinturón de seguridad o casco según sea el vehículo utilizado en el desplazamiento. - Si acude en bicicleta, ciclomotores o motocicletas utilice siempre casco homologado. - Si se desplaza en transporte público, cumplir con las normas, sentarse durante el trayecto y si no es posible sujetarse adecuadamente. No deambule por el medio del transporte utilizado estando éste en marcha. - Si acude como peatón también le afectan las normas de circulación, camine por las aceras, no invada la calzada, preste especial atención a las salidas de aparcamientos y garajes. Cruce las calles por los pasos de peatones. Evite conductas de riesgo. - Formar e informar al trabajador sobre los riesgos existentes y de sus medidas preventivas a adoptar para prevenir accidentes in itinere. Se adjunta ficha de información preventiva sobre seguridad vial. El documento está disponible para todos los trabajadores en el portal del SES: Gestor documental/12.- Prevención Riesgos Laborales/ ficha SC003.0 seguridad vial.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar modos de desplazamiento como caminar o bicicleta en desplazamientos cortos. - Vigilancia periódica de la salud, corrección de defectos físicos, principalmente visuales y auditivos.
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: LUGARES DE TRABAJO

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	C: Seria E: Ocasional P: Posible = Tolerable	<p>Caídas desde altura, zonas elevadas, manejo de escaleras manuales, acceso a cubiertas, andamios y otras zonas e instalaciones con riesgo de caída de altura.</p> <p>Los AGENTES MATERIALES más frecuentes asociados a los accidentes de trabajo por caída de altura son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Superficies de tránsito o pasillos. - Escaleras fijas y de servicio, escalas fijas y escalas o escaleras sin especificar. - Andamios de distintos tipos. - Escaleras portátiles. - Plataformas elevadoras. - Banquetas. <p>El área de almacén de cocina es llevado por una empresa externa (plataforma Femar S.L.).</p>	<p>GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El diseño y las características constructivas de los lugares de trabajo deberán ofrecer seguridad frente a los riesgos de resbalones o caídas, choques o golpes contra objetos y derrumbamientos o caídas de materiales sobre los trabajadores. - El diseño y las características constructivas de los lugares de trabajo deberán también facilitar el control de las situaciones de emergencia, en especial en caso de incendio, y posibilitar, cuando sea necesario, la rápida y segura evacuación de los trabajadores. - Los lugares de trabajo deberán cumplir, en particular, los requisitos mínimos de seguridad indicados en el anexo I del RD 486/97 y cumplir con lo establecido en el código técnico de edificación (CTE) tanto en las obras de nueva construcción como en las modificaciones de las ya existentes. - Los suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Deberá protegerse en particular: <ul style="list-style-type: none"> - Desniveles, huecos y aberturas (tanto horizontales como verticales) con una diferencia de cota mayor de 55 cm. excepto cuando la disposición constructiva haga muy improbable la caída. - Los lados abiertos de las escaleras y rampas de más de 55 cm. de altura. - Los lados cerrados tendrán un pasamanos a una altura comprendida entre 90 y 110 cm. si la anchura de la escalera es mayor de 1,20 metros; si es menor, pero ambos lados son cerrados, al menos uno de los dos llevará pasamanos. – Se facilitará la percepción de las diferencias de nivel que no excedan de 55cm y que sean susceptibles de causar caídas, mediante diferenciación visual y táctil.

		<ul style="list-style-type: none"> - Los equipos de trabajo cuya utilización prevista requiera que los trabajadores se sitúen sobre ellos deberán disponer de los medios adecuados para garantizar que el acceso y permanencia en esos equipos no suponga un riesgo para su seguridad y salud. - En general, deberá hacerse uso de los elementos de protección colectiva instalados, dando prioridad a estos sobre los equipos de protección individual. - En general se entiende por “trabajos en altura” aquellos que se ejecutan en un lugar por encima del nivel de referencia, entendiéndose como tal la superficie sobre la que puede caer un trabajador y ocasionarle daños personales. Los trabajos que supongan un riesgo de caída de altura superior a 2 metros requieren el uso de protección contra caídas de altura; ello no excluye que cuando se trabaje en alturas inferiores no deban utilizarse también los medios y equipos adecuados para cada situación. - En tareas con riesgo de caídas a distinto nivel, evitar movimientos bruscos y no adoptar posiciones peligrosas. - Mantener un nivel de iluminación adecuado en los lugares de trabajo. - Utilizar calzado de trabajo cerrado con suela antideslizante recomendado por este servicio. - Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los lugares de trabajo, recoger toda herramienta y el material utilizado al finalizar la tarea. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados. - Mantenimiento adecuado y revisión de toda herramienta de trabajo, escaleras de mano, andamios. Reparando y sustituyendo si es necesario. <p>ESCALERAS DE MANO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de proceder a su uso, comprobar el correcto ensamblaje y buen estado de los largueros, peldaños, zapatas y demás componentes. - Asegurar la estabilidad de la base asentando ésta sobre una superficie plana, haciendo uso de los mecanismos que impidan su deslizamiento. Cuando sea necesario, la fijación de la escalera se asegurará siendo sostenida por un segundo trabajador durante su uso.
--	--	---

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<ul style="list-style-type: none"> - Las escaleras deberán tener la resistencia necesaria para su uso, serán de tamaño adecuado a las necesidades. - Se deberá prestar atención al ángulo de colocación de la escalera de mano. Si la escalera es de tijera, abrir completamente. - El ascenso, descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán por una única persona, con calzado cerrado, antideslizante y frente a las mismas. No transportar ni manipular cargas desde la escalera de mano cuando su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. - Las escaleras se colocarán apartadas de elementos móviles, no se colocarán en el área de barrido de las puertas a menos que éstas se bloqueen y señalicen correctamente. - Los peldaños deben estar limpios, libres de grasas o sustancias que puedan provocar resbalones. - Avisar al servicio de mantenimiento de cualquier deficiencia que se observe.
<p>CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL</p>	<p>C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado</p>	<p>Caída de personas al mismo nivel debido principalmente a que los suelos pueden estar mojados o sucios con sustancias resbaladizas. Caídas por tropezos, resbalones, etc...</p> <p>Por suelos irregulares o en mal estado (baldosas sueltas, suelo resbaladizo,...), obstáculos en zonas de paso o acceso (alargaderas, cajas, etc.), falta de orden, suelos sucios o resbaladizos (mojados y no señalizados) o por herramientas y materiales que se encuentren tirados por el suelo, falta de suficiente iluminación en</p>	<p>GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reparar las zonas del suelo que se encuentran en mal estado. Zonas de transito de carros cargados y zona tren de lavado. <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">   </div> <p style="text-align: center;">Zonas suelo en mal estado</p>

		<p>ocasiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cables, mangueras por el suelo. - Rejillas del suelo y arquetas. - Máquinas de cocina que pierden agua. En la zona del tren de lavado se observa suelo muy mojado, la loza no sale seca y al cogerla de la máquina se moja el suelo. -Se observa suelo mojado alrededor del tren de lavado. -Se observa suelo en mal estado en algunas zonas de la cocina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recoger el agua de las zonas cercanas al tren de lavado cuando este se encuentre en funcionamiento. Mantenimiento de instalaciones de cocina para evitar pérdidas de líquidos, la limpieza en las zonas cercanas a los lugares ocupados por las máquinas deberá ser concienzuda, con el fin de reducir lo mas posible el riesgo de caídas - El diseño y las características constructivas de los lugares de trabajo deberán ofrecer seguridad frente a los riesgos de resbalones o caídas, choques o golpes contra objetos y derrumbamientos o caídas de materiales sobre los trabajadores. - El diseño y las características constructivas de los lugares de trabajo deberán también facilitar el control de las situaciones de emergencia, en especial en caso de incendio, y posibilitar, cuando sea necesario, la rápida y segura evacuación de los trabajadores. - Los lugares de trabajo deberán cumplir, en particular, los requisitos mínimos de seguridad indicados en el anexo I del RD 486/97. - Mantener el orden y limpieza en los lugares de trabajo. Eliminar con rapidez los derrames, vertidos y demás residuos. Las operaciones de limpieza no deberán constituir una fuente de riesgo, realizándose a tal fin en los momentos, de la forma y con los medios más adecuados. Señalizando la zona afectada para evitar el tránsito de personas. - Se limpiarán los pasillos por mitades, empleando señales de peligro "suelo mojado". - No correr, evitar las prisas. Andar con precaución. -En el transporte manual de cargas, evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido. - Determinar los lugares de disposición de materiales, fuera de zonas de paso y señalizados convenientemente. - No tender cables, conducciones, mangueras, etc... Con las alargaderas eléctricas, cuidar los retorcimientos, nudos, etc... El recorrido de las alargaderas en el caso de ir tendidas por el suelo, discurrirán próximas a paredes y si pasan frente a una puerta o abertura de paso, discurrirán por el marco y no por el suelo. - Recoger y fijar los cables de las lámparas, teléfonos, ordenadores, etc... evitando que estén a nivel de suelo. Cuando se utilicen herramientas eléctricas manuales, evitar dejar los cables por medio de la zona de trabajo, avisar a los compañeros en caso necesario.
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Disponer de buena iluminación de los lugares de trabajo. El nivel de iluminación de un puesto de trabajo se adaptará a la tarea a realizar y tendrá en cuenta la edad del trabajador así como las condiciones reales en que se debe realizar el trabajo. En cada zona se dispondrá una instalación de alumbrado capaz de proporcionar, una iluminancia mínima de 20 lux en zonas exteriores y de 100 lux en zonas interiores. - Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída, deberán estar claramente señalizadas. - Disponer de drenajes adecuados en lugares permanentemente mojados o húmedos. - El suelo debe ser un conjunto homogéneo, fijo y estable; de pavimento no resbaladizo. Comunicar la reparación de desperfectos en el suelo y señalarlo mientras ésta se lleva a cabo. - Utilizar calzado de trabajo con suela antideslizante, recomendado por este servicio. - En caso de suelos mojados o derrames, recogerlo inmediatamente y señalarlo convenientemente. - Adecuado mantenimiento de las rejillas del suelo colocadas para evacuar líquidos.
<p>CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>Caída de objetos diversos que no se están manipulando, y que se desprenden de su ubicación por razones varias. Existe este riesgo debido a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apilamientos / posicionamientos inadecuados de elementos (cajas, equipos, etc.). - Elementos almacenados incorrectamente en armarios, estanterías y demás instalaciones, 	<ul style="list-style-type: none"> - Los espacios de trabajo deberán estar libres de riesgo de caída de objetos por desplome o desprendimiento. Se realizará un adecuado mantenimiento de los elementos estructurales, especial atención en techos, cornisas, claraboyas, luminaria, etc... reparándose todo aquello que presente signos de deterioro y pueda suponer un riesgo para el personal. - Las zonas de trabajo en las que exista riesgo de caída de objetos o derrumbes, deberán estar claramente señalizadas. No permitiendo el paso de personas por dicho lugar mientras no sea reparado. - Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los centros de trabajo. - El almacenamiento de materiales se realizará en lugares específicos, delimitados y

		<ul style="list-style-type: none"> - Izado de materiales y equipos. - Elementos del edificio en mal estado... 	<p>señalizados.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los materiales se apilarán en lugares adecuados, los cuales estarán en buen estado y con resistencia a la carga máxima. - Cuando se disponga de estos datos, es aconsejable colocar en las estanterías carteles informativos de las cargas máximas por nivel, su distribución y la separación existente entre niveles. - Limitar las alturas de apilado de elementos (cajas, equipos, etc.). - Se asegurará el acopio de material de forma que se evite el deslizamiento del mismo. Las estanterías deben estar convenientemente fijadas a las paredes. - Cualquier modificación llevada a cabo en las estanterías, deberá realizarse por personal cualificado y con la misma vacía. - Mantenimiento adecuado de los anclajes de las tuberías y barras, objetos, máquinas, etc. que se encuentren suspendidas o en altura. - Mantener la atención en los desplazamientos, evitando distracciones y prisas. En el desplazamiento con cargas, evitar la obstaculización de la visibilidad con la carga. - Facilitar escaleras de mano de tamaño adecuado para poder acceder a las baldas elevadas de las estanterías. No trepar por ellas ni improvisar para el ascenso elementos no diseñados específicamente para tal fin. - No transportar ni manipular cargas desde la escalera de mano cuando su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. - Mantenimiento adecuado de mobiliario, maquinaria, herramientas de trabajo... - No sobrecargar los carritos o bandejas donde se transporta el material.
PISADAS SOBRE OBJETOS	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Se produce al tropezar o pisar sobre objetos existentes en el suelo, una superficie poco consistente o irregular que, sin dar	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales de trabajo. No dejar por medio las herramientas utilizadas. - Eliminar con rapidez las basuras y los desperdicios generados, colocándolos en recipientes adecuados.

		<p>lugar a una caída, ocasiona un daño físico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Las superficies de trabajo y zonas de tránsito, tendrán la iluminación adecuada al tipo de operación a realizar. - De manera general, el puesto de trabajo debe disponer de espacio suficiente, libre de obstáculos para realizar el trabajo con holgura y seguridad. - Se evitará que en la superficies de los puestos de trabajo, lugares de tránsito, escaleras, etc. se encuentren cables eléctricos, herramientas, objetos, etc... que al ser pisados puedan provocar accidentes. - Dotar a los trabajadores de calzado cerrado antideslizante recomendado por este servicio.
<p>ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS</p>	<p>C: Seria E: Frecuente P: Poco Posible = Tolerable</p>	<p>Atrapamiento, contacto con los elementos mecánicos de los equipos de trabajo, maquinaria, puertas basculantes, ascensores, mobiliario, elementos móviles de los equipos en general, destructoras de documentos, etc....</p> <p>Riesgos mecánicos.</p> <p>Manipulación de resguardos de seguridad de las máquinas.</p> <p>Posibilidad de atrapamiento/golpe en las extremidades superiores cuando trasladan los carros por zonas estrechas (puertas, ascensores...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento periódico de la maquinaria, puertas, ascensores, andamios, escaleras, elementos estructurales, carros, mobiliario, etc... realizando las reparaciones necesarias para su buen funcionamiento. Las operaciones de mantenimiento, reparación o transformación que supongan un riesgo específico deberán ser encomendadas al personal específicamente capacitado para ello. - El nivel de iluminación de un puesto de trabajo se adaptará a la tarea a realizar y tendrá en cuenta la edad del trabajador, así como las condiciones reales en que se debe realizar el trabajo. - Para obtener la iluminación precisa podemos recurrir a la iluminación localizada como complemento de la iluminación general. - Todos los elementos móviles de máquinas e instalaciones deben estar provistos de los correspondientes sistemas de protección por medios mecánicos (pantallas, resguardos, etc...) que impidan el acceso a los puntos peligrosos. En caso de observar deficiencias, ponerlo en conocimiento del superior inmediato. - Su limpieza y mantenimiento, siempre se realizará con el equipo parado y por personal cualificado. - Revisión y mantenimiento periódico de los ascensores existentes en nuestros hospitales. - Si se transportan materiales voluminosos apilados, éstos deben permitir siempre la visibilidad.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<p>- Cuando se vaya a pasar con el carro retermalización por zonas estrechas, como pueden ser puertas o ascensores, utilizar las asas situadas en la zona superior del carro.</p> <p>- Como regla general, se seleccionará y señalizará la derecha como sentido obligatorio de circulación, excepto cuando se precise de la anchura de ambas puertas, en cuyo caso las puertas serán previamente abiertas y sujetas.</p> <p>- Tener especial cuidado cuando se manipulen cargas, utilización de escaleras de mano, andamios, ascensores, ...etc...</p> <p>- Formación e información de los trabajadores. Los trabajadores que utilicen cualquier tipo de máquina deben estar formados/informados sobre su correcto funcionamiento, riesgos si los hubiere y correcto mantenimiento.</p>
CONTACTOS TÉRMICOS	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>Quemaduras por contacto con materiales, canalizaciones, productos, objetos, equipos y superficies a temperaturas extremas: autoclave, hornos, quemadores, elementos incandescentes de maquinaria, salpicaduras de líquidos a altas temperaturas, etc...</p> <p>Quemaduras por contacto con productos, objetos o superficies congeladas o a muy baja temperatura.</p> <p>Quemaduras con líquidos calientes o corrosivos liberados al reventar tuberías o conexiones.</p> <p>Quemaduras por choque o arco eléctrico.</p>	<p>- Establecer procedimientos de trabajo de toda aquella tarea que pueda suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores, se deberán dar a conocer a todos los trabajadores que desarrollen su tarea con equipos o materiales que puedan generar quemaduras por frío o por calor.</p> <p>- Los trabajadores deberán tener formación e información sobre los riesgos a los que están expuestos, los procedimientos de trabajo, las precauciones que deben tener así como los EPI que deben utilizar.</p> <p>- Prestar especial atención en tareas que requieran el manejo de preparados calientes o incandescentes y criogénicos, manteniendo las debidas precauciones para evitar posible vertidos y salpicaduras.</p> <p>- Prestar especial atención a los calentamientos anormales de los equipos e instalaciones eléctricas, siendo necesaria su inmediata desconexión y posterior notificación al personal de mantenimiento cualificado para su revisión y reparación.</p> <p>- En caso de accidente acudir al servicio de urgencias, comunicar dicho accidente mediante el correspondiente parte de comunicación de accidente de trabajo al departamento de personal en la Gerencia de Área.</p> <p>- En cocina, especial precaución al manipular recipientes calientes, trasvase de alimentos calientes, manipulación de los mismos, quemaduras por contacto al cocinar, etc...</p>

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

<p>CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS</p>	<p>C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado</p>	<p>Cuando se entra en contacto con una parte en tensión desnuda.</p> <p>Causas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar en equipos conectados a la fuente de alimentación o con acumulación de energía. - Utilizar herramientas no adecuadas para trabajos eléctricos, carentes de aislamiento o con éste insuficiente. - Utilización de herramientas manuales eléctricas con conductores o conexiones en mal estado. - Descargas eléctricas y electrocución debidas a la utilización de lámparas portátiles y herramientas eléctricas. - Instalación eléctrica en mal estado. Ej: partes en tensión accesibles. - Fallos en general en las instalaciones eléctricas (transformadores, grupos electrógenos, etc.), así como equipos de oficinas (ordenadores, impresoras, etc.). - Se observa falta señalización de cuadros eléctricos.. 	<p>- Señalizar adecuadamente los cuadros eléctricos.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Cuadros eléctricos sin señalizar</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> -Las herramientas serán aislantes y adecuadas a las características del trabajo a realizar, el aislamiento deberá cubrir la totalidad de la herramienta excepto la parte operativa de la misma. Deberán tener el marcado CE como garantía de comercialización segura y uso adecuado a la normativa de seguridad de la Unión Europea. - No utilizar máquinas y herramientas defectuosas y hacer que sean reparadas. - No utilizar herramientas eléctricas con las manos y/o pies húmedos o mojados. - No utilizar herramientas eléctricas húmedas o mojadas. - Seguir en todo momento las instrucciones del fabricante referente a su uso, mantenimiento, conservación y reparación de las herramientas y equipos de trabajo, las instrucciones deberán estar disponibles y en español. - Los equipos eléctricos portátiles, estarán protegidos de acuerdo con el Reglamento electrotécnico de baja tensión.
---	---	---	--

		<p>La cocina es un lugar de trabajo donde generalmente existe mucha humedad, zonas mojadas, numeroso aparataje eléctrico, ... especial atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El método de trabajo empleado y los equipos y materiales utilizados deberán asegurar la protección del trabajador frente al riesgo eléctrico, garantizando que el trabajador no pueda contactar accidentalmente con cualquier otro elemento a potencial distinto al suyo. - Comprobar que las características eléctricas son adecuadas al trabajo (atmósferas explosivas, húmedas, riesgo de incendio, etc.). - En los lugares de trabajo sólo podrán utilizarse equipos eléctricos para los que el sistema o modo de protección previstos por su fabricante sea compatible con el tipo de instalación eléctrica existente y las características conductoras del lugar de trabajo. - Iluminación en la zona de trabajo adecuada, de manera que permita realizar los trabajos de forma segura. - En cualquier caso, las instalaciones eléctricas y su uso y mantenimiento deberán cumplir lo establecido en la reglamentación electrotécnica y en la normativa general de seguridad y salud sobre lugares de trabajo, equipos de trabajo y señalización. - Los trabajos con riesgo eléctrico sólo deberán ser realizados por personal cualificado. Señalización correcta de riesgo eléctrico. - El tipo de instalación eléctrica de un lugar de trabajo y sus componentes deberán adaptarse a las condiciones del lugar, de la actividad y de los equipos eléctricos (receptores) a utilizar. Deberán tenerse en cuenta las características conductoras del lugar del trabajo (presencia de superficies muy conductoras, agua o humedad), la presencia de atmósferas explosivas, materiales inflamables o ambientes corrosivos y cualquier otro factor que pueda incrementar el riesgo eléctrico. - Sólo podrán utilizarse equipos eléctricos compatibles con el tipo de instalación eléctrica existente y los factores antes mencionados. - Las instalaciones eléctricas se utilizarán y mantendrán en la forma adecuada y el funcionamiento de los sistemas de protección se controlará periódicamente. - Las partes activas deberán estar recubiertas de un aislamiento que no pueda ser eliminado más que destruyéndolo. Las partes activas deben estar situadas en el interior de envolventes o detrás de barreras. Las barreras o envolventes deben fijarse de manera segura, ser duraderas y tener una separación suficiente de las partes activas. No retirar
--	--	--	---

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<p>nunca los recubrimientos o aislamientos de las partes activas de los sistemas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los trabajos con riesgo eléctrico deben ser realizados por personal con la necesaria preparación (autorizado, cualificado) siguiendo un procedimiento de trabajo previamente estudiado y ensayado sin tensión, que se ajuste a los requisitos exigidos legalmente, así como disponer de los equipos adecuados. - Se utilizarán los equipos de protección individual necesarios, especificados en esta evaluación, dentro del apartado de EPI. - Las empresas externas que realicen trabajos en instalaciones eléctricas deben disponer de normativa de seguridad que contemple la relación de trabajos a realizar, personal formado para dicha tarea, manual de operaciones, etc... - Realizar periódicas inspecciones visuales de los equipos, cables eléctricos y herramientas antes de su utilización y después de una modificación, reparación, accidente o incidente. - En caso de fallos o anomalías desconectar inmediatamente la corriente eléctrica e informar al personal de mantenimiento. - No alterar ni modificar los dispositivos de seguridad de los equipos. - No realizar conexiones de los equipos sin clavija u otro tipo de improvisaciones. - Evitar el contacto con equipos mojados o con las manos o parte del cuerpo mojado. - No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.
<p>CONTACTOS ELÉCTRICOS INDIRECTOS</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>Contacto con partes de la instalación que se encuentran accidentalmente bajo tensión.</p> <p>Causas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fallos en aislamiento de conductores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando se trabaje en recintos conductores se adoptará alguna de las medidas de protección recogidas en la normativa vigente, tales como utilización de tensiones de seguridad o transformador de separación de circuitos. - Las masas metálicas de los equipos tales como carcasas, bancadas se pondrán a tierra. - La instalación de alimentación dispondrá de diferenciales asociados a toma de tierra cuando no se hayan adoptado otras medidas de acuerdo con el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión, separación de circuitos, dispositivos automáticos de corte.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<ul style="list-style-type: none"> - Derivaciones en equipos y defectos en la instalación de puesta a tierra o ausencia de la misma. - Contacto con equipos, máquinas dañadas o defectuosas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar revisiones periódicas de la instalación eléctrica por personal competente para asegurar correcto mantenimiento preventivo. - Las herramientas eléctricas manuales serán de doble aislamiento. En la placa de características vendrá indicado mediante un cuadrado en el interior de otro. - Para evitar la acumulación de cargas electrostáticas podrán adoptarse, entre otras, alguna de las siguientes medidas: <ul style="list-style-type: none"> - Eliminación o reducción de los procesos de fricción. - Utilización de materiales antiestáticos o aumento de su conductividad (por incremento de la humedad relativa, uso de aditivos o cualquier otro medio). - Conexión a tierra, y entre sí cuando sea necesario, de los materiales susceptibles de adquirir carga, en especial, de los conductores o elementos metálicos aislados. - Utilización de dispositivos específicos para la eliminación de cargas electrostáticas. - Cualquier otra medida para un proceso concreto que garantice la no acumulación de cargas electrostáticas. - Extremar la precaución al emplear equipos eléctricos al aire libre, evitar manipularlos con las manos húmedas y depositarlos en zonas mojadas o donde puedan estar expuestos a la proyección de agua o líquidos. Cuando esto suceda, utilizar equipos que dispongan de doble aislamiento o alimentados con tensión de seguridad mediante transformadores de protección. - Realizar inspecciones periódicas de los equipos por personal cualificado. - Utilizar equipos y herramientas con marcado CE. - Utilizar los equipos de protección individual necesarios, especificados en el apartado EPIS de esta evaluación. - Se deberá evitar la utilización de enchufes múltiples, con el fin de evitar la sobrecarga de la instalación eléctrica. No se improvisarán empalmes ni conexiones.
--	--	--	---

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

<p>INCENDIOS EXPLOSIÓN</p>	<p>Y C: Muy Seria E: Frecuente P: Muy Posible = Importante</p>	<p>Riesgo de incendio y explosión.</p> <p>Causas posibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pérdidas de gas no detectadas a tiempo. - Fuentes de ignición cerca de líquidos o gases inflamables. - Instalación eléctrica sobrecargada y/o en malas condiciones. - Derrames accidentales de líquidos inflamables. - Desorden, suciedad, y presencia de material combustible en lugares con fuentes de calor o fuego cercano. - Mal estado de las conexiones de aparatos eléctricos. - Producida por anomalías en los aparatos de climatización o concentración de gases o vapores inflamables en cualquier punto de los bloques, especialmente en zona de instalaciones o las cocinas. - etc... <p>Actualizado el plan de autoprotección del centro en Noviembre 2021. Parcialmente implantado, impartida formación, pendiente simulacro.</p> <p>El servicio de cocina se considera en el plan de autoprotección del centro como local de riesgo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El plan de autoprotección está parcialmente implantado, pendiente realizar simulacro. - Revisar el pulsador de alarma existente, pues no se aprecia que esté en uso. Es de suma importancia en general y más en un local clasificado de alto riesgo en el plan de autoprotección. Se comprobará trimestralmente la señalización de los mismos; semestralmente la ubicación, identificación, visibilidad, accesibilidad, fijación, aspecto,... por personal especializado del fabricante, de una empresa mantenedora, o bien, por el personal usuario o titular de la instalación, y anualmente por personal especializado del fabricante o por el personal de la empresa mantenedora se deberá realizar una prueba de funcionamiento. -Así mismo revisar los detectores de incendios, pues al igual que el pulsador de alarma, no se aprecia que estén en uso. Se comprobará trimestralmente su funcionamiento por personal especializado del fabricante, de una empresa mantenedora, o bien, por el personal usuario o titular de la instalación y anualmente se verificará su estado, capacidad, funcionamiento,....por el personal especializado del fabricante o por el personal de la empresa mantenedora. - Revisar periódicamente las instalaciones electricas y de gas. - Según el RD 513/2017 por el que se aprueba el Reglamento de instalaciones de protección contra incendios, la altura de los extintores debe estar comprendida entre 0.80 y 1.20 cm. Es conveniente modificar la altura de los que están colocados a 1.70 m. desde el nivel del suelo atendiendo a la antigua normativa. - Debe estar garantizada la existencia y correcto estado de revisión y mantenimiento de los extintores y otros medios de extinción del centro. Éstos deberán estar libre de obstáculos en todo momento y de fácil acceso para el trabajador. - En cuanto a revisión y mantenimiento de los medios de extinción de incendios, seguir lo especificado en el RD 513/2007, de 22 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento de instalaciones de protección contra incendios. Entre otros, podemos destacar: - Los extintores se revisarán trimestralmente bien por personal especializado del fabricante, la empresa mantenedora o bien por el usuario o titular de la instalación (según figure en el contrato) y, anual y quinquenalmente por parte de personal especializado del fabricante o empresa mantenedora las operaciones y pruebas establecidas en dicho RD.
---------------------------------------	---	---	--

		<p>especial alto.</p> <p>Considerado local de riesgo especial principalmente por la presencia de sustancias inflamables como aceites y grasas, limpiagrmasas o detergentes, materiales combustibles como trapos, papeles, cartón,..., fuentes de calor como fogones,..., escapes de gas por fallo en las instalaciones, etc...</p> <p>El servicio de cocina dispone de 1 columna móvil de ABC, 1 Extintor ABC, 3 extintores ABF y 2 extintores B. Todos revisados en marzo del 2024 indicando próxima revisión junio del 2024.</p> <p>Se observa la existencia de único pulsador de alarma que se encuentra en desuso a fecha de esta evaluación.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Las BIES se revisará la señalización trimestralmente bien por personal especializado del fabricante, la empresa mantenedora o bien por el usuario o titular de la instalación (según figure en el contrato), anualmente operaciones de inspección y mantenimiento y quinquenalmente operaciones de inspección y mantenimiento sobre las mangueras por parte de personal especializado del fabricante o empresa mantenedora, según indica dicho RD. - Todos los equipos de extinción de incendios (extintores, armarios...) deben disponer de la señalización indicativa de su presencia. Las señales luminiscentes se revisarán anualmente por parte de personal especializado del fabricante o empresa mantenedora. - Mantenimiento adecuado del alumbrado de emergencia, revisión trimestral baterías, bien por personal especializado del fabricante, la empresa mantenedora o bien por el usuario o titular de la instalación (según figure en el contrato). - El resto de sistemas de protección activa contra incendios (hidrantes, rociadores, agentes extintores gaseosos, abastecimiento de agua, detectores, dispositivos de alarma, etc...) se deberá seguir el programa especificado en el Real Decreto mencionado. - No situar materiales delante o junto a las salidas de emergencia y los medios de extinción de incendios. Las vías y salidas de evacuación deberán estar libres de obstáculos, señalizadas y equipadas con iluminación de seguridad. - Conservar en perfecto estado de funcionamientos las instalaciones eléctricas y de gas. - No sobrecargar los enchufes. De utilizar "ladrones", "regletas", o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulte previamente a personal cualificado. - Si detecta cualquier anomalía en la instalación eléctrica o de protección contra incendios, comuníquelo a su responsable. - Medidas generales para prevenir el riesgo de incendio de origen eléctrico: <ul style="list-style-type: none"> * Diseño de las instalaciones adecuado a las exigencias de trabajo. * Uso de las instalaciones adecuado a las especificaciones de diseño. * Mantenimiento correcto para reparar cables, aislamientos y conexiones defectuosos. * Alejamiento de materiales inflamables.
--	--	---	--

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>Se observa que los detectores de incendio no disponen de luz indicativa de funcionamiento.</p> <p>- La mayoría de los extintores de incendios en el interior de la cocina están situados a 1,70 m. de altura.</p> <p>Todos los extintores son fácilmente visibles y accesibles.</p> <p>A fecha de esta evaluación la empresa contratada para el mantenimiento de las instalaciones de lo de extinción de incendios es PREIMAN.S.L</p> <p>A fecha de esta evaluación la empresa contratada para el mantenimiento de las instalaciones de la detección de incendios es SEGUREX06 S.L.</p>	<p>* Uso de los elementos de protección especificados en el RBET (ITC-BT-22 y 23).</p> <ul style="list-style-type: none"> - No acumular en el puesto de trabajo materiales combustibles que no sean estrictamente necesarios para cada jornada y turno de trabajo. Eliminar inmediatamente residuos combustibles. - Recordar siempre que la prevención de incendios se basa en impedir la presencia simultánea de focos de ignición y materiales combustibles. - No depositar cerca del fuego materiales combustibles como puede ser cartón, papel, plástico, etc... - Utilizar siempre los extractores cuando se cocine para evitar que la atmósfera se llene de vapores de aceite inflamables. - Nunca perder de vista los recipientes que estén al fuego. Tener a mano tapaderas para sofocar los fuegos de aceite en freidoras y sartenes. Nunca echar agua. - Evitar derrames de aceites, combustibles o fugas de gas que puedan ocasionar incendios y/o explosiones. - Si durante la realización de alguna operación de cocina, se incendia una sartén o similar, nunca añadir agua para apagarla, tapparla con una tapa grande para que se agote el oxígeno y retirarla del fuego. Ser muy cuidadosos con el manejo de los recipientes que contengan aceite. - Ser muy prudentes al echar alimentos con alto contenido de agua o húmedos sobre aceite muy caliente. - Limpiar periódicamente las zonas de acumulación de grasas o residuos inflamables. Limpiar con frecuencia aparatos y conductos de extracción para evitar que se deposite grasa en ellos. - Inspeccionar su lugar de trabajo al final de la jornada laboral. Si es posible, desconectar los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados. - Siempre que manipule productos inflamables, hay que extremar las precauciones, leer y aplicar las instrucciones de la etiqueta y de la ficha de seguridad del producto.
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - De efectuar trasvase de productos, utilizar recipientes adecuados y garantizar que se mantenga el etiquetado del envase. - Los recipientes vacíos son tan peligrosos como los llenos, verificar que se mantenga el etiquetado y depositarlos en lugares controlados que dispongan de la señalización oportuna. - Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado. La suciedad, los derrames de líquidos y materiales como virutas, papeles y cartones pueden originar fácilmente incendios. - Clara señalización de las zonas de manejo y almacenamiento de los materiales potencialmente combustibles. Señalizar el almacén de productos inflamables y de productos tóxicos. - Se deberá vigilar la temperatura, humedad y ventilación de los locales de riesgo. - Los trabajos en instalaciones eléctricas, en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión se realizarán siguiendo un procedimiento que reduzca al mínimo estos riesgos; para ello se limitará y controlará en lo posible, la presencia de sustancias inflamables en la zona de trabajo y se evitará la aparición de focos de ignición. - Las instalaciones y equipos eléctricos utilizados en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión deben cumplir los requisitos específicos contenidos en los reglamentos electrotécnicos y la normativa vigente relativa a los aparatos y sistemas de protección. - Realizar periódicamente un adecuado mantenimiento de la maquinaria que se utiliza. - Señalizar las zonas de almacenamiento de botellas de gases, indicando los tipos de gases almacenados, de acuerdo con la clasificación que establece la ITC MIE-AP-7 del reglamento de aparatos a presión, así como la prohibición de fumar o encender fuegos. Disponer de un suministro permanente de agua para poder enfriar las botellas en caso de verse sometidas al calor de un incendio. Seguir lo indicado en dicho reglamento. - Anclaje seguro de recipientes y botellas. Mantenimiento preventivo sobre el sistema de cierre de válvulas de los recipientes y conductos de gases combustibles. - Prohibido fumar.
--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Formar e informar a los trabajadores sobre el riesgo de incendio, sus medidas preventivas y sobre el correcto funcionamiento de los equipos de extinción. - Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo, eliminación correcta de residuos. 																				
<p>FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN</p>	<p>C: Leve E: Frecuente P: Muy Posible = Tolerable</p>	<p>Una iluminación inadecuada en el trabajo puede originar fatiga ocular, cansancio, dolor de cabeza, estrés y accidentes.</p> <p>La escasa o mala iluminación en ocasiones puede ser causa de accidentes tanto leves como graves para los trabajadores, debido a que no se pueden percibir con claridad y tampoco se puede reaccionar a tiempo ante situaciones que representan un peligro.</p> <p>La falta de una buena iluminación obliga en ocasiones a adoptar posturas inadecuadas desde el punto de vista ergonómico.</p> <p>El local dispone de iluminación natural y artificial, excepto las cámaras frigoríficas, el despacho y almacén vajilla que disponen de iluminación artificial.</p> <p>Se realiza medición de nivel de iluminación en distintos puestos de trabajo, dando los siguientes valores:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Llama la atención el bajo nivel de luz en la zona de desvarase, no llegando ni siquiera a 100 lux que es lo recomendado para tareas con bajas exigencias visuales. Es necesario instalar alguna iluminaria extra o aumentar los lumenes de las existentes. - Siempre que sea posible, utilizar luz natural. - La iluminación de cada zona o parte de un lugar de trabajo deberá adaptarse a las características de la actividad que se efectúe en ella. - Según el RD 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo: <div data-bbox="1086 826 1926 1428" style="background-color: #e0f2f1; padding: 10px;"> <p>3. Los niveles mínimos de iluminación de los lugares de trabajo serán los establecidos en la siguiente tabla:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Zona o parte del lugar de trabajo (*)</th> <th style="text-align: right;">Nivel mínimo de iluminación (lux)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">Zonas donde se ejecuten tareas con:</td> </tr> <tr> <td>1º Bajas exigencias visuales</td> <td style="text-align: right;">.100</td> </tr> <tr> <td>2º Exigencias visuales moderadas</td> <td style="text-align: right;">.200</td> </tr> <tr> <td>3º Exigencias visuales altas</td> <td style="text-align: right;">.500</td> </tr> <tr> <td>4º Exigencias visuales muy altas</td> <td style="text-align: right;">1.000</td> </tr> <tr> <td>Áreas o locales de uso ocasional</td> <td style="text-align: right;">.50</td> </tr> <tr> <td>Áreas o locales de uso habitual</td> <td style="text-align: right;">.100</td> </tr> <tr> <td>Vías de circulación de uso ocasional</td> <td style="text-align: right;">.25</td> </tr> <tr> <td>Vías de circulación de uso habitual</td> <td style="text-align: right;">.50</td> </tr> </tbody> </table> <p>(*) El nivel de iluminación de una zona en la que se ejecute una tarea se medirá a la altura donde ésta se realice; en el caso de zonas de uso general a 85 cm. del suelo y en el de las vías de circulación a nivel del suelo.</p> <p>Estos niveles mínimos deberán duplicarse cuando concurren las siguientes circunstancias:</p> <ol style="list-style-type: none"> En las áreas o locales de uso general y en las vías de circulación, cuando por sus características, estado u ocupación, existan riesgos apreciables de caídas, choques u otros accidentes. En las zonas donde se efectúen tareas, cuando un error de apreciación visual durante la realización de las mismas pueda suponer un peligro para el trabajador que las ejecuta o para terceros o cuando el contraste de luminancias o de color entre el objeto a visualizar y el fondo sobre el que se encuentra sea muy débil. <p>No obstante lo señalado en los párrafos anteriores, estos límites no serán aplicables en aquellas actividades cuya naturaleza lo impida.</p> </div>	Zona o parte del lugar de trabajo (*)	Nivel mínimo de iluminación (lux)	Zonas donde se ejecuten tareas con:		1º Bajas exigencias visuales	.100	2º Exigencias visuales moderadas	.200	3º Exigencias visuales altas	.500	4º Exigencias visuales muy altas	1.000	Áreas o locales de uso ocasional	.50	Áreas o locales de uso habitual	.100	Vías de circulación de uso ocasional	.25	Vías de circulación de uso habitual	.50
Zona o parte del lugar de trabajo (*)	Nivel mínimo de iluminación (lux)																						
Zonas donde se ejecuten tareas con:																							
1º Bajas exigencias visuales	.100																						
2º Exigencias visuales moderadas	.200																						
3º Exigencias visuales altas	.500																						
4º Exigencias visuales muy altas	1.000																						
Áreas o locales de uso ocasional	.50																						
Áreas o locales de uso habitual	.100																						
Vías de circulación de uso ocasional	.25																						
Vías de circulación de uso habitual	.50																						

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<ul style="list-style-type: none"> - Zona emplatado . . . 458 lux - Zona mesa desvarase: 80 lux y 67 lux. - Zona fregadero: 210 lux. - Zona cocinado: 357 lux. - Despacho Gobernantes: 207 lux 	<ul style="list-style-type: none"> - Garantizar la existencia de dicho nivel de iluminación, teniendo a disposición del trabajador sistema de luz localizada portátil para utilizar en caso necesario. - La iluminación también debería ser incrementada para los trabajadores que requieran un nivel de luz superior a lo normal, como consecuencia de su edad o de una menor capacidad visual. - La luminaria debe estar colocada adecuadamente y en número suficiente, evitando reflejos y deslumbramientos al trabajador. - Mantenimiento y reposición adecuada de periódica de las luminarias. - Para trabajos con PVD, seguir lo especificado en la normativa vigente, RD 488/1997: - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, habida cuenta del carácter del trabajo, de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los lugares de trabajo, o parte de los mismos, en los que un fallo del alumbrado normal suponga un riesgo para la seguridad de los trabajadores deben disponer de un alumbrado de emergencia de evacuación y de seguridad.
<p>OTROS RIESGOS NO CODIFICADOS</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>Se incluyen en este apartado los riesgos a los que están expuestos los trabajadores de empresas externas que desarrollan su tarea en nuestros centros de trabajo.</p> <p>También se incluyen los riesgos a los que pueden estar expuestos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La Dirección deberá comunicar a este servicio, los datos de todas la empresas externas que desarrollen sus trabajos en nuestros centros, incluidas la empresas de formación cuyos alumnos realizan sus prácticas en nuestros centros. - Una vez recibida la comunicación, podremos realizar la “coordinación de actividades empresariales” con dichas empresas, intercambiando entre los dos la documentación e información necesaria. - El Servicio Extremeño de Salud, dispone de un “procedimiento de coordinación de

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>nuestros trabajadores como consecuencia de la tarea que realizan los trabajadores de las distintas empresas externas en nuestros centros.</p> <p>Según nos informan, actualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las tareas en almacén lo desarrolla un trabajador de la empresa externa: “Plataforma Femar S.L.”. Esta empresa dispone un trabajador que desarrollan su tarea físicamente en nuestro centro, desarrollando su actividad en el almacén y cámaras tanto de congelación como de frío. - La empresa contratada para el mantenimiento de las instalaciones de la extensión de incendios es PREIMAN. S.L. - La empresa contratada para el mantenimiento de las instalaciones de la detección de incendios es SEGUREX06 S.L. - La empresa contratada para la limpieza del centro de trabajo a fecha de esta evaluación es SERVEO SERVICIOS, S.A. <p>Se está realizando la coordinación de actividades empresariales con dichas empresas.</p>	<p>actividades empresariales”. Seguir lo indicado en el mismo.</p> <p>- Así mismo, se nos deberá comunicar la existencia de trabajadores de nuestra Área de Salud que desarrollen sus tareas en centros que no pertenezcan a nuestra empresa, con el fin de realizar también la “coordinación de actividades empresariales”.</p>
--	--	---	--

Fuente de Riesgo: AGENTES FÍSICOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EXPOSICIÓN A RUIDO	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	<p>Exposición a ruidos procedentes de distinta maquinaria de Cocina.</p> <p>La cocina es un servicio en el que habitualmente, debido a la maquinaria utilizada, al número de trabajadores y la actividad realizada, los trabajadores están expuestos como poco a disconfort acústico durante parte de su jornada laboral.</p> <p>Se realiza medición de ruido con sonómetro Cel 440 en las zonas donde se observa mayor disconfort acústico. Midiendo el ruido en la zona del tren de lavado mientras está en funcionamiento dando unos valores de 87 dB(A) en la zona de entrada y 85 dB(A) en la zona de salida.</p> <p>El tren de lavado lo utilizan para lavar la vajilla del desayuno y el de la cena, la vajilla de la comida se lava en el HUC.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar protectores auditivos (tipo tapones) con adecuada atenuación de ruido, a demanda del trabajador con marcado CE (EN 352) para asegurarles una mayor protección. Los trabajadores deberán utilizarlos principalmente cuando desarrollen su tarea junto al tren de lavado en marcha. - Es recomendable la rotación de los trabajadores por los puestos de trabajo ruidosos ya que, reduciendo el tiempo de exposición, reduciríamos el nivel de exposición laboral. - Con objeto de disminuir los efectos sobre el trabajador, se recomienda la revisión periódica y adecuado mantenimiento de los equipos productores de ruidos y vibraciones. - La exposición al ruido debe eliminarse en su origen o reducirse al nivel más bajo posible, teniendo en cuenta los avances técnicos y la disponibilidad de medidas de control en su origen. - Elección de máquinas que, a igualdad de características técnicas, ofrezcan los niveles más bajos en la declaración de ruido emitido que debe incluir su manual de instrucciones, de acuerdo con el RD 1435/1992 sobre máquinas. - Determinados trabajadores pueden ser especialmente sensibles al ruido y, por tanto, requerir medidas especiales de protección en virtud de lo dispuesto en el art. 25 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Entre esos trabajadores se encuentran las mujeres embarazadas (protección del feto), los trabajadores que padezcan o hayan padecido determinadas afecciones, etc... comunicarlo al Servicio de Prevención con el fin de indicar las medidas a emplear. - La forma de utilizar el equipo de trabajo puede influir decisivamente en la cantidad de energía sonora emitida por el mismo; cuando se den tales circunstancias deberá prestarse especial atención a la información y formación dadas a los trabajadores usuarios del equipo, a fin de que, mediante una utilización adecuada del mismo, se minimice la exposición tanto de dichos trabajadores como de quienes se encuentren en las proximidades. - Vigilancia periódica de la salud. Audiometría.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

Fuente de Riesgo: CALOR Y FRÍO

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
DISCONFORT TÉRMICO POR CONDICIONES AMBIENTALES	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	<ul style="list-style-type: none"> - Discomfort térmico por elevadas temperaturas. - Calor generado por los diferentes fogones, tren de lavado, etc... <p>Se realiza medición de temperatura ambiental en el local dando unos valores de 21,3°C y 56% de humedad relativa (recién terminado de funcionar el tren de lavado)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no debe suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores. - La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70%, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50%. - La temperatura de los locales estará entre 14 y 27 °C, dependiendo del tipo de actividad que se realice. - La velocidad del aire cuando se realicen trabajos no sedentarios en ambientes calurosos no superará 0,75m/s. - Se debe garantizar que en verano no se superen los 27°C. - Mantenimiento periódico adecuado de los sistemas de ventilación.

Fuente de Riesgo: CONDICIONES AMBIENTALES

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
INHALACIÓN DE SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS	C: Importante E: Ocasional P: Posible = Tolerable	<p>Manipulación de numerosos productos de limpieza. (reflejado en la categoría profesional de pinche).</p> <p>La presencia de productos químicos peligrosos requiere la aplicación de medidas preventivas para el control de los riesgos laborales que comportan: accidentes y/o enfermedades</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Dada la importancia de la formación de los trabajadores es necesario que todo trabajador de nueva incorporación reciba la información suficiente para conocer los productos que se manipulan, así como las precauciones que deben tener, los epi que deben utilizar y la forma de manipularlos. - Para una correcta manipulación y evitar riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, las fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados deben de estar en el servicio para información de todos los trabajadores. - Se debe facilitar formación e información por la casa suministradora sobre la adecuada manipulación y desecho de los productos químicos utilizados.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

	<p>profesionales. Estos riesgos vendrán determinados, por un lado, por el tipo de peligrosidad que presenta el producto, su modo de empleo, las condiciones de trabajo existentes (tipo y estado de los equipos de trabajo y de protección individual, ventilación disponible) y las características de su almacenamiento y transporte. Y, por otro, por el modo de actuar de los trabajadores que los manipulan, la formación e información de la que disponen y las pautas de trabajo establecidas por sus responsables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Implantar procedimientos de trabajo seguros de toda aquella tarea que pueda suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores. Estos procedimientos de trabajo son documentos vivos y por lo tanto deberán actualizarse siempre que haya algún cambio y sea necesario. Los procedimientos de trabajo se elaborarán con la participación de los trabajadores, deben ser conocidos por todos y éstos deberán seguirlos. - También es importante disponer de procedimientos de actuación en caso de emergencia (salpicaduras, derrames, rotura de envases, etc...). - Vigilancia periódica de la salud periódica a los trabajadores.
--	--	---

Fuente de Riesgo: AGENTES BIOLÓGICOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EXPOSICIÓN A CONTAMINANTE BIOLÓGICO	C: Importante E: Continua P: Muy Posible = Tolerable	<ul style="list-style-type: none"> - Al ser la actividad principal de la empresa, sanitaria, el trabajador siempre está expuesto al riesgo biológico, en mayor o menor medida según sea la tarea a realizar, en el caso del personal de cocina al no ser personal sanitario, la exposición al riesgo biológico por contacto con pacientes es mínima. - Posibilidad de exposición a virus y bacterias que pudieran existir en el sistema de climatización, calefacción. - Posibilidad de contaminantes biológicos 	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar a los supervisores de las distintas plantas de hospitalización la importancia de que los trabajadores desechen los residuos generados en el desarrollo de su actividad en los contenedores de residuos adecuados. - Realizar las correspondientes revisiones, tratamiento y mantenimiento de las torres de refrigeración. Control de muestras. - Programa de limpieza y desinfección periódica. - En caso de accidente biológico seguir el procedimiento de arbio existente en nuestra área de salud. Información accesible a los trabajadores en el portal del SES: Gestor Documental - Apartado nº 12 Prevención de Riesgos Laborales - Adecuada eliminación de los desechos. - Cumplir con las recomendaciones de manipulador de alimentos.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>por la manipulación de alimentos crudos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Según nos indican los trabajadores en ocasiones reciben las bandejas de comida con restos de material sanitario utilizado con los pacientes con el consiguiente riesgo biológico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cubrir con apósito cualquier herida que se tenga en las manos. - Realizar un adecuado lavado de manos con agua y jabón, antes de manipular los alimentos y después. - Utilizar guantes siempre que sea necesario. - En general, ante cualquier emergencia sanitaria seguir los protocolos establecidos por el Ministerio de Sanidad, la consejería de sanidad de nuestra comunidad autónoma, los procedimientos establecidos por nuestra empresa y las recomendaciones establecidas por este servicio de prevención.
--	--	---	---

Fuente de Riesgo: EQUIPOS DE TRABAJO

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CHOQUE CONTRA ELEMENTOS MÓVILES	C: Importante E: Ocasional P: Posible = Tolerable	<p>Posibilidad de recibir un golpe por partes móviles de los equipos de trabajo.</p> <p>Los carros de comida son transportados por los ascensores. Existe posibilidad de choque contra las puertas de los ascensores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando se realiza el transporte de los carros hay que tener cuidado con las puertas de los ascensores y cuando se realiza esta maniobra se deben colocar las manos en la barra superior de los carros y no en las asas laterales. - Los equipos de trabajo deben estar situados de tal manera que no invadan las vías de circulación del lugar de trabajo, no existiendo la posibilidad de que sus elementos móviles golpeen al trabajador que deambule por dicho lugar. Así mismo se debe trabajar siempre siguiendo las instrucciones de la máquina utilizada y los procedimientos de trabajo existentes. - Los equipos de trabajo deben estar dotados de dispositivos que garanticen la ejecución segura de las operaciones. Deberán cumplir con la normativa vigente, disponer de marcado CE y puesta en conformidad. - Los pasillos o zonas de paso deberán tener una anchura adecuada al número de personas que hayan de circular por ellos. La anchura mínima será de 1 m. a 1,20 m. - La separación entre los equipos de trabajo será la suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor cómodamente sin riesgos. - Los elementos móviles de los equipos deben estar aislados por diseño, fabricación y/o ubicación.

EVALUACIÓN DE RIESGOS POR ACTIVIDADES

ACTIVIDAD : GOBERNANTES HUSPA

Fuente de Riesgo: PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA ESTÁTICA POR POSTURAS	C: Importante E: Continua P: Poco Posible =Tolerable	<p>Los/as trabajadores/as que realizan esta actividad utilizan equipos con pantallas de visualización habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal.</p> <p>En la visita realizada se observa que los trabajadores cuentan con asiento ergonómico (en mal estado) dotado de cinco puntos de apoyo con ruedas, brazos, altura y respaldo regulable, disponen de suficiente espacio para las piernas, así como de reposapiés.</p> <p>Los trabajadores tienen todos los elementos necesarios a mano para desarrollar adecuadamente su trabajo.</p> <p>No se observan deslumbramientos en las pantallas del ordenador. Las ventanas están situadas lateralmente del puesto de trabajo.</p> <p>Los problemas físicos asociados a los puestos de trabajo con pantallas de visualización están relacionados principalmente con las posturas adoptadas, así como</p>	<p>- Los problemas físicos generalmente pueden reducirse mediante una configuración correcta del puesto de trabajo con pantallas, así como con una adecuada organización del trabajo y de las tareas que eviten el estatismo en el puesto de trabajo y favorezcan el dinamismo.</p> <p>- Es importante que el equipo y el entorno del puesto de trabajo permitan adoptar posturas de trabajo adecuadas de forma que tanto las articulaciones como el tronco y las extremidades no realicen flexiones o extensiones forzadas o requieran aplicar fuerzas que favorezcan el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seguir lo indicado en el apartado posterior “Pantallas de visualización de datos”. - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación. <p>POSTURA CORRECTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Cabeza levantada y mentón paralelo al suelo. * Columna vertebral erguida y apoyada en el respaldo. * Hombros paralelos al teclado y superficie de la pantalla. * Brazos verticales y antebrazos horizontales con el codo en ángulo recto. * Las manos sin extensión ni desviaciones. * Rodillas en ángulo recto y dejando un espacio entre el borde del asiento y el hueco poplíteo (parte posterior de la rodilla). * Pies apoyados sobre el suelo o reposapiés con tobillos en ángulo recto.

con el estatismo típico en dichos puestos.

- En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo.



- Organización de trabajo: alternar las tareas de sentado utilizando de manera continua la PVD con otras que no requieran mantener la postura y atención de manera continua, o establecer pausas necesarias cuando esta alternancia no sea posible o no sea suficiente.

- En cuanto a los alcances, se dispondrán los distintos elementos según su frecuencia de uso en las tres zonas del puesto de trabajo. Es importante utilizar la zona de alcance óptimo y establecer una buena disposición de los elementos que se utilizan en el área de trabajo. Ello permitirá realizar el movimiento sin esfuerzo y minimizará las posturas forzadas.

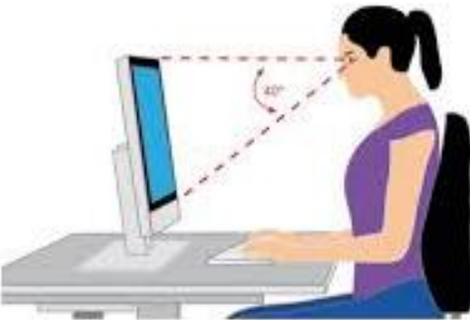


Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

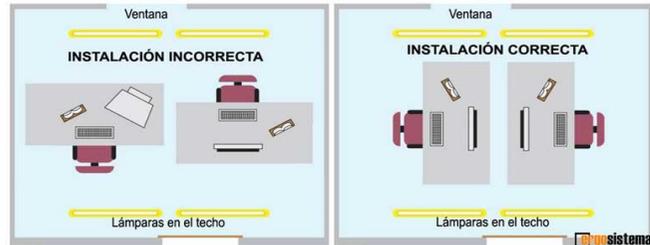
			<ul style="list-style-type: none"> - Emplear los equipos y herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo, conservándolas en buen estado, de modo que no sea necesario un esfuerzo adicional para compensar el deficiente servicio de la herramienta. Seleccionar útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar posturas forzadas. - Almacenaje y estanterías: Utilizar taburete o escalera de tamaño adecuado para alcanzar los objetos que se almacenan en los estantes de más altura. Evitar manipular cargas por encima de los hombros y evitar las torsiones. Los materiales deben situarse frente al trabajador, colocando los más pesados en las zonas intermedias. Los materiales que se utilizan con mayor frecuencia deben almacenarse en los estantes cuya altura no supere la altura del hombro. Es recomendable guardar los materiales de uso cotidiano lo más cerca posible del lugar donde han de ser utilizados.
FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN	<p>C: Leve E: Continua P: Muy Posible = Tolerable</p>	<p>La utilización generalizada de pantallas de visualización de datos (PVD), puede dar lugar a la aparición de fatiga visual.</p> <p>Principalmente se manifiestan como molestias oculares (picor, quemazón, sequedad o lagrimeo, dificultad para enfocar los objetos, dobles imágenes, etc). Pero también pueden presentarse como infecciones (conjuntivitis).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar que la luminaria del techo esté situada directamente sobre el trabajador, perpendicular al eje de la pantalla. - Las luminarias del sistema general de alumbrado deberían estar provistas de difusores o rejillas con baja luminancia. - La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin destellos ni centelleos. - La luminosidad y el contraste entre caracteres y el fondo de la pantalla, deberá poder ajustarse. - Según el Real Decreto 486/1997, sobre condiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, es recomendable que el nivel de iluminación para realizar tareas de oficina, considerada con exigencias visuales altas, sea de 500 lux. - Mantenimiento adecuado del sistema de iluminación, para ello se procederá a la limpieza periódica de los sistemas actuales y reposición de los tubos que se encuentren deteriorados o fundidos. - Es importante realizar un reconocimiento oftalmológico periódico, y usar la corrección óptica adecuada si se precisa, para tener una buena agudeza visual. - Deben evitarse los reflejos sobre la pantalla. - El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<p>(evitar colocar la pantalla delante de ventanas).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debe regularse la entrada de luz exterior mediante persianas de láminas, cortinas o estores. - Los documentos escritos deben tener buena calidad.
<p>PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)</p>	<p>C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado</p>	<p>El trabajador/a de esta categoría profesional utiliza habitualmente equipos de pantalla de visualización de datos y con niveles altos de atención y concentración.</p> <p>Riesgo por mantener una postura incorrecta, incorrecto diseño del puesto de trabajo de pantallas de visualización de datos.</p> <p>Puesto de trabajo: Son los constituidos por un equipo con pantalla de visualización, provisto en su caso, de un teclado o dispositivo de adquisición de datos, de un programa para la interconexión persona-máquina, de accesorios ofimáticos y de un asiento y mesa o superficie de trabajo, así como el entorno laboral inmediato.</p> <p>Comprenden riesgos de fatiga visual, fatiga mental y trastornos músculo-esqueléticos.</p> <p>Se observa la silla de trabajo en muy mal estado de conservación.</p>	<p>- Sustituir la silla de trabajo del despacho de los gobernantes por otra silla ergonómica que reuna los requisitos establecidos en el RD. 488/1997 de PVD, ya que la actual está en muy mal estado.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>- Los puestos de trabajo con equipos con pantallas de visualización deben cumplir con los requisitos establecidos en el RD. 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.</p> <p>- La colocación de la pantalla es fundamental Se recomienda situar la pantalla a una distancia nunca inferior a 30 cm. respecto a los ojos del usuario (lo habitual es entre 40 y 75 cm.) y a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de los</p>

			<p>ojos del usuario de manera que pueda ser visualizada dentro del espacio situado entre la línea de visión horizontal y la trazada a 40° bajo la horizontal de forma que la flexión del cuello esté entre 0 y 25 °.</p>  <p>- Si el teclado no dispone de soporte para manos, colocarlo dejando un espacio mínimo de 10 cm. en la mesa delante del teclado. Este soporte o espacio es muy importante para reducir la tensión estática en los brazos y espalda.</p> <p>- Cuando sea necesario trabajar de manera habitual con documentos impresos, se recomienda la utilización de un atril. Permite reducir los esfuerzos de acomodación visual y los movimientos de cabeza, cuello y ojos requeridos para pasar del plano de trabajo del documento al de la pantalla y viceversa. El atril debe ser ajustable en altura, inclinación y distancia.</p> <p><u>Mesa de trabajo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - El plano de trabajo será suficientemente amplio y debe permitir la disposición flexible de sus diferentes elementos. - El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. - La superficie deben carecer de esquinas o aristas agudas.
--	--	--	---

		<p><u>Asiento de trabajo:</u></p> <p>Las sillas destinadas a los puestos de trabajo con equipos con pantallas de visualización, deben reunir las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Altura del asiento ajustable en el rango necesario para la población de usuarios. - Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación. - Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas. - Mecanismos de ajuste fácilmente accesibles y accionables en posición sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados. - Se recomienda la utilización de silla dotadas de 5 apoyos para el suelo, con ruedas. Dichas ruedas deben ser adecuadas al tipo de suelo existente, con el fin de evitar desplazamientos involuntarios. <p>- Se recomienda la utilización de reposapiés homologado que deberá cumplir las siguientes condiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Debe tener una inclinación mínima de 5º y podrá regularse hasta al menos 15º sobre el plano horizontal. * Tendrá unas dimensiones mínimas de 45 cm de ancho por 35 cm de profundidad. * Las superficies serán antideslizantes, tanto para los pies como para la zona de apoyo en el suelo. <p>- En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo.</p> <p>- Para evitar la aparición de la fatiga muscular, en líneas generales, como pauta orientativa en el trabajo con PVD. se recomiendan pausas de 5 a 10 minutos por cada hora u hora y media de trabajo.</p> <p>- Un operador de PVD debe adaptar su visión a tres contrastes de iluminación diferentes, siendo por ello difícil establecer el nivel óptimo de iluminación, no obstante, los niveles aceptables serán de 300 a 500 lux.</p> <p>- Las paredes y superficies pintadas de colores no brillantes.</p>
--	--	---

			<p>- El campo situado detrás del operador debe ser de luminancia lo más débil posible.</p> <p>- La luz diurna, como única fuente luminosa no es conveniente porque está sujeta a variaciones fuertes, no obstante, teniendo en cuenta que la mayor parte de las instalaciones con PVD tienen ventanas, se considerarán los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> * La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. * Ninguna ventana debe encontrarse delante ni detrás de la pantalla. Colocar persianas si no fuera posible cambiar la ubicación del puesto en los que existan ventanas detrás o delante. * La pantalla debe quedar alejada de las ventanas para que el exceso de iluminación diurna no dificulte la adaptación de los ojos del operador a la relativa oscuridad de la pantalla. * La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. * Es recomendable la colocación de persianas de láminas con el fin de poder regular la entrada de la luz. <div data-bbox="1249 869 1899 1114" style="text-align: center;">  </div> <p>- Vigilancia de la Salud, para determinar si se requiere algún dispositivo corrector especial para realizar su trabajo sin que sirvan para ello los dispositivos normales. Utilización de lentes correctoras cuando sea necesario para evitar la fatiga visual.</p> <p>- Relajar los ojos en las pausas. Valorar la posibilidad de utilización de algún hidratante ocular recomendado por el médico especialista.</p> <p>- Especial atención a los trabajadores de edad avanzada, ya que el cambio en el tamaño corporal tiene implicaciones para el diseño de los puestos de trabajo. El posicionamiento de las pantallas de visualización de datos debe ser diferente para estos trabajadores, tanto por</p>
--	--	--	--

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<p>las dimensiones antropométricas como por posibles problemas de visión que pueden obligar a usar lentes bifocales. Igualmente, las alturas de los planos de trabajo y las distancias de alcance necesitan ser menores para adecuarse a la pérdida de estatura. La utilización de mobiliario regulable (sillas, etc.) es especialmente adecuado con trabajadores adultos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos del uso de Pantallas de Visualización de Datos y las medidas preventivas a adoptar para evitar lesiones. - Se adjunta dentro de las consignas informativa, información a los trabajadores usuarios de PVD. Se adjunta ficha de información preventiva sobre "utilización de pantallas de visualización de datos", esta ficha se puede consultar en el portal del SES/Gestor Documental/12.- Prevención de riesgos laborales.
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: EQUIPOS INFORMÁTICOS Y DE OFICINA

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EXPOSICIÓN A POLVOS, FIBRAS	C: Leve E: Poco Usual P: Posible = Trivial	Posible inhalación del polvo del tóner de la impresora y de la fotocopidora, especialmente durante el cambio del mismo.	<ul style="list-style-type: none"> - Las fotocopiadoras deben estar ubicadas en lugares con ventilación. - Cuando se sustituya el cartucho de tóner evitar mancharse las manos poniéndose unos guantes desechables, si ocurre lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón.
CARGA DE TRABAJO MENTAL	C: Leve E: Frecuente P: Muy Posible = Tolerable	<p>Puede aparecer fatiga mental (sensorial y cognitiva relacionados con las características de las tareas): estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía, ...</p> <p>Las trabajadoras disponen de programas informáticos para realizar las dietas, pedidos, etc...</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Facilitar información/formación adecuada sobre los programas informáticos con los que se va a trabajar. - Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica.

Fuente de Riesgo: EPI DISPONIBLE PARA RIESGOS DETERMINADOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EPI NO EXISTE/NO SE UTILIZA	C: Leve E: Poco Usual P: Posible = Trivial	Existencia de equipos de protección individual a disposición del trabajador para el desarrollo habitual de su tarea.	<ul style="list-style-type: none"> - Los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando existan riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización de trabajo. Siempre primará la protección colectiva a la individual. Se utilizará la protección individual siempre que la colectiva no sea suficiente. - En principio el EPI debe ser para uso personal, pero pueden darse situaciones en las que, adoptando las correspondientes medidas higiénicas, pueden ser usados por más de una persona. El EPI debe adaptarse a la persona que lo usa. Se deberá tener en cuenta la anatomía y fisiología del portador, si es trabajador es especialmente sensible, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, etc... - Utilizar equipos que dispongan de marcado CE y que cumplan con la normativa específica de protección. - Elegir el EPI adecuado a cada riesgo y en número suficiente. - Cuando se pretenda proteger al trabajador frente a varios riesgos o distintas partes del cuerpo y se requiera para ello la utilización simultánea de varios EPI, hay que prestar una especial atención a la adecuada compatibilidad de los mismos. - Comprobar la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso, realizar un mantenimiento adecuado del mismo. La utilización, el almacenamiento, el mantenimiento, la limpieza, la desinfección cuando proceda, y la reparación de los equipos de protección individual deberán efectuarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante <p>Facilitar a los trabajadores de esta categoría profesional los siguientes equipos de protección individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Dotación periódica de calzado de trabajo cerrado, sin orificios, antideslizante, recomendado para hostelería. EN ISO 20347 * Dotación periódica de ropa de trabajo.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			Aunque no es su tarea habitual, en caso de realizar alguna tarea que suponga la utilización de productos químicos ver los epis relacionados con la categoría de pinche.
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: PERSONAS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
AGRESIONES, SABOTAJES, ATRACOS, INTRUSISMO	C: Leve E: Continua P: Muy Posible = Tolerable	Riesgo de agresión tanto verbal como física por pacientes o familiares de los mismos, por usuarios en general. Riesgo agresión tanto física como verbal entre compañeros de trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> - El trabajo debe desarrollarse en un sistema de trabajo seguro que integre diferentes elementos de vigilancia asistencial, protección, organización de la seguridad y de situaciones de emergencias. - Medidas organizativas: Establecer un sistema de control de acceso a los hospitales, reducción dentro de lo posible de los tiempos de espera, comunicación fluida entre el personal y el paciente, en determinadas tareas que se sepa van a suponer para el paciente o familiares una situación difícil, estar dos compañeros. Facilitar salas para informar a los pacientes o familiares. Disponer de herramientas rápidas para avisar al personal de seguridad. - Formación e información sobre atención al usuario, resolución de situaciones conflictivas, etc... - Ante una situación conflictiva, mantener la calma, hablar pausadamente, emplear frases cortas que faciliten una respiración controlada. - Ante situaciones o pacientes que de antemano se prevea que puede darse una situación conflictiva, actuar con calma, mantener dentro de lo posible la puerta abierta o entreabierta, solicitar la ayuda de un compañero, situarse cerca de una salida, evitar encajonarse. - Favorecer el buen ambiente en el trabajo. Implicación de la dirección en la resolución de conflictos. - Fomentar el trabajo en equipo, resolución de conflictos, buen ambiente laboral, cooperación, ayuda, comunicación, compañerismo, respeto, educación, etc... - Facilitar a los mandos intermedios la formación/información suficiente, clara, continua, etc... sobre sus funciones, competencias, el alcance de las mismas, responsabilidades,

		<p>etc...a fin de que puedan eficazmente cumplir con sus cometidos. Es muy importante que los mandos intermedios se vean ayudados/respaldados por la Dirección, establecer una vía clara y rápida para resolución de conflictos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitar a los trabajadores la formación/información adecuada para el correcto desarrollo de su tarea, organizando la duración, forma, responsable, etc... - Se recomienda la elaboración de un procedimiento interno de organización de trabajo, distribución y priorización de tareas, funciones, sustituciones, apoyos, horarios, permisos, etc... sustentado en un estudio de las cargas de trabajo de los distintos servicios, adecuando la plantilla al trabajo real, dándolo a conocer a los trabajadores. - Se recomienda fomentar la comunicación tanto vertical como horizontal, facilitar la cohesión de grupo, favorecer la participación de los trabajadores. Establecer canales de comunicación en los que los mensajes que se transmitan sean claros, comprensibles y accesibles a todos los trabajadores a los que van dirigidos. - Es recomendable siempre un estilo de mando respetuoso y adecuado al tipo de organización y de trabajadores, garantizando un trato justo a los trabajadores y la igualdad de oportunidades entre ellos. - Existente protocolo de agresiones en nuestra Área de Salud. En caso de agresión seguir lo establecido en el mismo. Ponerlo en conocimiento de este servicio. Se puede consultar en la página web del Área de Salud de Cáceres. - Existente protocolo de comunicación de posible situación de acoso en el SES, seguir lo especificado en el mismo. Se puede consultar en el portal del SES – Gestor documental – apartado nº 12 prevención de riesgos laborales- PROC18 Acoso moral en el trabajo. - Existe procedimiento de Resolución de conflictos en el SES, seguir lo especificado en el mismo. Se puede consultar en el portal del SES – Gestor documental – apartado nº 12 prevención de riesgos laborales- Proc19 Resolución de conflictos en el SES. -Resolución de 7 de diciembre de 2022, del Vicepresidente Segundo y Consejero, por la que se dispone la publicación del Plan de prevención, actuación y atención a profesionales del Sistema Sanitario Público de Extremadura frente a las agresiones.
--	--	---

Fuente de Riesgo: COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
ACTITUD NEGATIVA PARA EL TRABAJO	C: Importante E: Ocasional P: Posible = Tolerable	<p>Insatisfacción del trabajador por falta de comunicación o comunicación inadecuada tanto vertical como horizontal.</p> <p>Insatisfacción del trabajador por escasa o nula participación en lo referente a su puesto de trabajo, tarea a realizar, organización del trabajo, falta de autonomía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se recomienda la elaboración de un procedimiento interno de organización de trabajo, distribución y priorización de tareas, funciones, sustituciones, apoyos, horarios, etc... sustentado en un estudio de las cargas de trabajo de los distintos servicios, adecuando la plantilla al trabajo real, dándolo a conocer a los trabajadores. -Se recomienda la elaboración de un procedimiento interno, claro, objetivo y conocido por todos los trabajadores para el disfrute de permisos y licencias. - Fomentar el trabajo en equipo, resolución de conflictos, buen ambiente laboral, cooperación, ayuda, comunicación, compañerismo, respeto, educación, etc. - Facilitar a los trabajadores la formación/información adecuada para el correcto desarrollo de su tarea, organizando la duración, forma, responsable, etc... - Dar a conocer con claridad a los trabajadores el organigrama jerárquico de competencias orgánicas y funcionales así como sus responsabilidades. El trabajador debe tener conocimiento de sus derechos pero también de sus obligaciones, tanto en el desarrollo de su trabajo como en su comportamiento y relación profesional con sus compañeros, con unos códigos de conductas establecidos, siempre con un trato justo, guardándose un debido respeto interpersonal y facilitando el buen clima laboral. - Establecer procedimientos de gestión y resolución de conflictos, conocido por los trabajadores para resolver las quejas en el más corto espacio de tiempo posible, evitando deriven en conflictos que puedan generar un mal clima laboral y afecten negativamente a la seguridad y salud de los trabajadores. - Se recomienda fomentar la comunicación tanto vertical como horizontal, facilitar la cohesión de grupo, favorecer la participación de los trabajadores. Establecer canales de comunicación en los que los mensajes que se transmitan sean claros, comprensibles y accesibles a todos los trabajadores a los que van dirigidos.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<ul style="list-style-type: none"> - La comunicación verbal es fundamental para un correcto desarrollo del trabajo y un buen clima laboral, siempre con educación y respeto al compañero. - Facilitar los canales de comunicación y participación de los trabajadores que sean ágiles y eficaces, así como mecanismos eficientes de resolución de conflictos cuando éstos se presentan. - Es recomendable siempre un estilo de mando respetuoso y adecuado al tipo de organización y de trabajadores, garantizando un trato justo a los trabajadores y la igualdad de oportunidades entre ellos.
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: **NORMAS Y PROCEDIMIENTOS**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA MENTAL POR CONTENIDOS DE LA TAREA	C: Leve E: Continua P: Posible = Tolerable	<p>Determinada por la relación que se establece entre las exigencias del trabajo y las características del individuo.</p> <p>La carga mental va a depender siempre de las exigencias del puesto en cuestión y de la capacidad del trabajador de dar respuesta a la información que recibe, que a su vez estará condicionada por las características individuales.</p> <p>Dificultad para dar respuesta a los requisitos del puesto de trabajo por: sobrecarga o infracarga de trabajo, planificación inadecuada de tareas, problemas de comunicación, apremio de tiempo, poca participación, órdenes contradictorias, responsabilidad, falta de información/formación, etc..</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar entre los trabajadores la participación y la comunicación personal. Éstas son positivas para la organización ya que se aprovecha más la información y, además, aumentan la motivación del personal. - Se debe procurar que el estilo de mando sea lo más democrático posible que permita participar a todos los trabajadores en las decisiones que afectan a su tarea. - Dotar a las trabajadoras de suficientes conocimientos que les permita tener una formación adecuada al conjunto de su trabajo, así como de su responsabilidad por el puesto que ocupa. Definiendo claramente su lugar en la empresa. - Los mandos intermedios deben sentirse respaldados y apoyados por sus superiores, conociendo cuales son sus cometidos y el alcance de su responsabilidad. - Medidas para prevenir riesgos derivados de factores organizacionales: <ul style="list-style-type: none"> - Asignación de tareas y responsabilidades. - Facilitar la comunicación y participación de todos los trabajadores. - Planificación e información de la dinámica de trabajo. - Evitar tareas monótonas. - Formación del puesto de trabajo. - Etc.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>La categoría de gobernanta de cocina incluye tareas de organización, gestión, tanto de factores humanos como de factores materiales, teniendo que solucionar problemas en muchas ocasiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar dominar la emotividad y adoptar una actitud no conflictiva. - Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica. Mantener actualizados los útiles y equipos de trabajo (manuales de ayuda, listas de verificación, registros y formularios, procedimientos de trabajo, etc..) siguiendo los principios de claridad, sencillez y utilidad real. - El trabajador debe disponer de las herramientas necesarias para realizar su trabajo. - Cuando una tarea implica un esfuerzo mental de cierta consideración y con cierta continuidad, es necesario introducir pausas que permitan la recuperación de la fatiga. - Formación e información, sobre habilidades de comunicación, atención al usuario, y toda tarea que se relacione con la actividad y pueda ocasionar al trabajador estrés por desconocimiento. - En casos de tareas que requieran una atención y concentración elevada, alternar dentro de lo posible con otras tareas de menor exigencia mental, o bien realizar pausas. - Para evitar la monotonía en el trabajo fomentar la autonomía de los trabajadores. - Organización de trabajo adecuado, reparto de recursos tanto materiales como humanos y de tareas adecuado y equitativo, ... evitando la sobrecarga e infracarga del trabajador. - Condiciones ambientales adecuadas, evitando que el trabajador esté expuesto a ruido, vibraciones, inadecuada temperatura, etc... que puedan generar incomodidad a los trabajadores expuestos. Espacios adecuados para comer y descansar durante la jornada de trabajo, principalmente en el trabajo en turno nocturno. - Se recomienda vigilancia de la salud periódica, ejercicio físico, hábitos de vida saludables. - Especial atención a las embarazadas y trabajadores mayores de 45 años o que presenten una especial sensibilidad.
<p>SITUACIÓN PELIGR. POR INFORMACIÓN O FORMACIÓN</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>Riesgo por falta de formación suficiente. Riesgo por falta o insuficiencia de información.</p>	<p>- Elaborar procedimientos de trabajo de toda aquella tarea que pueda suponer un riesgo para el trabajador. En dichos procedimientos se deberá incluir la forma de desarrollar la tarea, los riesgos existentes en su desarrollo, las precauciones que debe tener, los equipos de protección individual a utilizar si fuera necesario, las normas de seguridad existentes, la</p>

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

<p>INSUFICIENTE</p>		<p>Falta de procedimientos de trabajo en distintas tareas que puedan suponer un riesgo para el trabajador.</p> <p>Situaciones, prácticas y organización de trabajo que pueden poner en riesgo la seguridad y salud del trabajador.</p> <p>El servicio cuenta con protocolos de trabajo por puestos de trabajo, por tareas, ... información mediante cartelería de productos químicos utilizados, planillas de trabajo, etc...</p>	<p>normativa relacionada, etc...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los procedimientos establecidos deben ser documentos vivos, serán actualizados siempre que se produzcan cambios que les afecte, dándolo a conocer a todos los trabajadores implicados. - Facilitar a los trabajadores la formación/información adecuada para el correcto desarrollo de su tarea, organizando la duración, forma, responsable, etc. - El trabajador debe tener a su disposición la fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados. Debiendo conocer su correcta manipulación, almacenamiento, desecho, ... así como los equipos de protección individual a utilizar en caso necesario. - El trabajador debe tener a su disposición el libro de instrucciones de la maquinaria utilizada, debiendo seguir lo recomendado en el mismo. La maquinaria deberá tener un adecuado mantenimiento. - Esta evaluación de riesgos deberá estar en el centro de trabajo a disposición de los trabajadores. - Se entrega desde este servicio " Consigna informativas" a los trabajadores de esta categoría profesional de nuestra Área de Salud.
----------------------------	--	---	--

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

ACTIVIDAD : COCINEROS

Fuente de Riesgo: HERRAMIENTAS Y ÚTILES

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	C: Leve E: Continua P: Muy Posible = Tolerable	Caida de objetos, materiales, herramientas y menaje durante el desarrollo del trabajo. Durante el desarrollo de su tarea habitual, manipulan ollas, bandejas, menaje y otros útiles de cocina.	<ul style="list-style-type: none"> - Los mangos o empuñaduras de las herramientas deberán ser de dimensiones adecuadas, sin bordes agudos ni superficies resbaladizas y aislantes en caso necesario. - No transportar objetos que impidan la visión. Comprobar antes que no hay obstáculos en el camino. Solicitar ayuda a un compañero en caso necesario. - Utilizar carros de transporte siempre que la carga sea pesada, voluminosa,... - Cuando se manipulen materiales resbaladizos, desiguales, con bordes cortantes, o cualquier otra circunstancia que dificulte el agarre en condiciones óptimas, utilizar los medios necesarios para que los objetos sean agarrados de la mejor de las maneras: uso de guantes apropiados, manos perfectamente secas, ayuda de algún compañero, etc...
CORTES CON HERRAMIENTAS O ÚTILES	C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado	<ul style="list-style-type: none"> - Utilización de distintos tipos de cuchillos, tijeras y otras herramientas de corte. - Utilización de distinta maquinaria, como cortadoras de fiambres, etc... - Corte con otros objetos y superficies de trabajo. <p>Los cuchillos son uno de los principales agentes materiales de accidentes, bien por deficiencias de la herramienta como por su mal uso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar los guantes de malla metálica como protección de la mano contraria a la que se usa el cuchillo, especial para la industria alimentaria. - Utilizar guantes anticortes recomendados para la industria alimentaria. - Elegir el cuchillo más adecuado para cada circunstancia de corte. Los cuchillos irán provistos de mangos antideslizantes. - Revisar la herramienta que se vaya a utilizar antes de realizar un uso de ella. No utilizar cuchillos con el mango sucio de grasa, limpiarlo antes de utilizar. Mantener en perfecto estado el filo y mango de los utensilios de corte, el corte será más seguro. - Dirigir siempre filo y punta hacia lugar seguro. El corte se hará siempre alejando el cuchillo del cuerpo. - No limpiar nunca directamente sobre el filo, siempre apoyándolo sobre una superficie plana.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>Las deficiencias más comunes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mango flojo o con hogura. - Hoja poco afilada. -Transportar el cuchillo sin sus debidas fundas protectoras. - Realizar el corte en sentido hacia el cuerpo. - Guardar los cuchillos sin su funda protectora. - Cortar sin el uso de guantes protectores. - Uso indebido. - etc... 	<ul style="list-style-type: none"> - Las herramientas de corte no se portarán en los bolsillos, se introducirán en estuches o fundas de protección. Se mantendrá un orden en el uso de los cuchillos, devolviéndolos de nuevo a su funda protectora una vez usado. - Extremar la precaución para cortar zona de huesos. - Mantenimiento adecuado de las superficies de trabajo de acero inoxidable y del menaje. Eliminación de las rebabas que se produzcan. - La reparación y afilado de las herramientas de corte deberá ser realizado por personal especializado. - Se tendrá cuidado con las vajillas en mal estado, latas y vidrios rotos. Se procederá a su correcta eliminación. - No romper las bolsas de red o malla con las manos, utilizar tijeras. <p><u>Máquinas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La maquinaria y las herramientas manuales utilizadas por los trabajadores debe ser apropiada para el trabajo a desarrollar, con marcado CE, en buen estado de conservación, adecuado mantenimiento, sustituyendo aquellas que estén deterioradas. - Apagar y desenchufar el aparato eléctrico antes de montar o desmontar cualquier componente del mismo o durante su limpieza. - Evitar cualquier contacto directo con las piezas de corte. Nunca alimentar la unidad a mano, sino usando la bandeja móvil y el soporte debidamente ensamblados. - Cuando esté desmontada la cuchilla de la máquina, especial cuidado al limpiarla. - En ningún caso se inutilizarán las protecciones de la máquina. - Comprobar que se ha montado correctamente las cuchillas de las máquinas, antes de volver a utilizarlas. - Utilizar las máquinas de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
--	--	---	--

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			- Es recomendable disponer de un botiquín de primeros auxilios en el servicio, según propuesta de medida preventiva PMP2024009 del 14/06/2024.
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: EPI DISPONIBLE PARA RIESGOS DETERMINADOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EPI NO EXISTE/NO SE UTILIZA	C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado	Existencia de equipos de protección individual a disposición del trabajador para el desarrollo habitual de su tarea.	<ul style="list-style-type: none"> - Los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando existan riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización de trabajo. Siempre primará la protección colectiva a la individual. Se utilizará la protección individual siempre que la colectiva no sea suficiente. - En principio el EPI debe ser para uso personal, pero pueden darse situaciones en las que, adoptando las correspondientes medidas higiénicas, pueden ser usados por más de una persona. El EPI debe adaptarse a la persona que lo usa. Se deberá tener en cuenta la anatomía y fisiología del portador, si es trabajador es especialmente sensible, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, etc... - Utilizar equipos que dispongan de marcado CE y que cumplan con la normativa específica de protección. - Elegir el EPI adecuado a cada riesgo y en número suficiente. - Cuando se pretenda proteger al trabajador frente a varios riesgos o distintas partes del cuerpo y se requiera para ello la utilización simultánea de varios EPI, hay que prestar una especial atención a la adecuada compatibilidad de los mismos. - Comprobar la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso, realizar un mantenimiento adecuado del mismo. La utilización, el almacenamiento, el mantenimiento, la limpieza, la desinfección cuando proceda, y la reparación de los equipos de protección individual deberán efectuarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante - Facilitar a los trabajadores de esta categoría profesional los siguientes equipos de

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<p>protección individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Guantes de protección de malla anti corte, UNE EN 420 y EN 1082. * Guantes de protección térmica UNE EN 420 Y EN 407. * Dotación periódica de calzado de trabajo cerrado, sin orificios, antideslizante, recomendado para hostelería. EN ISO 20347 * Dotación periódica de ropa de trabajo. * Guantes de nitrilo EN 374. * Gafas de protección antisalpicaduras EN-166 (si existe riesgo salpicaduras). * Mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3 EN-149 (si se recomienda en la FDS de los productos).
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: MATERIALES O PRODUCTOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
PROYECCIÓN DE SÓLIDOS, LÍQUIDOS O GASES	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	<p>Proyección de líquidos o gases como por ejemplo, salpicaduras de aceite, agua hirviendo...</p> <p>Proyección de fragmentos o pequeñas partículas ocasionadas por una máquina o herramienta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar al trabajador guantes aislantes de calor, para manipular sin riesgo los utensilios de cocina y desarrollar su tarea cuando puede producirse salpicaduras. Tener a disposición del trabajador, guantes de protección térmica, manoplas. - Dotar al trabajador de calzado cerrado, antideslizante, sin orificios, recomendado por este servicio. - Dotar al trabajador de mandiles o delantales apropiados para cocina. - Mantenimiento periódico y adecuado de los útiles utilizados que pueda suponer un riesgo para el trabajador. - Utilizar en la preparación de los alimentos cacerolas con el tamaño adecuado. - Mediante la eliminación de agua de los alimentos se evitan salpicaduras al introducirlos en sartenes o freidoras. Evitar que el aceite rebose. Introducir los alimentos lentamente y mediante el manejo de pinzas, nunca con la mano. - Antes de abrir una olla o recipiente a presión, asegurarse de que ha expulsado todo el

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<p>vapor y que no tiene presión en su interior.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apartar la cara antes de destapar las ollas y cacerolas. - Hacer los trasvases de líquidos calientes y la adición de componentes de los diferentes guisos, lo más lentamente posible y con precaución.
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: **MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
INCENDIO POR FACTORES DE IGNICIÓN	C: Seria E: Frecuente P: Poco Posible = Tolerable	<p>Posibilidad de ignición o propagación de incendio en el desarrollo habitual de su tarea.</p> <p>Posibilidad de entrar un objeto en contacto con llamas, restos de grasa o aceite muy inflamable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Si durante la realización de alguna operación de cocina, se incendia una sartén o similar, nunca añadir agua para apagarla, tapparla con una tapa grande para que se agote el oxígeno y retirarla del fuego. - Ser muy cuidadosos con el manejo de los recipientes que contengan aceite. - No depositar cerca del fuego materiales combustibles como puede ser cartón, papel, plástico, etc... - Ser muy prudentes al echar alimentos con alto contenido de agua o húmedos sobre aceite muy caliente. - Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo, eliminación correcta de residuos. - No realizar conexiones o adaptaciones eléctricas inadecuadas.

Fuente de Riesgo: CALOR Y FRÍO

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CONTACTOS TÉRMICOS	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Exposición a fuentes de calor como son las planchas y fogones. Riesgo derivado de una exposición al calor y/o llamas en una o más de las siguientes formas: fuego, calor de contacto, calor radiante, salpicaduras. Las fuentes de calor pueden ser fuegos, planchas, fogones, etc...	<ul style="list-style-type: none"> - Tener a disposición del trabajador guantes térmicos que cumplan los requisitos especificados en las normas UNE: EN 420 y EN 407. - Dotar al trabajador de manoplas que cubran la mano y antebrazo , delantales o mandiles, etc... con marcado CE. - Facilitar utensilios apropiados, con los mangos y asas con buen diseño ergonómicos y en buen estado que protejan al trabajador de quemaduras. - No acercar materiales calientes a objetos que puedan arder con facilidad. - Utilizar las asas de las cazuelas, sartenes ... para cogerlas, éstas deberán estar en buen estado de conservación y libre de grasas para evitar que resbale. - El cambio de aceite de la freidora o sartén debe hacerse siempre en frío. - Los trasvases de líquidos calientes deben hacerse lo más lentamente posible, para evitar quemaduras por salpicadura. - Mantener los fogones apagados cuando no sea necesario su uso. - El transporte de objetos que se encuentren calientes se hará de tal forma que no molesten a la visión de por donde se anda, evitando riesgo de caídas y quemaduras con lo transportado. - No dejar nunca utensilios sobre fuentes de calor como ollas o el propio fogón. - Cuando se esté trabajando con fuentes de calor, se recomienda estar centrado en dicho trabajo. - No llenar los recipientes por encima de los tres cuartos de su capacidad. - Orientar hacia el interior de los fogones los mangos para evitar golpes involuntarios y así verter su contenido.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<ul style="list-style-type: none"> - No acercarse a las sartenes o freidoras, materiales que puedan arder como papel, plásticos, etc.... - Protegerse las manos antes de manipular recipientes que contengan líquidos en ebullición. - Vigilar el buen estado de mangos de cacerolas y sartenes. - No apoyar los objetos que puedan producir quemaduras sobre superficies inestables.
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: EXIGENCIAS POSTURALES

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA FÍSICA POR EXIGENCIA DE LA TAREA	C: Leve E: Continua P: Posible = Tolerable	<p>Carga física por bipedestación prolongada a lo largo de la jornada laboral.</p> <p>Posturas y movimientos que puede realizar tanto estático como dinámico a lo largo de la jornada laboral.</p> <p>La actividad de cocinero en este hospital se limita a realizar bocadillos, sandwiches para pacientes tratados en hospital de día, oncología, laboratorio de investigación,... Así como menus ocasionales a pacientes ingresados.</p> <p>Los menus y comidas del hospital se elaboran en la cocina del hospital universitario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dotar a los trabajadores de calzado cerrado, antideslizante, sin orificios, recomendado por este servicio. - Reducir los movimientos amplios acercando los elementos del puesto de trabajo lo más cerca posible del trabajador. - Evitar estar en posturas forzadas durante tiempos significativamente considerables. Alternar las mismas. - Colocar los elementos a una altura adecuada para el alcance del trabajador, elevando (o bajando) los planos de trabajo, además disponer estos elementos en frente del trabajador; en caso de no ser posible, el trabajador debe dar un paso girando todo el cuerpo y no sólo el tronco, alejando 1m el elemento del trabajador, obligando que se dé el paso con las extremidades inferiores. - Si se permanece de pie mucho tiempo, alternar el peso del cuerpo entre ambas piernas, manteniendo un pie en alto apoyado sobre un reposapiés o escalón. - Evitar posturas forzadas para alcanzar objetos, es preferible moverse y situarse más cerca del objeto a alcanzar.

Fuente de Riesgo: **PERSONAS**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
AGRESIONES SABOTAJES, ATRACOS, INTRUSISMO	C: Leve E: Continua P: Posible = Tolerable	<p>Se considera agresión cuando un empleado sea objeto de alguna de las siguientes conductas en el interior o fuera del lugar de trabajo, por parte de usuarios o compañeros como consecuencia del desarrollo de su actividad profesional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conductas intimidatorias. - Violencia física. - Vandalismo: se deteriora o destruye las pertenencias del trabajador o el mobiliario o instalaciones del centro. 	<p>-El trabajo debe desarrollarse en un sistema de trabajo seguro que integre diferentes elementos de vigilancia asistencial, protección, organización de la seguridad y de situaciones de emergencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ante una situación conflictiva, mantener la calma, hablar pausadamente, emplear frases cortas que faciliten una respiración controlada. - Ante situaciones que de antemano se prevea que puede darse una situación conflictiva, actuar con calma, mantener dentro de lo posible la puerta abierta o entreabierta, solicitar la ayuda de un compañero, situarse cerca de una salida, evitar encajonarse. - Favorecer el buen ambiente en el trabajo. Implicación de la dirección en la resolución de conflictos. - Fomentar el trabajo en equipo, resolución de conflictos, buen ambiente laboral, cooperación, ayuda, comunicación, compañerismo, respeto, educación, etc... - Facilitar a los mandos intermedios la formación/información suficiente, clara, continua, etc... sobre sus funciones, competencias, el alcance de las mismas, responsabilidades, etc...a fin de que puedan eficazmente cumplir con sus cometidos. Es muy importante que los mandos intermedios se vean ayudados/respaldados por la Dirección, establecer una vía clara y rápida para resolución de conflictos. - Facilitar a los trabajadores la formación/información adecuada para el correcto desarrollo de su tarea, organizando la duración, forma, responsable, etc... - Se recomienda la elaboración de un procedimiento interno de organización de trabajo, distribución y priorización de tareas, funciones, sustituciones, apoyos, horarios, permisos, etc... sustentado en un estudio de las cargas de trabajo de los distintos servicios, adecuando la plantilla al trabajo real, dándolo a conocer a los trabajadores. - Se recomienda fomentar la comunicación tanto vertical como horizontal, facilitar la

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<p>cohesión de grupo, favorecer la participación de los trabajadores. Establecer canales de comunicación en los que los mensajes que se transmitan sean claros, comprensibles y accesibles a todos los trabajadores a los que van dirigidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es recomendable siempre un estilo de mando respetuoso y adecuado al tipo de organización y de trabajadores, garantizando un trato justo a los trabajadores y la igualdad de oportunidades entre ellos. - Existente protocolo de agresiones en nuestra Área de Salud. En caso de agresión seguir lo establecido en el mismo. Ponerlo en conocimiento de este servicio. Se puede consultar en la página web del Área de Salud de Cáceres. - Existente protocolo de comunicación de posible situación de acoso en el SES, seguir lo especificado en el mismo. Se puede consultar en el portal del SES – Gestor documental – apartado nº 12 prevención de riesgos laborales- PROC18 Acoso moral en el trabajo. - Existe procedimiento de Resolución de conflictos en el SES, seguir lo especificado en el mismo. Se puede consultar en el portal del SES – Gestor documental – apartado nº 12 prevención de riesgos laborales- Proc19 Resolución de conflictos en el SES. -Resolución de 7 de diciembre de 2022, del Vicepresidente Segundo y Consejero, por la que se dispone la publicación del Plan de prevención, actuación y atención a profesionales del Sistema Sanitario Público de Extremadura frente a las agresiones.
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
ACTITUD NEGATIVA PARA EL TRABAJO	C: Importante E: Ocasional P: Posible = Tolerable	<p>Insatisfacción del trabajador por falta de comunicación o comunicación inadecuada tanto vertical como horizontal.</p> <p>Insatisfacción del trabajador por</p>	<p>- Se recomienda la elaboración de un procedimiento interno de organización de trabajo, distribución y priorización de tareas, funciones, sustituciones, apoyos, horarios, etc... sustentado en un estudio de las cargas de trabajo de los distintos servicios, adecuando la plantilla al trabajo real, dándolo a conocer a los trabajadores.</p> <p>-Se recomienda la elaboración de un procedimiento interno, claro, objetivo y conocido por todos los trabajadores para el disfrute de permisos y licencias.</p>

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>escasa o nula participación en lo referente a su puesto de trabajo, tarea a realizar, organización del trabajo, falta de autonomía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo, resolución de conflictos, buen ambiente laboral, cooperación, ayuda, comunicación, compañerismo, respeto, educación, etc. - Facilitar a los trabajadores la formación/información adecuada para el correcto desarrollo de su tarea, organizando la duración, forma, responsable, etc... - Dar a conocer con claridad a los trabajadores el organigrama jerárquico de competencias orgánicas y funcionales así como sus responsabilidades. El trabajador debe tener conocimiento de sus derechos pero también de sus obligaciones, tanto en el desarrollo de su trabajo como en su comportamiento y relación profesional con sus compañeros, con unos códigos de conductas establecidos, siempre con un trato justo, guardándose un debido respeto interpersonal y facilitando el buen clima laboral. - Establecer procedimientos de gestión y resolución de conflictos, conocido por los trabajadores para resolver las quejas en el más corto espacio de tiempo posible, evitando deriven en conflictos que puedan generar un mal clima laboral y afecten negativamente a la seguridad y salud de los trabajadores. - Se recomienda fomentar la comunicación tanto vertical como horizontal, facilitar la cohesión de grupo, favorecer la participación de los trabajadores. Establecer canales de comunicación en los que los mensajes que se transmitan sean claros, comprensibles y accesibles a todos los trabajadores a los que van dirigidos. - La comunicación verbal es fundamental para un correcto desarrollo del trabajo y un buen clima laboral, siempre con educación y respeto al compañero. - Facilitar los canales de comunicación y participación de los trabajadores que sean ágiles y eficaces, así como mecanismos eficientes de resolución de conflictos cuando éstos se presentan. - Es recomendable siempre un estilo de mando respetuoso y adecuado al tipo de organización y de trabajadores, garantizando un trato justo a los trabajadores y la igualdad de oportunidades entre ellos.
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA DE TRABAJO MENTAL	C: Importante E: Ocasional P: Posible = Tolerable	Posibilidad de carga de trabajo mental producida por estrés, elevada carga de trabajo, turnos, falta de planificación adecuada de trabajo, etc...	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la comunicación y la participación de los trabajadores. - Establecer unas ágiles vías de comunicación de resolución de conflictos. - Realizar pausas para prevenir la fatiga. Se aconseja pausas cortas y frecuentes. - Participar y dar sugerencias respecto a la organización. - Cooperar y coordinarse con el resto de los miembros del equipo. - Cualquier problema, discusión, ... informar al superior inmediato para que tome parte en la solución del conflicto.
SITUACIÓN PELIGR. POR INFORMACIÓN O FORMACIÓN INSUFICIENTE	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	<p>Riesgo por falta de formación suficiente.</p> <p>Riesgo por falta o insuficiencia de información.</p> <p>Falta de procedimientos de trabajo en distintas tareas que puedan suponer un riesgo para el trabajador.</p> <p>Situaciones, prácticas y organización de trabajo que pueden poner en riesgo la seguridad y salud del trabajador.</p> <p>El servicio cuenta con protocolos de trabajo por puestos de trabajo,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar procedimientos de trabajo de toda aquella tarea que pueda suponer un riesgo para el trabajador. En dichos procedimientos se deberá incluir la forma de desarrollar la tarea, los riesgos existentes en su desarrollo, las precauciones que debe tener, los equipos de protección individual a utilizar si fuera necesario, las normas de seguridad existentes, la normativa relacionada, etc... - Los procedimientos establecidos deben ser documentos vivos, serán actualizados siempre que se produzcan cambios que les afecte, dándolo a conocer a todos los trabajadores implicados. - Facilitar a los trabajadores la formación/información adecuada para el correcto desarrollo de su tarea, organizando la duración, forma, responsable, etc. - El trabajador debe tener a su disposición la fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados. Debiendo conocer su correcta manipulación, almacenamiento, desecho, ... así como los equipos de protección individual a utilizar en caso necesario. - El trabajador debe tener a su disposición el libro de instrucciones de la maquinaria utilizada, debiendo seguir lo recomendado en el mismo. La maquinaria deberá tener un

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>por tareas, ... información mediante cartelería de productos químicos utilizados, planillas de trabajo, etc...</p>	<p>adecuado mantenimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta evaluación de riesgos deberá estar en el centro de trabajo a disposición de los trabajadores. - Se entrega desde este servicio " Consigna informativas" a los trabajadores de esta categoría profesional de nuestra Área de Salud.
--	--	---	---

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

Puesto de Trabajo: **PINCHES HUSPA**

Fuente de Riesgo: **HERRAMIENTAS Y ÚTILES**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
GOLPES/CORTES CON HERRAMIENTAS O ÚTILES	C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado	<ul style="list-style-type: none"> - Utilización de distintos tipos de cuchillos, tijeras y otras herramientas de corte. - Utilización de distinta maquinaria, como cortadoras de fiambres, etc... - Corte con otros objetos y superficies de trabajo. <p>Los cuchillos son uno de los principales agentes materiales de accidentes, bien por deficiencias de la herramienta como por su mal uso.</p> <p>Las deficiencias más comunes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mango flojo o con hogura. - Hoja poco afilada. - Transportar el cuchillo sin sus debidas fundas protectoras. - Realizar el corte en sentido hacia el cuerpo. - Guardar los cuchillos sin su funda protectora. - Cortar sin el uso de guantes protectores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar los guantes de malla metálica como protección de la mano contraria a la que se usa el cuchillo, especial para la industria alimentaria. - Utilizar guantes anticortes recomendados para la industria alimentaria. - Elegir el cuchillo más adecuado para cada circunstancia de corte. Los cuchillos irán provistos de mangos antideslizantes. - Revisar la herramienta que se vaya a utilizar antes de realizar un uso de ella. No utilizar cuchillos con el mango sucio de grasa, limpiarlo antes de utilizar. Mantener en perfecto estado el filo y mango de los utensilios de corte, el corte será más seguro. - Dirigir siempre filo y punta hacia lugar seguro. El corte se hará siempre alejando el cuchillo del cuerpo. - No limpiar nunca directamente sobre el filo, siempre apoyándolo sobre una superficie plana. - Las herramientas de corte no se portarán en los bolsillos, se introducirán en estuches o fundas de protección. Se mantendrá un orden en el uso de los cuchillos, devolviéndolos de nuevo a su funda protectora una vez usado. - Extremar la precaución para cortar zona de huesos. - Mantenimiento adecuado de las superficies de trabajo de acero inoxidable y del menaje. Eliminación de las rebabas que se produzcan. - La reparación y afilado de las herramientas de corte deberá ser realizado por personal especializado.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<ul style="list-style-type: none"> - Uso indebido. - etc... 	<ul style="list-style-type: none"> - Se tendrá cuidado con las vajillas en mal estado, latas y vidrios rotos. Se procederá a su correcta eliminación. - No romper las bolsas de red o malla con las manos, utilizar tijeras. <p><u>Máquinas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La maquinaria y las herramientas manuales utilizadas por los trabajadores debe ser apropiada para el trabajo a desarrollar, con marcado CE, en buen estado de conservación, adecuado mantenimiento, sustituyendo aquellas que estén deterioradas. - Apagar y desenchufar el aparato eléctrico antes de montar o desmontar cualquier componente del mismo o durante su limpieza. - Cuando esté desmontada la cuchilla de la máquina cortafiambre, especial cuidado al limpiarla. - En ningún caso se inutilizarán las protecciones de la máquina. - Comprobar que se ha montado correctamente las cuchillas de las máquinas, antes de volver a utilizarlas. - Utilizar las máquinas de acuerdo con las instrucciones del fabricante. - Es recomendable disponer de un botiquín de primeros auxilios en el servicio, según propuesta de medida preventiva PMP2024009 del 14/06/2024.
--	--	---	---

Fuente de Riesgo: EPI DISPONIBLE PARA RIESGOS DETERMINADOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EPI EXISTE/NO UTILIZA	NO SE E: Continua P: Posible = Moderado	Existencia de equipos de protección individual a disposición del trabajador para el desarrollo habitual de su tarea.	<ul style="list-style-type: none"> - Los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando existan riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización de trabajo. Siempre primará la protección colectiva a la individual. Se utilizará la protección individual siempre que la colectiva no sea suficiente. - En principio el EPI debe ser para uso personal, pero pueden darse situaciones en las que, adoptando las correspondientes medidas higiénicas, pueden ser usados por más de una persona. El EPI debe adaptarse a la persona que lo usa. Se deberá tener en cuenta la anatomía y fisiología del portador, si es trabajador es especialmente sensible, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, etc... - Utilizar equipos que dispongan de marcado CE y que cumplan con la normativa específica de protección. - Elegir el EPI adecuado a cada riesgo y en número suficiente. - Cuando se pretenda proteger al trabajador frente a varios riesgos o distintas partes del cuerpo y se requiera para ello la utilización simultánea de varios EPI, hay que prestar una especial atención a la adecuada compatibilidad de los mismos. - Comprobar la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso, realizar un mantenimiento adecuado del mismo. La utilización, el almacenamiento, el mantenimiento, la limpieza, la desinfección cuando proceda, y la reparación de los equipos de protección individual deberán efectuarse de acuerdo con las instrucciones del fabricante <p>Facilitar a los trabajadores de esta categoría profesional los siguientes equipos de protección individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Guantes de protección de malla anti corte, UNE EN 420 y EN 1082. * Guantes de protección térmica UNE EN 420 Y EN 407. * Dotación periódica de calzado de trabajo cerrado, sin orificios, antideslizante, recomendado para hostelería. EN ISO 20347

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<ul style="list-style-type: none"> * Dotación periódica de ropa de trabajo. * Guantes de nitrilo EN 374. * Guantes de goma largos. * Gafas de protección antisalpicaduras EN-166 (si existe riesgo salpicaduras). * Mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3 EN-149 (si se recomienda en la FDS de los productos). * Protectores auditivos tipo tapones (adecuados a la necesaria atenuación del ruido). * Facilitar bata impermeable o mandil impermeable en caso de existir riesgo de salpicaduras.
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: PRODUCTOS Y MATERIALES

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CAÍDA DE OBJETOS MANIPULACIÓN	C: Leve E: Continua P: Muy Posible = Tolerable	<p>Caida de objetos, materiales, herramientas y menaje durante el desarrollo del trabajo.</p> <p>Durante el desarrollo de su tarea habitual, manipulan ollas, bandejas, menaje y otros útiles de cocina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los mangos o empuñaduras de las herramientas deberán ser de dimensiones adecuadas, sin bordes agudos ni superficies resbaladizas y aislantes en caso necesario. - No transportar objetos que impidan la visión. Comprobar antes que no hay obstáculos en el camino. Solicitar ayuda a un compañero en caso necesario. - Utilizar carros de transporte siempre que la carga sea pesada, voluminosa,... - Cuando se manipulen materiales resbaladizos, desiguales, con bordes cortantes, o cualquier otra circunstancia que dificulte el agarre en condiciones óptimas, utilizar los medios necesarios para que los objetos sean agarrados de la mejor de las maneras: uso de guantes apropiados, manos perfectamente secas, ayuda de algún compañero, etc... - Seguir las recomendaciones de manipulación de cargas que se adjuntan.
PROYECCIÓN DE SÓLIDOS, LÍQUIDOS O GASES	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	<p>Proyección de líquidos o gases como por ejemplo, salpicaduras de aceite, agua hirviendo, en general líquidos calientes.</p> <p>Proyección de fragmentos o pequeñas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar al trabajador guantes aislantes de calor, para manipular sin riesgo los utensilios de cocina y desarrollar su tarea cuando puede producirse salpicaduras. Tener a disposición del trabajador, guantes de protección térmica. - Dotar al trabajador de calzado cerrado, antideslizante, sin orificios, recomendado por este

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		partículas ocasionadas por una máquina o herramienta.	<p>servicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dotar al trabajador de mandiles o delantales apropiados para cocina. - Mantenimiento periódico y adecuado de los útiles utilizados que pueda suponer un riesgo para el trabajador. - Utilizar en la preparación de los alimentos cacerolas con el tamaño adecuado. - Antes de abrir una olla o recipiente a presión, asegurarse de que ha expulsado todo el vapor y que no tiene presión en su interior. - Apartar la cara antes de destapar las ollas y cacerolas. - Hacer los trasvases de líquidos calientes y la adicción de componentes de los diferentes guisos, lo más lentamente posible y con precaución. - Realizar el correspondiente parte de reparación al servicio de mantenimiento, cuando se observe deterioro en los útiles utilizados a presión. No utilizarlos sin seguridad. - Los productos de limpieza en spray se deben utilizar con precaución dirigiendo el producto hacia la superficie a limpiar y a una distancia no mayor de 15 o 20 cm. Evitando de esta manera salpicaduras. Al igual que verter un producto puro en un recipiente con agua para mezclarlo hacerlo lentamente cerca del recipiente evitando de este modo salpicaduras. De todos modos en caso de riesgo de salpicadura utilizar gafas o pantallas de protección.
--	--	---	---

Fuente de Riesgo: PRODUCTOS QUÍMICOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CONTACTO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS	C: Importante E: Frecuente P: Muy Posible = Moderado	Manipulación de numerosos productos de limpieza. La presencia de productos químicos peligrosos requiere la	-Dada la importancia de la formación de los trabajadores es necesario que todo trabajador de nueva incorporación reciba la información suficiente para conocer los productos que se manipulan, así como las precauciones que deben tener, los epi que deben utilizar y la forma de manipularlos.

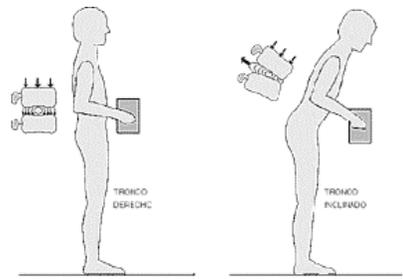
		<p>aplicación de medidas preventivas para el control de los riesgos laborales que comportan: accidentes y/o enfermedades profesionales. Estos riesgos vendrán determinados, por un lado, por el tipo de peligrosidad que presenta el producto, su modo de empleo, las condiciones de trabajo existentes (tipo y estado de los equipos de trabajo y de protección individual, ventilación disponible) y las características de su almacenamiento y transporte. Y, por otro, por el modo de actuar de los trabajadores que los manipulan, la formación e información de la que disponen y las pautas de trabajo establecidas por sus responsables.</p> <p>A fecha de esta evaluación, los productos químicos utilizados en cocina son de la casa PRODER PROFESIONAL S.A.</p> <p>Los trabajadores han recibido formación por parte de dicha empresa sobre la manipulación de sus productos.</p> <p>Algunos trabajadores nos comentan que no han recibido esta formación, se supone que haberse incorporado después.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Para una correcta manipulación y evitar riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, las fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados deben de estar en el servicio para información de todos los trabajadores. - Se debe facilitar formación e información por la casa suministradora sobre la adecuada manipulación y desecho de los productos químicos utilizados. - Implantar procedimientos de trabajo seguros de toda aquella tarea que pueda suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores. Estos procedimientos de trabajo son documentos vivos y por lo tanto deberán actualizarse siempre que haya algún cambio y sea necesario. Los procedimientos de trabajo se elaborarán con la participación de los trabajadores, deben ser conocidos por todos y éstos deberán seguirlos. - También es importante disponer de procedimientos de actuación en caso de emergencia (salpicaduras, derrames, rotura de envases, etc...). -De los productos que se utilizan a fecha de esta evaluación, solamente contiene hipoclorito de sodio el producto “Desinfect Alibac Food”. El resto de productos utilizados para la limpieza de vajillas y de superficies no contienen este compuesto, aunque revisadas las fichas de seguridad de los mismos es aconsejable utilizar para su manipulación guantes y gafas de protección o pantalla facial en caso de riesgo de salpicadura. Siguiendo siempre los procedimientos de trabajo establecidos. - Dada la experiencia que se ha tenido con anterioridad en las cocinas, relacionada con la manipulación de productos clorados y su efecto en los trabajadores, se recomienda utilizar desinfectantes que no contengan “Hipoclorito de Sodio”. - Como norma general, los productos de limpieza que contengan “Hipoclorito de sodio” no deben manipularse con agua caliente. El hipoclorito de sodio con agua caliente se volatiliza más rápidamente generando vapores tóxicos (cloro), ello puede provocar sensibilización significativa en los trabajadores cuando lo inhalan, independiente de perder su eficacia de desinfección. El agua que contiene los productos clorados no se recomienda esté por encima de los 30°C. - Añadimos la especial atención que hay que tener con los desinfectantes que contengan “hipoclorito de sodio”, si la concentración es igual o superior al 5% puede liberar gases tóxicos en contacto con ácidos (irritación en piel, ojos y vías respiratorias o mayor gravedad en exposiciones más intensas).
--	--	--	---

			<p>- Además es necesario que los trabajadores que manipulen este producto utilicen guantes gruesos de nitrilo (los de goma de fregar) y acompañado de manguitos en caso de riesgo de salpicaduras o la tarea requiera introducir parte del brazo en el agua mezclada con estos productos. Así mismo se utilizarán gafas antisalpicaduras y mascarilla siempre que haya riesgo de salpicaduras y/o formación de aerosoles.</p> <p><u>TRASVASE:</u></p> <p>- En general se debe evitar el trasvase por gravedad o vertido libre de sustancias químicas. Es conveniente evitar realizar trasvase especialmente de productos corrosivos, irritantes de vías respiratorias y tóxicos o nocivos por inhalación. En caso de ser necesario, realizarlo en lugar ventilado, lentamente evitando salpicaduras, utilizando un embudo de caña larga pues facilita el llenado de abajo a arriba del recipiente, y evita así, el llenado a chorro o caída libre. Utilizar sistemas de recogida de agentes químicos derramados.</p> <p>- En las operaciones de trasvase, incluidos los de pequeñas cantidades, deben emplearse los equipos de protección individual adecuados a los riesgos específicos que presenten los productos a manipular (consultar las fichas de datos de seguridad de los productos), con especial atención a la protección de manos, cara y aparato respiratorio.</p> <p>- Antes de llenar un envase se deberá comprobar que está limpio y exento de corrosión, contaminación u otros daños; si así sucediese se deberá reparar o desechar definitivamente.</p> <p>- Una vez realizado el trasvase, mantener los recipientes cerrados herméticamente volviendo a dejar el envase en el mismo lugar donde estaba almacenado.</p> <p>- Una vez finalizado el trasvase, el recipiente receptor se deberá señalar con etiquetas que permita ser identificado el producto y sus riesgos.</p> <p><u>ALMACENAMIENTO PRODUCTOS DE LIMPIEZA:</u></p> <p>- Adecuada gestión del stock de manera que se minimice la cantidad de productos químicos peligrosos almacenados.</p> <p>- Todos los envases deben mantenerse cerrados.</p> <p>- Todos los envases deben colocarse de forma estanca, de pie.</p> <p>- Separar los productos que puedan presentar reactividad química entre ellos, por ejemplo los desincrustantes de los desinfectantes clorados, desengrasantes o cristalizadores.</p>
--	--	--	--

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<ul style="list-style-type: none"> - Garantizarse unas condiciones de ventilación adecuadas. - Las puertas de los almacenes de productos químicos deben mantenerse siempre cerradas. - Vigilancia periódica de la salud periódica a los trabajadores.
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: **MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
MANIPULACIÓN DE CARGAS	C: Importante E: Frecuente P: Muy Posible = Moderado	<p>Se considera que la manipulación manual de cargas puede entrañar riesgos dorsolumbares cuando se manipulan cargas superiores a 3 Kg. en condiciones desfavorables.</p> <p>Aparece este riesgo en la manipulación de materiales en el centro de trabajo.</p> <p>Lo mas destacado de manipulación de cargas en esta categoría profesional es recoger alguna provisión que necesiten recoger del almacén para el desarrollo de su tarea (aunque habitualmente se lo sirve la trabajadora de la empresa externa que lleva el almacén) y el empuje de carros para llevar y recoger la comida en las plantas.</p> <p>Los trabajadores encargados del almacén pertenecen a una empresa externa.</p>	<p>- Recomendamos que cuando se hace el traslado de los carros a las unidades de geriatría y psiquiatría vayan los dos trabajadores juntos para ayudarse en la bajada y subida de la rampa que existe en su recorrido.</p> <p>MANIPULACIÓN DE CARGAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar las cajas almacenadas en las estanterías de tal manera que, las más pesadas estén situadas a una altura comprendida entre las rodillas y los hombros del trabajador, dejando la zona situada por encima de los hombros para las menos pesadas. - Manipular las cargas en condiciones ideales de manipulación (carga cercana al cuerpo, columna recta, sin giros ni inclinaciones y con una sujeción firme) Evitar manipular bultos de peso superiores a 25 kg (hombres) o 15 kg (mujeres). Repartir el peso en varios viajes o solicitar ayuda a un compañero. 

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
 Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

Para trasladar los carros de comida a las unidades de geriatría y psiquiatría los trabajadores deben salvar una rampa del 6% de pendiente.



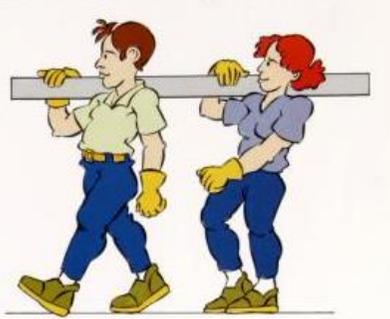
- Seguir las 5 reglas para levantar cargas superiores a 3 kg:

1. Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación nos permita conservar el equilibrio. En principio los pies han de estar separados por una distancia equivalente a la anchura de los hombros.
2. Doblar las rodillas.
3. Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo.
4. Levantar el peso de forma gradual, suavemente y sin sacudidas, espalda recta.
5. No girar el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies.



- El manejo de una carga entre dos personas deberá considerarse cuando se produzca alguna de las siguientes circunstancias:

* El objeto que se debe manejar tiene al menos dos dimensiones superiores a 76 cm, independientemente de su peso.

			<ul style="list-style-type: none"> * El levantamiento del peso no es el trabajo habitual y su peso es superior a 15 kilos. * El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Siempre que se tenga que manipular una carga superior a los pesos recomendados, se tenga que adoptar posturas forzadas para su manipulación, o sea voluminosa, dividirla siempre que sea posible, en caso contrario esperar la ayuda de un compañero. - Para manipular una carga situada en altura, utilizar una escalera de mano adecuada, no adoptar posturas forzadas intentando alcanzar la carga. - Se recomienda realización de pequeñas pausas siempre que sea posible, de modo orientativo entre 10 o 15 minutos cada 2 h. de trabajo o alternar las tareas por otras en las que trabajen distinto grupo muscular. - En el desplazamiento de una carga mediante empuje, realizar el traslado por el recorrido que presente menos desniveles, no presente escaleras y el suelo sea regular. Siempre que el recorrido presente desniveles buscar un recorrido alternativo y utilizar el ascensor siempre que sea posible.
--	--	--	---

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
 Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

					
				<ul style="list-style-type: none"> - Los elementos rodantes de elementos de transporte deberán estar en buen uso, con un mantenimiento adecuado y periódico. - Dado las dimensiones de los carros de rethermalización cuando se introduzcan en los ascensores que conectan la cocina con las distintas plantas de hospitalización se debe realizar con precaución y sujetando el carro por las asas superiores existentes en el carro para evitar golpes y atrapamiento con las puertas de los ascensores. 	

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
 Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<div data-bbox="1308 319 1709 906" data-label="Image">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar calzado cerrado, antideslizante, recomendado por este servicio. - Formar e informar a los trabajadores en cuanto a los riesgos de la manipulación manual de cargas y las medidas preventivas a adoptar para evitar daños a la salud.
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: **POSTURAS Y ESFUERZOS**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
SOBRESFUERZOS	C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado	<p>Sobreesfuerzos debidos a la manipulación manual de mercancías, alimentos, etc...</p> <p>Descompensación entre el esfuerzo físico a realizar en una tarea y los medios o el grado de formación requerido para ello.</p> <p>Se observa mayor sobreesfuerza cuando tienen que cuadrar los carros de retermalización para introducirlos en los ascensores que llevan a las distintas plantas y cuando tienen que salvar la rampa existente en el pasillo que conduce a la antigua zona del materno.</p>	<p>- Recomendamos que cuando se hace el traslado de los carros a las unidades de geriatría y psiquiatría vayan los dos trabajadores juntos para ayudarse en la bajada y subida de la rampa que existe en su recorrido.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>- Dado las dimensiones de los carros de retermalización cuando se introduzcan en los ascensores que conectan la cocina con las distintas plantas de hospitalización se debe realizar con precaución y sujetando el carro por las asas superiores existentes en el carro para evitar golpes y atrapamiento con las puertas de los ascensores.</p>

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
 Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<div data-bbox="1308 319 1704 850" data-label="Image">  </div> <p>- Cuando la carga sea muy pesada, voluminosa, fraccionarla, si no fuera posible, se solicitará la ayuda de un compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siempre que sea posible, utilizar medios mecánicos para transportar cargas. - Evita manipular cargas por encima de los hombros. - Evitar posturas forzadas del cuerpo. No inclinar excesivamente la columna. - Mantener el cuerpo erguido y no permanecer demasiado tiempo en la misma posición. - Levantar el peso adecuadamente, utilizar las dos manos: <ul style="list-style-type: none"> - Comprobar el objeto (peso, agarre, etc.) y recorrido. - Intentar mantener la columna vertebral recta, evitando realizar giros e inclinaciones. - Separar los pies a la anchura de los hombros. - Coger el objeto en dirección al movimiento y recorrido a realizar. - Flexionar las rodillas, nunca la cintura, el peso se levanta con las piernas, no con las lumbares.
--	--	--	--

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<ul style="list-style-type: none"> - La carga ha de permanecer lo más cerca posible del cuerpo. - Nunca girar la cintura con un peso cargado. - Se adjunta información sobre riesgos de manipulación manual de cargas e higiene postural. - Mejor empujar una carga o carro que tirar de ella. - Utilizar guantes de protección mecánica facilitada por la empresa para la manipulación de cargas.
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: EXIGENCIAS POSTURALES

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA FÍSICA POR EXIGENCIA DE LA TAREA	C: Leve E: Continua P: Posible = Tolerable	Carga física por bipedestación prolongada a lo largo de la jornada laboral. Posturas y movimientos que puede realizar tanto estático como dinámico a lo largo de la jornada laboral.	<ul style="list-style-type: none"> - Dotar a los trabajadores de calzado cerrado, antideslizante, sin orificios, recomendado por este servicio. - Reducir los movimientos amplios acercando los elementos del puesto de trabajo lo más cerca posible del trabajador. - Evitar estar en posturas forzadas durante tiempos significativamente considerables. Alternar las mismas. - Colocar los elementos a una altura adecuada para el alcance del trabajador, elevando (o bajando) los planos de trabajo, además disponer estos elementos en frente del trabajador; en caso de no ser posible, el trabajador debe dar un paso girando todo el cuerpo y no sólo el tronco, alejando 1m el elemento del trabajador, obligando que se dé el paso con las extremidades inferiores. - Si se permanece de pie mucho tiempo, alternar el peso del cuerpo entre ambas piernas, manteniendo un pie en alto apoyado sobre un reposapiés o escalón. - Evitar posturas forzadas para alcanzar objetos, es preferible moverse y situarse más cerca del objeto a alcanzar.

Fuente de Riesgo: CALOR Y FRÍO

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CONTACTOS TÉRMICOS	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Exposición a fuentes de calor como son las planchas, fogones y marmitas. Riesgo derivado de una exposición al calor y/o llamas en una o más de las siguientes formas: fuego, calor de contacto, calor radiante, salpicaduras. Las fuentes de calor pueden ser fogos, planchas, freidoras, fogones, etc...	<ul style="list-style-type: none"> - Tener a disposición del trabajador guantes térmicos que cumplan los requisitos especificados en las normas UNE: EN 420 y EN 407. - Facilitar utensilios apropiados, con los mangos y asas con buen diseño ergonómicos y en buen estado que protejan al trabajador de quemaduras. - No acercar materiales calientes a objetos que puedan arder con facilidad. - Utilizar las asas de las cazuelas, sartenes ... para cogerlas, éstas deberán estar en buen estado de conservación y libre de grasas para evitar que resbale. - El cambio de aceite de la freidora o sartén debe hacerse siempre en frío. - Los trasvases de líquidos calientes deben hacerse lo más lentamente posible, para evitar quemaduras por salpicadura. - Mantener los fogones apagados cuando no sea necesario su uso. - El transporte de objetos que se encuentren calientes se hará de tal forma que no molesten a la visión de por donde se anda, evitando riesgo de caídas y quemaduras con lo transportado. - No dejar nunca utensilios sobre fuentes de calor como ollas o el propio fogón. - Cuando se esté trabajando con fuentes de calor, se recomienda estar centrado en dicho trabajo. - No llenar los recipientes por encima de los tres cuartos de su capacidad. - Orientar hacia el interior de los fogones los mangos para evitar golpes involuntarios y así verter su contenido.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<ul style="list-style-type: none"> - No acercarse a las sartenes o freidoras, materiales que puedan arder como papel, plásticos, etc.... - Protegerse las manos antes de manipular recipientes que contengan líquidos en ebullición. - Vigilar el buen estado de mangos de cacerolas y sartenes. - No apoyar los objetos que puedan producir quemaduras sobre superficies inestables. - Utilizar en caso necesario manoplas que cubran la mano y antebrazo, delantales o mandiles, etc... facilitados por la empresa.
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: PERSONAS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
AGRESIONES SABOTAJES, ATRACOS, INTRUSISMO	C: Leve E: Continua P: Muy Posible = Tolerable	<p>Se considera agresión cuando un empleado sea objeto de alguna de las siguientes conductas en el interior o fuera del lugar de trabajo, por parte de usuarios o compañeros como consecuencia del desarrollo de su actividad profesional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conductas intimidatorias. - Violencia física. - Vandalismo: se deteriora o destruye las pertenencias del trabajador o el mobiliario o instalaciones del centro. 	<ul style="list-style-type: none"> - El trabajo debe desarrollarse en un sistema de trabajo seguro que integre diferentes elementos de vigilancia asistencial, protección, organización de la seguridad y de situaciones de emergencias. - Medidas organizativas: Establecer un sistema de control de acceso a los hospitales, reducción dentro de lo posible de los tiempos de espera, comunicación fluida entre el personal y el paciente, en determinadas tareas que se sepa van a suponer para el paciente o familiares una situación difícil, estar dos compañeros. Facilitar salas para informar a los pacientes o familiares. Disponer de herramientas rápidas para avisar al personal de seguridad. - Formación e información sobre atención al usuario, resolución de situaciones conflictivas, etc... - Ante una situación conflictiva, mantener la calma, hablar pausadamente, emplear frases cortas que faciliten una respiración controlada. - Ante situaciones o pacientes que de antemano se prevea que puede darse una situación conflictiva, actuar con calma, mantener dentro de lo posible la puerta abierta o entreabierta, solicitar la ayuda de un compañero, situarse cerca de una salida, evitar encajonarse.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer el buen ambiente en el trabajo. Implicación de la dirección en la resolución de conflictos. - Fomentar el trabajo en equipo, resolución de conflictos, buen ambiente laboral, cooperación, ayuda, comunicación, compañerismo, respeto, educación, etc... - Facilitar a los mandos intermedios la formación/información suficiente, clara, continua, etc... sobre sus funciones, competencias, el alcance de las mismas, responsabilidades, etc...a fin de que puedan eficazmente cumplir con sus cometidos. Es muy importante que los mandos intermedios se vean ayudados/respaldados por la Dirección, establecer una vía clara y rápida para resolución de conflictos. - Facilitar a los trabajadores la formación/información adecuada para el correcto desarrollo de su tarea, organizando la duración, forma, responsable, etc... - Se recomienda la elaboración de un procedimiento interno de organización de trabajo, distribución y priorización de tareas, funciones, sustituciones, apoyos, horarios, permisos, etc... sustentado en un estudio de las cargas de trabajo de los distintos servicios, adecuando la plantilla al trabajo real, dándolo a conocer a los trabajadores. - Se recomienda fomentar la comunicación tanto vertical como horizontal, facilitar la cohesión de grupo, favorecer la participación de los trabajadores. Establecer canales de comunicación en los que los mensajes que se transmitan sean claros, comprensibles y accesibles a todos los trabajadores a los que van dirigidos. - Es recomendable siempre un estilo de mando respetuoso y adecuado al tipo de organización y de trabajadores, garantizando un trato justo a los trabajadores y la igualdad de oportunidades entre ellos. - Existente protocolo de agresiones en nuestra Área de Salud. En caso de agresión seguir lo establecido en el mismo. Ponerlo en conocimiento de este servicio. Se puede consultar en la página web del Área de Salud de Cáceres. - Existente protocolo de comunicación de posible situación de acoso en el SES, seguir lo especificado en el mismo. Se puede consultar en el portal del SES – Gestor documental – apartado nº 12 prevención de riesgos laborales- PROC18 Acoso moral en el trabajo. - Existe procedimiento de Resolución de conflictos en el SES, seguir lo especificado en el mismo.
--	--	---

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<p>Se puede consultar en el portal del SES – Gestor documental – apartado nº 12 prevención de riesgos laborales- Proc19 Resolución de conflictos en el SES.</p> <p>-Resolución de 7 de diciembre de 2022, del Vicepresidente Segundo y Consejero, por la que se dispone la publicación del Plan de prevención, actuación y atención a profesionales del Sistema Sanitario Público de Extremadura frente a las agresiones.</p>
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
ACTITUD NEGATIVA PARA EL TRABAJO	C: Importante E: Ocasional P: Posible = Tolerable	<p>Insatisfacción del trabajador por falta de comunicación o comunicación inadecuada tanto vertical como horizontal.</p> <p>Insatisfacción del trabajador por escasa o nula participación en lo referente a su puesto de trabajo, tarea a realizar, organización del trabajo, falta de autonomía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se recomienda la elaboración de un procedimiento interno de organización de trabajo, distribución y priorización de tareas, funciones, sustituciones, apoyos, horarios, etc... sustentado en un estudio de las cargas de trabajo de los distintos servicios, adecuando la plantilla al trabajo real, dándolo a conocer a los trabajadores. -Se recomienda la elaboración de un procedimiento interno, claro, objetivo y conocido por todos los trabajadores para el disfrute de permisos y licencias. - Fomentar el trabajo en equipo, resolución de conflictos, buen ambiente laboral, cooperación, ayuda, comunicación, compañerismo, respeto, educación, etc. - Facilitar a los trabajadores la formación/información adecuada para el correcto desarrollo de su tarea, organizando la duración, forma, responsable, etc... - Dar a conocer con claridad a los trabajadores el organigrama jerárquico de competencias orgánicas y funcionales así como sus responsabilidades. El trabajador debe tener conocimiento de sus derechos pero también de sus obligaciones, tanto en el desarrollo de su trabajo como en su comportamiento y relación profesional con sus compañeros, con unos códigos de conductas establecidos, siempre con un trato justo, guardándose un debido respeto interpersonal y facilitando el buen clima laboral. - Establecer procedimientos de gestión y resolución de conflictos, conocido por los trabajadores para resolver las quejas en el más corto espacio de tiempo posible, evitando

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

			<p>deriven en conflictos que puedan generar un mal clima laboral y afecten negativamente a la seguridad y salud de los trabajadores.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se recomienda fomentar la comunicación tanto vertical como horizontal, facilitar la cohesión de grupo, favorecer la participación de los trabajadores. Establecer canales de comunicación en los que los mensajes que se transmitan sean claros, comprensibles y accesibles a todos los trabajadores a los que van dirigidos. - La comunicación verbal es fundamental para un correcto desarrollo del trabajo y un buen clima laboral, siempre con educación y respeto al compañero. - Facilitar los canales de comunicación y participación de los trabajadores que sean ágiles y eficaces, así como mecanismos eficientes de resolución de conflictos cuando éstos se presentan. - Es recomendable siempre un estilo de mando respetuoso y adecuado al tipo de organización y de trabajadores, garantizando un trato justo a los trabajadores y la igualdad de oportunidades entre ellos.
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA DE TRABAJO MENTAL	C: Importante E: Ocasional P: Posible = Tolerable	<p>Posibilidad de carga de trabajo mental producida por estrés, elevada carga de trabajo, turnos, falta de planificación adecuada de trabajo, etc...</p> <p>El servicio dispone de "Documento de acogida" para entregar a los trabajadores de nueva incorporación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la comunicación y la participación de los trabajadores. - Establecer unas ágiles vías de comunicación de resolución de conflictos. - Realizar pausas para prevenir la fatiga. Se aconseja pausas cortas y frecuentes. - Participar y dar sugerencias respecto a la organización. - Cooperar y coordinarse con el resto de los miembros del equipo. - Cualquier problema, discusión, ... informar al superior inmediato para que tome parte en la solución del conflicto.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

<p>SITUACIÓN PELIGR. POR INFORMACIÓN O FORMACIÓN INSUFICIENTE</p>	<p>C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado</p>	<p>Riesgo por falta de formación suficiente.</p> <p>Riesgo por falta o insuficiencia de información.</p> <p>Falta de procedimientos de trabajo en distintas tareas que puedan suponer un riesgo para el trabajador.</p> <p>Situaciones, prácticas y organización de trabajo que pueden poner en riesgo la seguridad y salud del trabajador.</p> <p>El servicio cuenta con protocolos de trabajo por puestos de trabajo, por tareas, ... información mediante cartelería de productos químicos utilizados, planillas de trabajo, etc...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dada la importancia de la formación de los trabajadores, es necesario que, todo trabajador de nueva incorporación reciba la información suficiente para conocer los productos que se manipulan, así como las precauciones que deben tener, los EPI que deben utilizar y la forma de manipularlos. - Elaborar procedimientos de trabajo de toda aquella tarea que pueda suponer un riesgo para el trabajador. En dichos procedimientos se deberá incluir la forma de desarrollar la tarea, los riesgos existentes en su desarrollo, las precauciones que debe tener, los equipos de protección individual a utilizar si fuera necesario, las normas de seguridad existentes, la normativa relacionada, etc... - Los procedimientos establecidos deben ser documentos vivos, serán actualizados siempre que se produzcan cambios que les afecte, dándolo a conocer a todos los trabajadores implicados. - Facilitar a los trabajadores la formación/información adecuada para el correcto desarrollo de su tarea, organizando la duración, forma, responsable, etc. - El trabajador debe tener a su disposición la fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados. Debiendo conocer su correcta manipulación, almacenamiento, desecho, ... así como los equipos de protección individual a utilizar en caso necesario. - El trabajador debe tener a su disposición el libro de instrucciones de la maquinaria utilizada, debiendo seguir lo recomendado en el mismo. La maquinaria deberá tener un adecuado mantenimiento. - Esta evaluación de riesgos deberá estar en el centro de trabajo a disposición de los trabajadores. - Se entrega desde este servicio " Consigna informativas" a los trabajadores de esta categoría profesional de nuestra Área de Salud.
--	---	--	--

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

- Los riesgos existentes en esta “Evaluación inicial de riesgos de cocina”, tienen una clasificación de trivial, tolerable y moderado.
- Los riesgos clasificados de trivial y tolerables, las acciones frente al riesgo deben ser “Continuas” con el fin de mantener dicha clasificación y por lo tanto estar controlado el riesgo.
- Los riesgos clasificados como moderados y aquellos en los que se necesita realizar alguna acción con plazo de ejecución para evitarlos o minimizarlos son los que se relacionan a continuación:

LUGARES DE TRABAJO

Lugar de Trabajo : **COCINA HUSPA**

Condición Detectada	Responsable	Fecha Prevista Inicio
<p style="text-align: center;">Fuente: LUGARES DE TRABAJO Riesgo: CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL</p> <p>Condición: - Caída de personas al mismo nivel debido principalmente a que los suelos pueden estar mojados o sucios con sustancias resbaladizas. - Cables, mangueras por el suelo. - Rejillas del suelo y arquetas. - Máquinas de cocina pierden agua. En la zona del tren de lavado se observa suelo muy mojado, la loza no sale seca y al cogerla de la máquina moja el suelo. - Se observa suelo en mal estado en algunas zonas de la cocina.</p> <p>Acción: <i>-Reparar las zonas del suelo que se encuentran en mal estado. Zonas de transito de carros cargados.</i> <i>-Recoger el agua en las zonas cercanas al tren de lavado. Mantenimiento de las instalaciones de la cocina para evitar pérdidas de líquidos. La limpieza en las zonas cercanas a los lugares ocupados por las máquinas deberá ser concienzuda, con el fin de reducir lo mas posible el riesgo de caídas.</i></p>	<p>GERENTE ÁREA CÁCERES DIRECCIÓN/SUBDIRECCIÓN RÉGIMEN ECONÓMICO MANTENIMIENTO TRABAJADORES</p>	<p>A C/P Acción Continua</p>
<p style="text-align: center;">Fuente: LUGARES DE TRABAJO Riesgo: CONTACTOS ELÉCTRICOS</p> <p>Condición: Se valora este riesgo por posible contacto con partes desnudas de la red. La cocina es un lugar de trabajo donde generalmente existe mucha humedad, zonas mojadas, numerosos aparataje eléctrico, ... especial</p>	<p>GERENTE ÁREA CÁCERES DIRECCIÓN/SUBDIRECCIÓN RÉGIMEN ECONÓMICO MANTENIMIENTO</p>	<p>A C/P</p>

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

<p>atención. Se observa la inexistencia de señalización de varios cuadros eléctricos. Acción: <i>- Señalizar correctamente según la normativa vigente los cuadros eléctricos existentes en cocina.</i></p>		
<p style="text-align: center;">Fuente: LUGARES DE TRABAJO Riesgo: INCENDIOS Y EXPLOSIÓN</p> <p>Condición: Riesgo de incendio y explosión. Actualizado el plan de autoprotección del hospital, en proceso de implantación. Se observa la existencia de un único pulsador de alarma que se encuentra en desuso a fecha de esta evaluación. Se observa que los detectores de incendio no disponen de luz indicativa de funcionamiento. Acción: <i>- Revisar el pulsador de alarma existente, pues no se aprecia que esté en uso. Es de suma importancia en general y más en un local clasificado de alto riesgo en el plan de autoprotección del centro.</i> <i>- Revisar los detectores de incendios, pues al igual que el pulsador de alarma, no se aprecia que estén en uso.</i> <i>- Implantación del Plan de Autoprotección.</i></p>	<p>GERENTE ÁREA CÁCERES DIRECCIÓN/SUBDIRECCIÓN DE RÉGIMEN ECONÓMICO MANTENIMIENTO</p>	<p>INMEDIATO</p>
<p style="text-align: center;">Fuente: LUGARES DE TRABAJO Riesgo: FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN</p> <p>Condición: La falta de una buena iluminación obliga en ocasiones a adoptar posturas inadecuadas desde el punto de vista ergonómico. El local dispone de iluminación natural y artificial, excepto las cámaras frigoríficas, el despacho y almacén vajilla que disponen de iluminación artificial. Se realiza medición de nivel de iluminación en distintos puestos de trabajo, dando los siguientes valores: - Zona emplatado . . . 458 lux - Zona mesa desvarase: 80 lux y 67 lux. - Zona fregadero: 210 lux. - Zona cocinado: 357 lux. - Despacho Gobernantes: 207 lux Acción: <i>- Instalar luminaria o aumentar lumenes de las existentes en la zona de desvarase.</i></p>	<p>GERENTE ÁREA CÁCERES DIRECCIÓN/SUBDIRECCIÓN DE RÉGIMEN ECONÓMICO MANTENIMIENTO</p>	<p>A C/P</p>
<p style="text-align: center;">Fuente: AGENTES BIOLÓGICOS Riesgo: EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS</p> <p>Condición: - Según nos indican los trabajadores en ocasiones reciben de las plantas las bandejas de comida con restos de material sanitario</p>	<p>GERENTE AREA CÁCERES DIRECCIÓN ENFERMERIA AE</p>	<p>INMEDIATO</p>

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

utilizados con los pacientes, con el consiguiente riesgo biológico. Acción: <i>- Recordar a los supervisores de las distintas plantas de hospitalización la importancia de que los trabajadores desechen adecuadamente los residuos generados en el desarrollo de su actividad en los contenedores de residuos adecuados.</i>		
--	--	--

ACTIVIDADES

Actividad : **GOBERNANTES HUSPA**

Condición Detectada	Responsable	Fecha Prevista Inicio
<p>Fuente: PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS Riesgo: PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS</p> <p>Condición: El trabajador que realiza esta actividad se considera usuario de pantallas de visualización de datos. En la visita realizada se observa que los trabajadores cuentan con asiento ergonómico dotado de cinco puntos de apoyo con ruedas, brazos, altura y respaldo regulable, pero en muy mal estado de conservación.</p> <p>Acción: <i>- Sustituir la silla de trabajo del despacho de los gobernantes por otra silla ergonómica para usuario de PVD que reuna los requisitos establecidos en el RD 488/1997.</i></p>	GERENTE ÁREA CÁCERES DIRECCIÓN REGIMÉN ECONÓMICO	A C/P

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

Actividad : **PINCHES HUSPA**

Condición Detectada	Responsable	Fecha Prevista Inicio
<p>Fuente: PRODUCTOS QUÍMICOS / FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN</p> <p>Riesgo: CONTACTO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS / SITUACIÓN PELIGROSA POR INFORMACIÓN/ FORMACIÓN INSUFICIENTE</p> <p>Condición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manipulación de números productos de limpieza. <p>Acción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dada la importancia de la formación de los trabajadores es necesario que todo trabajador de nueva incorporación reciba la información suficiente para conocer los productos que se manipulan, así como las precauciones que deben tener, los epi que deben utilizar y la forma de manipularlos. - Las fichas de datos de seguridad de los productos manipulados, deben estar en el lugar de trabajo a disposición de los trabajadores. 	GERENTE ÁREA CÁCERES GOBERNANTES	INMEDIATO
<p>Fuente: MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS</p> <p>Riesgo: MANIPULACIÓN DE CARGAS / SOBRESFUERZOS Y POSTURAS FORZADAS</p> <p>Condición:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manipulación de todo tipo de materiales que llega al almacén, transporte y colocación de los mismos en las estanterías. - Se considera que la manipulación manual de cargas puede entrañar riesgos dorsolumbares cuando se manipulan cargas superiores a 3 kg, teniendo en cuenta si se manipulan en condiciones óptimas así como la frecuencia a lo largo de la jornada laboral. - Para trasladar los carros de comida a las unidades de geriatría y psiquiatría los trabajadores deben salvar una rampa del 6% de pendiente. - Descompensación entre el esfuerzo físico a realizar en una tarea y los medios o el grado de formación requerido para ello. -Se observa mayor sobreesfuerzo cuando tienen que cuadrar los carros de retermalización para introducirlos en los ascensores que llevan a las distintas plantas y cuando tienen que salvar la rampa existente en el pasillo que conduce a la antigua zona del materno. <p>Acción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recomendamos que cuando se hace el traslado de los carros a las unidades de geriatría y psiquiatría vayan los dos trabajadores juntos para ayudarse en la bajada y subida de la rampa que existe en su recorrido. - Dado las dimensiones de los carros de retermalización cuando se introduzcan en los ascensores que conectan la cocina con las distintas plantas de hospitalización se debe realizar con precaución y sujetando el carro por las asas superiores existentes en el carro para evitar golpes y atrapamiento con las puertas de los ascensores. 	GERENTE ÁREA CÁCERES GOBERNANTES TRABAJADORES	Acción Continua

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

<p>Fuente: EPI disponibles para riesgos determinados Riesgo: EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN</p> <p>Condición: Existencia de equipos de protección individual a disposición del trabajador para el desarrollo habitual de su tarea. Acción: <i>Poner a disposición de los trabajadores de esta categoría profesional los siguientes equipos de protección individual:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * Guantes de protección de malla anti corte. * Guantes de protección anti corte flexibles, con puño elástico, sin costuras, EN 388. * Guantes de protección térmica EN 407. * Guantes cortos de protección de productos químicos EN 374. * Guantes de goma largos para fregar. * Gafas antisalpicadura o pantalla facial. EN 166. * Dotación periódica de calzado de trabajo cerrado, sin orificios, antideslizante, recomendado para hostelería. EN ISO 20347. * Dotación periódica de ropa de trabajo. * Dotación de bata impermeable sin mangas o mandil. 	<p>GERENTE ÁREA CÁCERES GOBERNANTES</p>	<p>Acción Continua</p>
--	---	------------------------

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

ANEXO EVALUACIÓN

ANEXO I: CONSIGNAS INFORMATIVAS TRABAJADORES

LUGAR DE TRABAJO: COCINA HUSPA

Fuente de Riesgo: ZONAS DE CIRCULACIÓN O TRÁNSITO

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
ACCIDENTES IN ITINERE	<p>Los sufridos por el trabajador al ir o al volver del trabajo a su domicilio, realizando el recorrido habitual.</p> <p>Pueden ocurrir tropiezos, caídas, choques con vehículos, resbalones e incluso atropellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Salga de su domicilio con la suficiente antelación para no ir con prisas. Extremar la precaución los días lluviosos. - Como peatón: <ul style="list-style-type: none"> · Utilice siempre el trayecto más seguro. · Camine por las aceras y evite pisar por sus bordes. · Cruce las calles por los pasos señalizados para peatones y en línea recta, con paso rápido, pero sin correr ni detenerse en la calzada. · Cruce los semáforos sólo con luz verde. Por precaución hay que esperar a que paren los vehículos. · Obedezca todas las señales de tráfico e indicaciones existentes. · Hágase ver de noche por zonas mal iluminadas. · Utilice calzado cómodo, de tacón medio. - Como conductor: <ul style="list-style-type: none"> · Revise y mantenga el vehículo en buen estado, prestando especial atención a los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, ... · Inicie el recorrido con tiempo suficiente para evitar comportarse de forma temeraria. · Respete el código de circulación vigente. · Evite comidas copiosas. · No se debe conducir después de haber consumido bebidas alcohólicas o

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>medicamentos que puedan afectar a su capacidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Si acude en bicicleta, ciclomotor o motocicleta utilice siempre casco homologado. · Respetar las horas de sueño. <p>- Como usuario del transporte colectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espere el turno en la parada, sin salir a la calzada. · Suba y baje del vehículo de forma ordenada, nunca con el vehículo en marcha ni fuera de los lugares destinados para ello. · Agárrese bien si viaja de pie (a las barras o al respaldo) para no caerse en algún frenazo. · Evite apoyarse en las puertas, pues podrían abrirse. · Cruce por detrás y alejado del autobús, nunca por delante y próximo. A ser posible, espere que se vaya para hacerlo. <p>- Se le adjunta ficha de información preventiva sobre seguridad vial.</p>
--	--	---

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Caída de personas al mismo nivel debido principalmente a que los suelos pueden estar mojados o sucios con sustancias resbaladizas. - Cables, mangueras por el suelo. - Rejillas del suelo y arquetas. - Máquinas de cocina que pueden perder agua. - Caídas por tropiezos, resbalones, etc... por suelos irregulares o en mal estado, obstáculos en zonas de paso o acceso, falta de orden, herramientas o materiales que se encuentren por el suelo, falta de suficiente iluminación en ocasiones, no utilizar el calzado recomendado por este servicio, etc... 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenga el orden y limpieza en el lugar de trabajo. - Elimine con rapidez los derrames, vertidos, manchas de grasa y demás residuos y desperdicios, pueden provocarle una caída. - Es importante recoger el agua de las zonas cercanas al tren de lavado cuando este se encuentre en funcionamiento - No corra, evite las prisas y las distracciones. Ande con precaución. En el transporte manual de cargas, evite la obstaculización de la visibilidad del recorrido. - No tienda cables, conducciones, mangueras, etc...Mantenga los cables fuera de zonas de paso y si no es posible, use regletas, canaletas, etc. El recorrido de las alargaderas en el caso de ir tendidas por el suelo, discurrirán próximas a las paredes. - Se debe mantener las zonas de circulación y las salidas de emergencia libres de

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

	<p>Se observan zonas con agua en el suelo, sobre todo en la zona del tren de lavado.</p>	<p>obstáculos. No utilice los pasillos como almacén. Determine los lugares de disposición de materiales fuera de las zonas de paso y señalizados convenientemente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilice calzado cerrado, antideslizante, facilitado por la empresa. - Comunique la reparación de desperfectos en el suelo y señalizarlo mientras ésta se lleva a cabo.
<p>CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL</p>	<p>Caídas desde altura, zonas elevadas, manejo de escaleras manuales, acceso a cubiertas, andamios y otras zonas e instalaciones con riesgo de caída de altura.</p> <p>Los AGENTES MATERIALES más frecuentes asociados a los accidentes de trabajo por caída de altura son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Superficies de tránsito o pasillos. - Escaleras fijas y de servicio, escalas fijas y escalas o escaleras sin especificar. - Andamios de distintos tipos. - Escaleras portátiles. - Plataformas elevadoras. - Banquetas. 	<ul style="list-style-type: none"> - En tareas con riesgo de caídas a distinto nivel, evitar movimientos bruscos y no adoptar posiciones peligrosas. - Utilizar calzado cerrado con suela antideslizante recomendado por este servicio. - Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los lugares de trabajo, recoger toda herramienta y el material utilizado al finalizar la tarea. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados. <p><u>ESCALERAS DE MANO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de proceder a su uso, comprobar el correcto ensamblaje y buen estado de los largueros, peldaños, zapatas y demás componentes. - Asegurar la estabilidad de la base asentando ésta sobre una superficie plan, haciendo uso de los mecanismos que impiden su deslizamiento. Cuando sea necesario, la fijación de la escalera se asegurará siendo sostenida por un segundo trabajador durante su uso. - Se deberá prestar atención al ángulo de colocación de la escalera de mano. Si la escalera es de tijera, abrir completamente. - El ascenso, descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán por una única persona, con calzado cerrado, antideslizantes y frente a las mismas. Los trabajadores no llevarán objetos en las manos cuando suban a una escalera. - Las escaleras se colocarán apartadas de elementos móviles, no se colocarán en el área de barrido de las puertas a menos que éstas se bloqueen y señalicen correctamente. - Los peldaños deben estar limpios, libres de grasas o sustancias que puedan provocar resbalones. - Avisar al servicio de mantenimiento de cualquier deficiencia que se observe

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p><u>ESCALERAS FIJAS:</u></p> <p>Subir o bajar tranquilamente sin prisas evitando hacerlo corriendo o empujando a las personas que le precedan.</p> <p>Si la escalera no está suficientemente iluminada por tener alguno o todos los puntos de alumbrado fundidos, se haya derramado alguna sustancia que la haga especialmente peligrosa (barro, grasa, aceite, hielo, etc.), las barandillas o pasamanos están deteriorados, presenta algún defecto constructivo o cualquier otra circunstancia peligrosa, abstenerse de utilizarla avisando al servicio de mantenimiento de la circunstancia observada para que este proceda a su subsanación.</p>
--	--	--

Fuente de Riesgo: **LUGARES DE TRABAJO**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS</p>	<p>Caída de objetos diversos que no se están manipulando y que se desprende de su ubicación por razones varias.</p> <p>Existe este riesgo debido a:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Apilamientos/posicionamientos inadecuados de elementos (cajas, equipos, etc...). - Elementos almacenados incorrectamente en armarios, estanterías y demás instalaciones. - Elementos del edificio en mal estado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenga en todo momento el orden y la limpieza en los centros de trabajo. - El almacenamiento de materiales se realizará en lugares específicos, delimitados y señalizados. - Evite golpear sobre la base de estanterías, armarios,... o cualquier mobiliario que pueda provocar la caída de objetos en ellos colocados. - Limite las alturas de apilado de elementos (cajas, equipos,...) - Las cargas transportadas estarán bien sujetas. Mantener la atención en los desplazamientos, evitando distracciones y prisas. En el desplazamiento con cargas, evitar la obstaculización de la visibilidad con la carga. - Utilice las escaleras de mano para acceder a las baldas elevadas de las estanterías. No trepe por ellas ni improvise para el ascenso elementos no diseñados específicamente para tal fin. - Avisar al servicio de mantenimiento si se detecta cualquier anomalía estructural que pueda suponer riesgo para el trabajador.
<p>PISADAS SOBRE OBJETOS</p>	<p>Se produce al tropezar o pisar sobre objetos existentes en el suelo, una superficie poco consistente o irregular, que, sin dar lugar a una caída, ocasiona un daño físico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenga en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. - Elimine con rapidez los residuos generados colocándolos en recipientes

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>adecuados.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilice calzado de trabajo recomendado por este servicio. - Evite distracciones y prisas. - Circule sin prisas y atento a la maniobra que se está realizando.
ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS	<p>Utilización de los equipos de trabajo para realizar adecuadamente la tarea.</p> <p>Atrapamiento en instalaciones, contacto con los elementos mecánicos de los equipos de trabajo, puertas basculantes, ascensores, elementos móviles de los equipos en general, destructoras de documentos, etc....</p> <p>Riesgos mecánicos.</p> <p>Manipulación de resguardos de seguridad de las máquinas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Siga las recomendaciones del manual de instrucciones de la maquinaria a utilizar. Siga las recomendaciones de uso, EPI a utilizar, mantenimiento, etc... - Ante cualquier anomalía, pare la máquina y comunique a quien proceda para su reparación. - Las operaciones de mantenimiento que puedan suponer un peligro se realizarán tras haber parado o desconectado el equipo y por personal cualificado. - No manipule la máquina ni los resguardos de protección de la misma. Utilice la maquinaria de acuerdo con su uso previsto. - Circule con precaución cuando tenga que pasar a través de puertas automáticas, algunas de ellas disponen de sistema de apertura mediante sensor, mientras otras, deben abrirse operando manualmente sobre el pulsador, cerrándose después de manera automática. - También tenga especial cuidado con las puertas de vaivén y especialmente si se circula detrás de otras personas. - Cuando se vaya a pasar con el carro de rethermalización por zonas estrechas, como pueden ser puertas o ascensores, utilizar las asas situadas en la zona superior de los carros.
CHOQUE CONTRA ELEMENTOS MÓVILES	<p>Posibilidad de recibir un golpe por partes móviles de los equipos de trabajo</p> <p>Los carros de comida son transportados por los ascensores a las distintas plantas. Existe posibilidad de choque con las puertas de los mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando realice el transporte de los carros, tenga precaución con las puertas de los ascensores. Introduzca el carro en el ascensor sujetando el mismo por las asas superiores, no en las laterales. Una vez dentro colóquese de tal manera que no impida el cierre de las puertas.
CONTACTOS TÉRMICOS	<p>Quemaduras por contacto con materiales, canalizaciones, productos, objetos, equipos y superficies a temperaturas extremas: autoclave, hornos, quemadores, elementos incandescentes de maquinaria, salpicaduras de líquidos a altas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prestar especial atención en tareas que requieran el manejo de preparados calientes o incandescentes y criogénicos, manteniendo las debidas precauciones para evitar posible vertidos y salpicaduras. - Prestar especial atención a los calentamientos anormales de los equipos e

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

	<p>temperaturas, etc...</p> <p>Quemaduras por contacto con productos, objetos o superficies congeladas o a muy baja temperatura.</p> <p>Quemaduras con líquidos calientes o corrosivos liberados al reventar tuberías o conexiones.</p> <p>Quemaduras por choque o arco eléctrico.</p>	<p>instalaciones eléctricas, siendo necesaria su inmediata desconexión y posterior notificación al personal de mantenimiento cualificado para su revisión y reparación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En caso de accidente acudir al servicio de urgencias, comunicar dicho accidente mediante el correspondiente parte de comunicación de accidente de trabajo al departamento de personal en la Gerencia de Área. - En cocina, especial precaución al manipular recipientes calientes, trasvase de alimentos calientes, manipulación de los mismos, quemaduras por contacto al cocinar, etc...
<p>CONTACTOS ELÉCTRICOS</p>	<p>Se valora este riesgo por posible contacto con partes desnudas de la red.</p> <p>La cocina es un lugar de trabajo donde generalmente existe mucha humedad, zonas mojadas, numeroso aparataje eléctrico, ... especial atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No realice empalmes ni conexiones improvisadas. No limpie ningún equipo conectado a la corriente eléctrica con líquidos. Antes de desconectar cualquier máquina de la red eléctrica se debe parar el interruptor. No tirar del cable para desconectar los equipos, desconecte sujetando la clavija. Evitar en lo posible el uso de enchufes múltiples. - Seguir en todo momento las instrucciones del fabricante referente al uso, mantenimiento, conservación y reparación de las herramientas y equipos de trabajo. - Prestar especial atención a los calentamientos anormales de equipos e instalaciones eléctricas, así como a los cosquilleos o chispazos provocados por los mismos. En estos casos desconectar inmediatamente, señalar el estado hasta su revisión, y notificarlo al responsable. - Es conveniente realizar periódicas inspecciones visuales de los equipos, enchufes, interruptores y cables antes de su utilización y después de una modificación, reparación, accidente o incidente. - Desconecte los equipos antes de limpiarlos o cambiar algún componente. - No utilice máquinas y herramientas defectuosas y hacer que sean reparadas. - No utilice herramientas eléctricas con las manos y/o pies húmedos o mojados. - No utilice herramientas eléctricas húmedas o mojadas. - No manipule los equipos, conexiones y cuadros eléctricos. - Las zonas próximas a los equipos de trabajo eléctricos deben mantenerse secas.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

<p>INCENDIOS Y EXPLOSIONES</p>	<p>Riesgo de incendio y explosión.</p> <p>Causas posibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pérdidas de gas no detectadas a tiempo. - Fuentes de ignición cerca de líquidos o gases inflamables. - Instalación eléctrica sobrecargada y/o en malas condiciones. - Derrames accidentales de líquidos inflamables. - Desorden, suciedad, y presencia de material combustible en lugares con fuentes de calor o fuego cercano. - Mal estado de las conexiones de aparatos eléctricos. - Producida por anomalías en los aparatos de climatización o concentración de gases o vapores inflamables en cualquier punto de los bloques, especialmente en zona de instalaciones o las cocinas. - etc... <p>El servicio de cocina se considera en el plan de autoprotección del centro como riesgo especial alto, principalmente por la presencia de sustancias inflamables como aceites y grasas, limpiagrmasas o detergentes, trapos, papeles, cartón,.... Fuentes de calor como fogones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado. La suciedad, los derrames de líquidos y materiales como papeles, cartones,.. pueden originar fácilmente incendios. Evite la acumulación de material combustible cerca de posibles focos de calor. - Mantener las vías de evacuación libres de obstáculos. - Tanto los extintores como las BIES (bocas de incendio equipadas) deben estar libres de obstáculos. No colocar ningún objeto delante ni encima que impidan su rápida utilización. - No sobrecargar los enchufes. De utilizar “ladrones”, “regletas” o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulte previamente a personal de mantenimiento. - Utilice siempre los extractores cuando cocine para evitar que la atmósfera se llene de vapores de aceite inflamables. - Nunca pierda de vista los recipientes que estén al fuego. - Si durante la realización de alguna operación de cocina, se incendia una sartén o similar, nunca añadir agua para apagarla, tápala con una tapa grande para que se agote el oxígeno y retirarla del fuego. Ser muy cuidadosos con el manejo de los recipientes que contengan aceite. - Ser muy prudentes al echar alimentos con alto contenido de agua o húmedos sobre aceite muy caliente. - Limpie periódicamente las zonas de acumulación de grasas o residuos inflamables. - Si manipula productos inflamables, extreme las precauciones, lea y aplique las instrucciones de la etiqueta y de la ficha de seguridad del producto. - Si efectúa trasvase de productos químicos, utilice recipientes adecuados y garantice que se mantenga el etiquetado del envase. - Los recipientes vacíos son tan peligrosos como los llenos, verifique que se mantiene el etiquetado y dépositelos en lugares controlados que dispongan de la señalización oportuna. - Inspeccionar su lugar de trabajo al final de la jornada laboral. Si es posible, desconecte los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados. - Si detecta cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección
---------------------------------------	---	--

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>contra incendios, comuníquelo a su responsable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En los lugares o procesos donde pueda producirse una acumulación de cargas electrostáticas deberán tomarse las medidas preventivas necesarias para evitar las descargas peligrosas y particularmente, la producción de chispas en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión. - En caso de explosión: <ul style="list-style-type: none"> - Comunicar la emergencia mediante pulsadores de emergencia o directamente a central telefónica. Si no es posible la comunicación, llamar al 112. - Desalojar el recinto cerrando puertas y ventanas si la magnitud del siniestro lo permite. - En caso de evacuación: <ul style="list-style-type: none"> - Desalojar inmediatamente el edificio sin correr y sin detenerse en las salidas. Evacuar con rapidez, pero sin correr. - Si existe personal ajeno al centro, acompañarlo hasta la salida - No detenerse junto a la puerta de salida. Ir al punto de encuentro señalizado en el exterior del edificio. - En caso de que exista humo moverse a ras del suelo y cubrir nariz y boca con un paño, a ser posible húmedo. - Conservar la calma y atender las instrucciones del personal designado para actuar en emergencias. - No usar ascensores ni montacargas. - Recordar siempre que la prevención de incendios se basa en impedir la presencia simultánea de focos de ignición y materiales combustibles. - Con carácter general la secuencia de actuación en caso de incendio seguirá el siguiente patrón: <ul style="list-style-type: none"> • Quienes descubren la emergencia en fase de conato se constituyen en Equipo de Primera Intervención (EPI). Sus misiones están resumidas con el acrónimo RACE (Rescate, Alarma, Compartimentación, Extinción): <ul style="list-style-type: none"> • Rescate: Se pondrá a salvo a las personas afectadas por el incendio o en peligro inmediato de estarlo.
--	--	---

- **Alarma:** Se utilizará el pulsador de alarma más próximo lo antes posible y tras el rescate de las personas inmediatamente afectadas llamará a la Central Telefónica indicando donde está el incendio y su alcance, así como notificando cualquier otro detalle de interés.
 - **Compartimentación:** Se cerrarán las puertas para confinar el incendio y evitar o limitar la propagación del fuego y del humo.
 - **Extinción:** Se intentará apagar el fuego utilizando el extintor más próximo, sin ponerse en riesgo. En caso de que no sea posible la extinción se cerrarán las puertas del recinto del incendio y se esperará en un lugar seguro próximo a la llegada del ESI o Equipo de Segunda Intervención.
- En caso de incendio el teléfono de emergencias es el 112 y el de bomberos el 085.

El personal debe conocer el funcionamiento de los equipos de extinción:

- Descolgar el extintor del paramento.
- Quitar la anilla de seguridad.
- Presionar la palanca y hacer una pequeña descarga de comprobación.
- Dirigir el chorro con movimientos de zigzag a la base del fuego, siempre a favor del viento.



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		- Respetar la señalización del centro en cuanto a la dirección a seguir en caso de emergencia, la situación de los equipos de extinción, el uso de protecciones individuales y las prohibiciones establecidas.
--	--	--

Fuente de Riesgo: **AGENTES FÍSICOS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
EXPOSICIÓN A RUIDOS	<p>- Exposición a ruidos procedentes de distinta maquinaria de Cocina.</p> <p>La cocina es un servicio en el que habitualmente, debido a la maquinaria utilizada, al número de trabajadores y la actividad realizada, los trabajadores están expuestos como poco a disconfort acústico durante parte de su jornada laboral.</p> <p>Existe maquinaria especialmente ruidosa cuando está en funcionamiento, esta es:</p> <p>- El tren de lavado en dicha zona, se mide el ruido mientras está en funcionamiento dando unos valores de 87 dB(A) en la zona de entrada y 85 dB(A) en la zona de salida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilice protectores auditivos tipo tapones para asegurarse protección mientras realiza tareas cerca de maquinaria ruidosa como es el tren de lavado. En general siempre que realice una tarea que le provoque un nivel de ruido molesto, solicite se le facilite unos protectores auditivos (tipo tapones). Es conveniente alternar las tareas ruidosas con menos ruidosas. - Si observa que una máquina emite demasiado ruido, póngalo en conocimiento del servicio de mantenimiento para su revisión y reparación en caso necesario. - La forma de utilizar un equipo de trabajo puede influir decisivamente en la cantidad de energía sonora emitida por el mismo. Siga las instrucciones de manipulación y funcionamiento, en caso de no tenerlas, solicite a su superior le facilite la información necesaria.

Fuente de Riesgo: **CONDICIONES AMBIENTALES**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>INHALACIÓN DE SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS</p>	<p>Manipulación de numerosos productos de limpieza.</p> <p>La presencia de productos químicos peligrosos requiere la aplicación de medidas preventivas para el control de los riesgos laborales que comportan: accidentes y/o enfermedades profesionales. Estos riesgos vendrán determinados, por un lado, por el tipo de peligrosidad que presenta el producto, su modo de empleo, las condiciones de trabajo existentes (tipo y estado de los equipos de trabajo y de protección individual, ventilación disponible) y las características de su almacenamiento y transporte. Y, por otro, por el modo de actuar de los trabajadores que los manipulan, la formación e información de la que disponen y las pautas de trabajo establecidas por sus responsables.</p> <p>A fecha de esta evaluación, los productos químicos utilizados en cocina son de la casa "PRODER PROFESIONAL S.A."</p> <p>Los trabajadores disponen de carteles informativos dispuestos en distintas zonas de la cocina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consulte la ficha de datos de seguridad de los productos químicos que manipula para tener conocimiento sobre las recomendaciones de manipulación, almacenamiento, gestión de residuos, etc... estas fichas están a su disposición en su lugar de trabajo. - Si manipula productos clorados, es importante regular la temperatura del agua en la que se va a diluir el producto. Tenga en cuenta que el hipoclorito de sodio con agua caliente se volatiliza más rápidamente generando vapores tóxicos (cloro) pudiendo provocarle sensibilización. Lo recomendable es utilizar agua que no supere los 30°C. - Además es necesario que utilice guantes gruesos de nitrilo largos (los de goma de fregar) y si tiene que sumergir el antebrazo en la mezcla, utilice también manguitos impermeables. Así mismo en el caso de que pueda haber riesgo de salpicaduras utilice gafas protectoras así como mascarilla y delantal impermeable. - En cuanto a los trasvases de productos, se debe evitar el trasvase por vertido libre. En caso necesario realícelo en un lugar bien ventilado, lentamente evitando salpicaduras (utilice embudo) y utilizando los equipos de protección individual recomendados en la ficha de datos de seguridad del producto, con especial atención a la protección de las manos, cara y aparato respiratorio. - Antes de llenar un envase, se debe comprobar que está limpio y exento de corrosión, contaminación u otros daños, si así sucediese se deberá reparar o desechar definitivamente. - Una vez realizado el trasvase, mantener los recipientes cerrados y debidamente etiquetados.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

Fuente de Riesgo: **AGENTES BIOLÓGICOS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>EXPOSICIÓN A CONTAMINANTE BIOLÓGICO</p>	<p>- Al ser la actividad principal de la empresa, sanitaria, el trabajador siempre está expuesto al riesgo biológico, en mayor o menor medida según sea la tarea a realizar. En el caso del personal de cocina al no ser personal sanitario la exposición al riesgo biológico por contacto con pacientes es mínima.</p> <p>. Posibilidad de exposición a virus y bacterias que pudieran existir en el sistema de climatización.</p> <p>- Posibilidad de contaminantes biológicos por manipulación de alimentos crudos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cumpla con las recomendaciones de manipulador de alimentos. - Cúbrase con apósitos cualquier herida que tenga en las manos. - Realice un adecuado lavado de manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos y después. - Utilice guantes siempre que sea necesario. - En caso de accidente biológico siga el procedimiento de arbio existente

ACTIVIDAD: GOBERNANTES COCINA

Fuente de Riesgo: PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

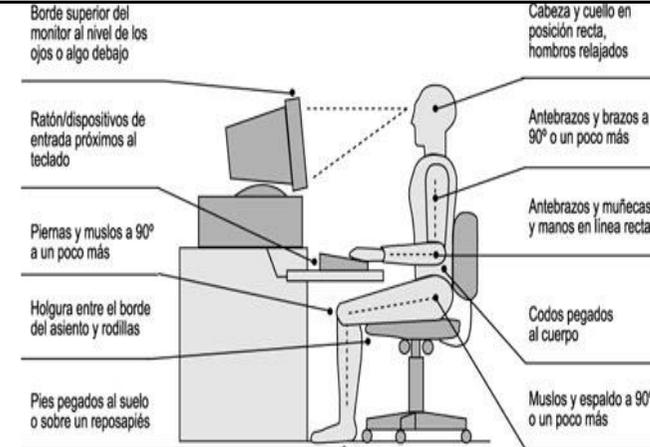
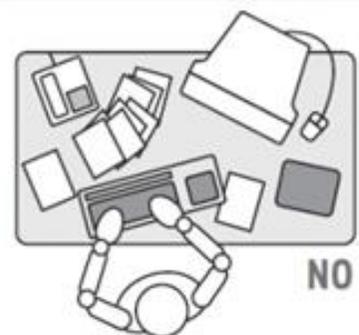
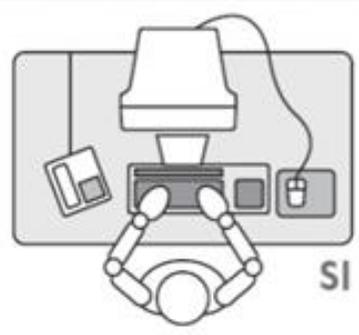
RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
CARGA ESTÁTICA POR POSTURAS	Los trabajadores que realizan la esta actividad, utilizan equipos con pantallas de visualización habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> - Los problemas físicos, generalmente pueden reducirse mediante una configuración correcta del puesto de trabajo, así como una adecuada organización del trabajo y tareas que eviten el estatismo en el puesto de trabajo y favorezcan el dinamismo. Intente alternar las tareas de sentado utilizando de manera continua la PVD con otras que no requieran mantener la postura y atención de manera continua, o establecer pausas necesarias cuando esta alternancia no sea posible o no sea suficiente. - Intente mantener siempre una postura correcta, siendo esta: <ul style="list-style-type: none"> * Cabeza levantada y mentón paralelo al suelo. * Columna vertebral erguida y apoyada en el respaldo. * Hombros paralelos al teclado y superficie de la pantalla. * Brazos verticales y antebrazos horizontales con el codo en ángulo recto. * Las manos sin extensión ni desviaciones. * Rodillas en ángulo recto y dejando un espacio entre el borde del asiento y el hueco poplíteo (parte posterior de la rodilla). * Pies apoyados sobre el suelo o reposapiés con tobillos en ángulo recto. <div style="text-align: right;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - En líneas generales, evite posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura

		<p>durante mucho tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disponga los distintos elementos en su mesa de trabajo según su frecuencia de uso. Es importante utilizar la zona de alcance óptimo y establecer una buena disposición de los elementos que se utilizan en el área de trabajo. Ello le permitirá realizar el movimiento sin esfuerzo y minimizará las posturas forzadas.  <ul style="list-style-type: none"> - Si tiene que alcanzar algún objeto de una estantería, utilice un taburete o escalera de tamaño adecuado para alcanzar los objetos que estén almacenados en los estantes de mayor altura. Evite manipular cargas por encima de los hombros y evite las torsiones de tronco. Es recomendable guardar los materiales de uso cotidiano lo más cerca posible del lugar donde han de ser utilizados.
<p>FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN</p>	<p>La utilización generalizada de pantallas de visualización de datos (PVD), puede dar lugar a la aparición de fatiga visual.</p> <p>Principalmente se manifiestan como molestias oculares (picor, quemazón, sequedad o lagrimeo, dificultad para enfocar los objetos, dobles imágenes, etc). Pero también pueden presentarse como infecciones (conjuntivitis).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sitúe la pantalla del ordenador de tal manera que evite reflejos sobre la misma. - Actualmente el nivel de luminosidad que tiene en su despacho es adecuado para utilizar la PVD, si necesita realizar alguna tarea que requiere mayor nivel de iluminación, bien por la claridad del documento, tipo y tamaño de letra,... puede utilizar un foco de luz localizada. - Es importante realizarse un reconocimiento oftalmológico periódico, y usar la corrección óptica adecuada, si se precisa, para tener una buena agudeza visual
<p>PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS</p>	<p>Riesgo por mantener una postura incorrecta o incorrecto diseño del puesto de trabajo de pantallas de visualización de datos.</p> <p>Son los constituidos por un equipo con pantalla de visualización,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Situar la pantalla a una distancia superior o igual a 30 cm. respecto a los ojos del usuario (lo habitual es entre 40 y 75 cm.) y a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de sus ojos, de manera que pueda

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
 Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

	<p>provisto en su caso de un teclado o dispositivo de adquisición de datos, de un programa para la interconexión persona-máquina, de accesorios ofimáticos y de un asiente y mesa o superficie de trabajo, así como el entorno laboral inmediato.</p> <p>En estos puestos de trabajo se utiliza habitualmente el ordenador. El personal de esta categoría profesional es considerado como usuario de pantalla de visualización de datos, debiendo su puesto reunir las características indicadas en el Real Decreto 488/1997 de 14 de abril .</p>	<p>ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 40º bajo la horizontal, de forma que la flexión del cuello esté entre 0 y 25 º.</p> <div data-bbox="1377 486 1814 790" data-label="Image"> </div> <p><u>POSTURA CORRECTA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cabeza levantada y mentón paralelo al suelo. - Columna vertebral erguida y apoyada en el respaldo. - Hombros paralelos al teclado y superficie de la pantalla. - Brazos verticales y antebrazos horizontales con el codo en ángulo recto. - Las manos sin extensión ni desviaciones. - Rodillas en ángulo recto y dejando un espacio entre el borde del asiento y el hueco poplíteo (parte posterior de la rodilla). <ul style="list-style-type: none"> o Pies apoyados en el suelo o preferiblemente sobre reposapiés con tobillos en ángulo recto.
--	---	--

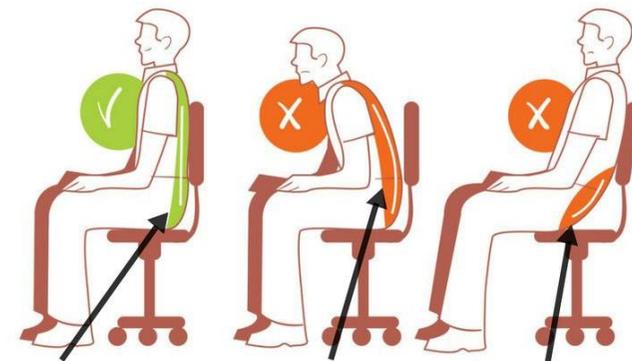
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
 Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantenga la mesa ordenada y con los documentos más utilizados cerca. ▪ Deje espacio entre el teclado y el final de la mesa ▪ Colóquese enfrente del monitor, de forma que no sea necesario girar la cabeza o como mucho 20°.  
--	--	--

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
 Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

- Evite posturas forzadas, regule correctamente la altura de la silla, según necesite antes de iniciar la tarea, con el fin de evitar posturas forzadas continuas.
- Es importante mantener una postura correcta a lo largo de la jornada con los hombros y el cuello en una posición neutra, la cabeza erguida, los brazos y los codos cerca de los lados del tronco, las muñecas en posición neutra (es decir ni flexionada ni extendidas), la espalda recta y vertical.

Como evitar las malas posturas



Postura adecuada

Posturas inadecuadas

- En general para trabajar en mesas de oficina, los pasos a seguir para adaptar la silla de trabajo a sus medidas antropométricas son:

Párese: Frente a la silla y
 ajuste el nivel de la misma
 para que el asiento se
 encuentre a la altura de la
 rodilla.



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
 Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>Sientese: de manera que el espacio entre la parte frontal del asiento y la parte baja de los muslos se acoplen de manera cómoda dejando un leve espacio</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>Ajuste: El respaldo de la silla para que soporte la parte curva de la espalda baja.</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> - En el trabajo de postura sentada de larga duración, hacer uso del reposapiés para permitir el cambio posicional de las piernas y también en trabajos de pie estático de larga duración para descargar la zona lumbar. - Si el local dispone de ventana, evite los reflejos en la pantalla del ordenador, situándola perpendicular a la misma, en caso de no ser posible bajar los estores o cortinas de que dispongan. - Para evitar la aparición de la fatiga muscular deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo. De mantener una actividad permanente sobre la pantalla, realizar breves paradas o alternar las tareas. A modo orientativo en el trabajo con P.V.D. se recomiendan pausas de 5 a 10 minutos por cada hora u hora y media de trabajo. - En caso de fatiga muscular, o durante las pausas, realice con suavidad ejercicios de relajación de la musculatura.
--	--	---

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás y bajar la barbilla hasta el pecho.



Girar lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Inclinar la cabeza lateralmente, de lado a lado.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.



Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

Fuente de Riesgo: **EQUIPOS INFORMÁTICOS Y DE OFICINA**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
EXPOSICIÓN A POLVOS, FIBRAS,...	Posible inhalación del polvo del tóner de la impresora y de la fotocopidora, especialmente durante el cambio del mismo.	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando sustituya el cartucho de tóner evite mancharse las manos poniéndose unos guantes desechables, si ocurre, lávese rápidamente las manos con agua y jabón. - Evite realizar movimientos bruscos con el cartucho de tóner en la mano, puede desprender polvo.
CARGA DE TRABAJO MENTAL	Puede aparecer fatiga mental por el estrés, la insatisfacción laboral, la sobrecarga de trabajo, la monotonía,...	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñe sus tareas de una forma adecuada y lógica. - Si le instalan un programa informático nuevo o desconoce el que se utiliza, solicite a la empresa le facilite la formación/información necesaria para su correcto manejo.

Fuente de Riesgo: **MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS**

Riesgo	Condición	Consignas informativas
MANIPULACIÓN DE CARGAS	<p>Aunque la manipulación manual de cargas, no es una actividad que realice de manera habitual esta categoría profesional, consideramos importante facilitarle información sobre la misma, ya que puede verse en la necesidad tanto en su puesto de trabajo como en su vida personal.</p> <p>La manipulación de toda carga que pese más de 3 kg. que puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar no tolerable si se manipula en unas condiciones ergonómicas desfavorables.</p> <p>Aparece este riesgo en la manipulación de materiales en el centro de trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque las cajas almacenadas en las estanterías de tal manera que, las más pesadas estén situadas a una altura comprendida entre las rodillas y los hombros del trabajador, dejando la zona situada por encima de los hombros para las menos pesadas.

- Manipular las cargas en condiciones ideales de manipulación (carga cercana al cuerpo, columna recta, sin giros ni inclinaciones y con una sujeción firme) Evitar manipular bultos de peso superiores a 25 kg (hombres) o 15 kg (mujeres). Repartir el peso en varios viajes o solicitar ayuda a un compañero.



- Seguir las 5 reglas para levantar cargas superiores a 3 kg:

1. Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación nos permita conservar el equilibrio. En principio los pies han de estar separados por una distancia equivalente a la anchura de los hombros.
2. Doblar las rodillas.
3. Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo.
4. Levantar el peso de forma gradual, suavemente y sin sacudidas, espalda recta.
5. No girar el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies.



El manejo de una carga entre dos personas deberá considerarse cuando se produzca alguna de las siguientes circunstancias:

		<ul style="list-style-type: none"> * El objeto que se debe manejar tiene al menos dos dimensiones superiores a 76 cm, independientemente de su peso. * El levantamiento del peso no es el trabajo habitual y su peso el superior a 15 kilos. * El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona. <p>- Siempre que se tenga que manipular una carga superior a los pesos recomendados, se tenga que adoptar posturas forzadas para su manipulación, o sea voluminosa, dividirla siempre que sea posible, en caso contrario esperar la ayuda de un compañero.</p> <div data-bbox="1272 592 1653 869" data-label="Image"> </div> <p>- En el desplazamiento de una carga mediante empuje, realizar el traslado por el recorrido que presente menos desniveles, no presente escaleras, que el suelo sea regular. Siempre que el recorrido presente desniveles buscar un recorrido alternativo y utilizar el ascensor siempre que sea posible.</p> <p>- Utilizar calzado cerrado, antideslizante.</p> <p>-Se recomienda realización de pequeñas pausas siempre que sea posible, de modo orientativo entre 10 o 15 minutos cada 2 h. de trabajo o alternar las tareas por otras en las que trabajen distinto grupo muscular.</p>
--	--	---

Fuente de Riesgo: EPI

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN</p>	<p>- Existencia de equipos de protección individual a disposición del trabajador para el desarrollo habitual de su tarea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los equipos de protección individual se deben utilizar cuando existan riesgos para la seguridad o salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo. - Siga los procedimientos de trabajo establecidos en el servicio, así como lo indicado en las fichas de datos de seguridad de los productos químicos manipulados y/o el libro de instrucciones de la maquinaria o equipo utilizado. - Utilice el equipo de protección individual adecuado a cada riesgo especificado en esta evaluación, en la ficha de datos de seguridad de los productos y/o en los libros de instrucciones de la maquinaria o equipos utilizados, entre otros: guantes de protección productos químicos, guantes de protección térmica, gafas de protección antisalpicaduras, mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3, protectores auditivos, bata impermeable o delantal, calzado cerrado, etc.... - Todos los EPI deben ajustarse correctamente para que proporcionen el grado de protección para el cual se han diseñado. Es poco probable que se utilicen de la manera prevista los instrumentos de protección mal ajustados o incómodos. <p><u>Mascarillas:</u></p>  <p>(Colóquese la mascarilla con el clip nasal hacia arriba y las gomas elásticas a los dos lados de las orejas. Presione el clip suavemente para ajustar el puente nasal, luego presione y sostenga el clip nasal para tirar el extremo inferior de la mascarilla hacia la mandíbula) (Para comprobar que se la ha colocado bien en las mascarillas autofiltrantes FFP, cubra por completo la mascarilla con ambas manos y exhale, si sale aire ajústelo de nuevo)</p>

Guantes:

GUANTES

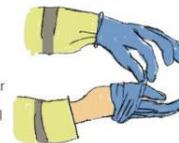
Colocación de los guantes

1
Colocar los guantes de manera que cubran el puño de la ropa de trabajo.



Retirada de los guantes

1
Agarrar un guante sujetándolo con un pellizco y tirar hacia afuera dejándolo del revés.



2
Deslizar los dedos de la mano sin guante por debajo del otro, mientras sujetamos el que nos hemos quitado con la mano extendida.



3
Quitarse el guante de manera que acabe cubriendo el puño y depositar en un contenedor de fracción resto o papelerera.



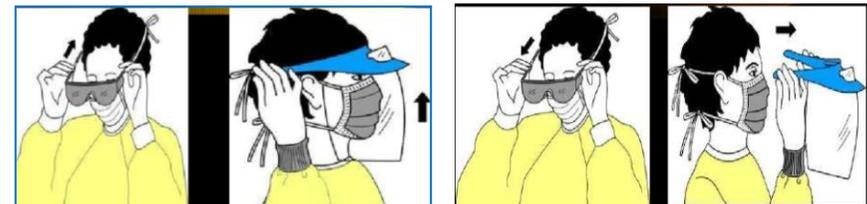
HIGIENE DE MANOS INMEDIATA

Finalmente volver a realizar una limpieza a fondo de las manos antes de tocar nada más.



Con agua y jabón o con un gel alcohólico.

Gafas / pantalla facial:



- Compruebe la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso, realice un mantenimiento adecuado del mismo, los reutilizables guárdelos en buenas condiciones de uso (siga lo indicado en el folleto informativo del equipo), los desechables utilice el contenedor de residuos adecuado.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

Fuente de Riesgo: **SERES VIVOS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>AGRESIONES, SABOTAJES, ATRACOS, INTRUSISMO</p>	<p>Se considera agresión cuando un empleado sea objeto de alguna de las siguientes conductas en el interior o fuera del lugar de trabajo como consecuencia del desarrollo de su actividad profesional, por parte de usuarios o compañeros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conductas intimidatorias. - Violencia física. - Vandalismo: se deteriora o destruye las pertenencias del trabajador o el mobiliario o instalaciones del centro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicar cualquier tipo de agresión tanto verbal como física en el correspondiente parte interno de comunicación de accidentes. Se puede descargar desde el gestor documental del portal del SES, en el apartado N.º 12 correspondiente a Riesgos Laborales. - Ante personas conflictivas, evitar estar a solas con ellos, mantener la puerta de la consulta abierta, avisar y estar acompañado por un compañero, si es necesario avisar al personal de seguridad del centro. - Actuación inmediata ante una situación violenta o posible agresión: <ul style="list-style-type: none"> · Mantener la calma, tratar de contener la situación: NO responder a las agresiones o provocaciones. · Mantener una distancia de seguridad: entre el posible agresor y la posible víctima. · Colocarse cerca de la puerta de salida, para huir en caso necesario. · Estar acompañado o pedir ayuda. · Interrumpir la actividad mientras la situación no esté controlada. · Avisar inmediatamente al superior jerárquico, quien dará órdenes a los implicados. - El Área de Salud de Cáceres ha elaborado un Protocolo de Actuación ante Agresiones, el cual está disponible en la web: http://www.areasaludcaceres.es/modulos/mod_organigrama/pub/ficha_servicios.php?id=212&zona=area&color=area#3 - Por otro lado, en el gestor documental del Servicio Extremeño de Salud, puede encontrar los siguientes procedimientos relacionados con conflictos (apartado nº 12 de prevención de riesgos laborales): <ul style="list-style-type: none"> • Procedimiento de actuación ante situaciones de acoso • Procedimiento sobre resolución de conflictos.

Fuente de Riesgo: COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>ACTITUD NEGATIVA PARA EL TRABAJO</p>	<p>Insatisfacción del trabajador por falta de comunicación o comunicación inadecuada tanto vertical como horizontal.</p> <p>Insatisfacción del trabajador por escasa o nula participación en lo referente a su puesto de trabajo, tarea a realizar, organización del trabajo, falta de autonomía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es importante que conozca y respete los procedimientos internos de organización de trabajo, distribución y priorización de tareas, funciones, sustituciones, apoyos, horarios, disfrute de permisos y licencias etc.... - Colabore para fomentar el trabajo en equipo, resolución de conflictos, buen ambiente laboral, cooperación, ayuda, comunicación, compañerismo, respeto, educación, etc. - Es importante que conozca el organigrama jerárquico de competencias orgánicas y funcionales, así como sus responsabilidades. El trabajador debe tener conocimiento de sus derechos, pero también de sus obligaciones, tanto en el desarrollo de su trabajo como en su comportamiento y relación profesional con sus compañeros, con unos códigos de conductas establecidos, siempre con un trato justo, guardándose un debido respeto interpersonal y facilitando el buen clima laboral. - Colabore en la gestión y resolución de conflictos, evitando derivar en conflictos que puedan generar un mal clima laboral y afecten negativamente a la seguridad y salud suya y de sus compañeros. - La comunicación verbal es fundamental para un correcto desarrollo del trabajo y un buen clima laboral, siempre con educación y respeto al compañero. - Utilice los canales de comunicación formal: correo corporativo, tablón de anuncios, reuniones de trabajo, etc., frente a los canales informales como los chismorreos, para garantizar la veracidad de la información transmitida. - Intente mantener una actitud positiva en su trabajo, la negatividad solo conduce a emociones negativas que acaban impactando directamente en nuestra productividad y, lo que es más importante, en nuestra felicidad.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

Fuente de Riesgo: RELACIONES EN EL TRABAJO, ROL, STATUS

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
ORGANIZACIÓN EN EL TRABAJO, RELACIONES, ROL, STATUS	<p>Relaciones entre compañeros dentro del trabajo.</p> <p>Deficiente definición de las tareas, funciones, competencias, en el puesto de trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es importante conocer el contenido de las tareas y responsabilidad de su puesto de trabajo. - Conocimiento de sus funciones, objetivos, procedimientos a seguir para realizar su actividad, así como conocer el límite de su responsabilidad. - Utilice un sistema de comunicación transparente, fiable, con credibilidad, que reduzca la aparición de falsos rumores y las confusiones a que éstos dan lugar. - El Servicio Extremeño de Salud dispone de procedimientos de resolución de conflictos, utilícelos en caso necesario (indicados en la evaluación). - El trabajador debe tener conocimiento de sus derechos pero también de sus obligaciones, tanto en el desarrollo de su trabajo como en su comportamiento y relación profesional con sus compañeros, con unos códigos de conductas establecidos, siempre con un trato justo, guardándose un debido respeto interpersonal y facilitando el buen clima laboral.

Fuente de Riesgo: **FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
CARGA DE TRABAJO MENTAL	<p>Determinada por la relación que se establece entre las exigencias del trabajo y las características del individuo.</p> <p>Dificultad para dar respuesta a los requisitos del puesto de trabajo por: sobrecarga o infracarga de trabajo, planificación inadecuada de tareas, problemas de comunicación, apremio de tiempo, poca participación, órdenes contradictorias, responsabilidad, falta de información/formación, etc.</p> <p>La carga mental va a depender siempre de las exigencias del puesto en cuestión y de la capacidad del trabajador de dar respuesta a la información que recibe, que a su vez estará condicionada por las características individuales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evite las tareas monótonas y repetitivas. En casos de tareas que requieran una atención y concentración elevada, alternar dentro de lo posible con otras tareas de menor exigencia mental, o bien realizar pausas. - Participe en la organización y planificación del trabajo cuando se le permita. - Establezca pausas planificadas. - Organice todos los equipos y material necesario para la tarea a desarrollar antes de iniciarla.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

<p>SITUACIÓN PELIGROSA POR INFORMACIÓN O FORMACIÓN INSUFICIENTE</p>	<p>Riesgo por falta de formación suficiente.</p> <p>Riesgo por falta o insuficiencia de información.</p> <p>Falta de procedimientos de trabajo en distintas tareas que puedan suponer un riesgo para el trabajador.</p> <p>Situaciones, prácticas y organización de trabajo que pueden poner en riesgo la seguridad y salud del trabajador.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir los procedimientos de trabajo existentes en el servicio. - Si detecta la falta de procedimientos de trabajo en tareas que puedan suponer un riesgo para su salud o para la de sus compañeros, póngalo en conocimiento de su superior inmediato con el fin de establecer los procedimientos adecuados. - Los procedimientos de trabajo deben ser documentos vivos, se deben actualizar siempre que se produzcan cambios que les afecte. - Solicite la ficha de datos de seguridad de los productos químicos que utiliza, léala detenidamente. Siga sus recomendaciones. - Solicite el libro de instrucciones de la maquinaria que utilice. Léalo detenidamente siguiendo sus instrucciones. - En su lugar de trabajo debe estar a su disposición la evaluación de riesgos elaborada por este servicio, dedíquele un tiempo a leerla. Cualquier duda o aportación, no dude en ponerlo en nuestro conocimiento.
--	---	--

ACTIVIDAD: COCINEROS/AS COCINA HUSPA

Fuente de Riesgo: HERRAMIENTAS Y ÚTILES MANUALES

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
CAÍDA DE MATERIALES O PIEZAS EN MANIPULACIÓN	<p>Caída de objetos, herramientas, materiales indebidamente ubicados, estanterías, falta de anclaje, sobrecarga, etc....</p> <p>Caída de objetos o herramientas manipuladas por adopción de posturas forzadas.</p> <p>Caída de objetos por falta de espacio en el lugar de trabajo.</p> <p>Durante el desarrollo de su tarea habitual, manipulan ollas, bandejas, sartenes, menaje y otros útiles de cocina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilice medios mecánicos en el manejo de objetos pesados y/o voluminosos. - Antes de comenzar cualquier tarea planifíquela colocando a mano todo lo necesario para desarrollarla adecuadamente, dentro de su espacio de confort, a unos 50 cm. de su cuerpo, de manera que pueda alcanzarlos sin realizar estiramientos ni adoptar posturas forzadas. Si no dispone de espacio suficiente, hacer uso de mesas móviles auxiliares. - Si tiene que alcanzar objetos o herramientas fuera de su zona de confort, no adopte posturas forzadas que le provoquen lesiones o caída del objeto manipulado, levántese y acérquese para cogerlo. - No sobrecargue las estanterías ni armarios. Coloque los objetos almacenados situando los más pesados en las baldas intermedias para poder cogerlos sin adoptar posturas forzadas. En caso de necesitar coger objetos o herramientas de las baldas superiores utilice una escalera de tamaño adecuado. Sujete el objeto bien con la palma de la mano, no tire de ellos ni intente acceder a ellos saltando, de puntillas o utilizando para subirse un medio inadecuado como cajas, sillas, objetos, etc. - Evite golpear sobre la base de estanterías, armarios... o cualquier mueble que pueda provocar la caída de objetos en ellos colocados. - Actúe con precaución, sin prisas, sujetando los materiales transportados adecuadamente, junto al cuerpo y utilizando las palmas de las manos, no los agarre sólo con los dedos. - No transportar objetos que impidan la visión. Comprobar antes que no hay obstáculos en el camino. Solicitar ayuda a un compañero en caso necesario.
GOLPES/CORTES POR OBJETO O HERRAMIENTA	<p>Situación que puede producirse ante el contacto de alguna parte del cuerpo de los trabajadores con objetos cortantes, punzantes o abrasivos, como herramientas manuales, con partes móviles de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenga en todo momento el orden en el servicio. Mantenga libres de obstáculos las zonas de paso.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

	<p>máquinas, desplazamiento por zonas con espacios reducidos, choques o golpes por falta de orden y limpieza, por falta de iluminación, puertas transparentes sin señalizar, puertas de vaivén, etc....</p> <p>Lesiones en los pies por caída de herramientas u objetos.</p> <p>Cortes producidos por rotura de material de vidrio, elementos afilados, materiales rígidos con bordes afilados, etc....</p> <p>Utilización de distintos tipos de cuchillos, tijeras y otras herramientas de corte.</p> <p>Utilización de distinta maquinaria como cortadoras de fiambres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Previamente al uso de máquinas verifique que los elementos móviles y de corte se encuentren en adecuado estado y que los dispositivos de seguridad y resguardos de protección se encuentran colocados y activos. No quite los resguardos o elementos de protección de las máquinas. - Utilice las herramientas manuales adecuadas a la tarea a realizar: de materiales resistentes, empuñaduras adecuadas, las partes cortantes bien afiladas y las cabezas metálicas sin rebabas. Elija el cuchillo más adecuado para cada circunstancia de corte. - Revise la herramienta que vaya a utilizar antes de realizar un uso de ella. No utilice cuchillos con el mango sucio de grasa, límpielo antes de utilizarlo. Mantenga en perfecto estado el filo y mango de los utensilios de corte, el corte será más seguro. - Dirija siempre el filo y punta hacia un lugar seguro. El corte se hará siempre alejando el cuchillo del cuerpo. - Extreme la precaución si tiene que cortar zona de huesos. - No limpie nunca directamente sobre el filo, siempre apoyándolo sobre una superficie plana. - Realice un correcto mantenimiento de las herramientas manuales. - Lleve las herramientas cortantes en estuches o fundas adecuadas. , no las porte en los bolsillos. - Antes de utilizar envases o utensilios de vidrio, compruebe su buen estado, descarte aquellos con defectos, fisuras o bordes rotos. Deposítelos en los contenedores adecuados. - No rompa las bolsas de red o malla con las manos, utilice tijeras. - Apagar y desenchufar el aparato eléctrico antes de montar o desmontar cualquier componente del mismo o durante su limpieza. Evitar cualquier contacto directo con las piezas de corte. Cuando esté desmontada la cuchilla de la máquina, especial cuidado al limpiarla. Comprobar que se ha contado correctamente las cuchillas de las máquinas antes de volver a utilizarlas. - Use de equipos de protección individual adecuados: guantes (de malla o protección mecánica según la tarea) y/o protección ocular en los trabajos que así lo requieran. - Use de medios auxiliares adecuados para el transporte de herramientas y objetos. - No actúe con prisas.
--	---	---

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<ul style="list-style-type: none"> - Cierre adecuadamente los cajones de estanterías, mesas, etc..., no los deje abiertos. - Cierre adecuadamente las puertas de armarios, archivos, etc... - Almacene los objetos adecuadamente, bien colocados, asentados, evitando su caída. Cuando tenga que alcanzar cualquier objeto en altura, utilice escaleras de mano para acceder a ellos, sujetándolos bien con la palma de la mano, no tirar de ellos ni intentar acceder saltando, de puntillas o utilizando para subirse un medio inadecuado como cajas, objetos,.... - Si la tarea a realizar es minuciosa y necesita disponer de mayor iluminación, utilice un punto de luz localizada, situándola en el puesto de trabajo de tal manera que se evite deslumbramientos.
--	--	--

Fuente de Riesgo: **MATERIALES O PRODUCTOS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
PROYECCIÓN DE SÓLIDOS, LÍQUIDOS O GASES	<p>Proyección de líquidos o gases como por ejemplo, salpicaduras de aceite, agua hirviendo...</p> <p>Proyección de fragmentos o pequeñas partículas ocasionadas por una máquina o herramienta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de manipular cualquier producto químico, dedique unos minutos a leer la ficha de datos de seguridad del producto. - Antes de utilizar una máquina o equipo, dedique unos minutos a leer el libro de instrucciones. Siga las instrucciones dadas por el fabricante en el mismo. No quite los resguardos de seguridad y demás dispositivos de protección colectiva instalados en las máquinas y herramientas de trabajo. - Utilice en la preparación de alimentos, cacerolas del tamaño adecuado. - En las tareas de fritura, levante la cesta antes de cargarla y deposítela con cuidado y lentamente en la freidora o sartén. Controle que el nivel de aceite sea el adecuado. Introduzca los alimentos lentamente mediante el manejo de pinzas, no lo haga con la mano. - Antes de abrir una olla o recipiente a presión, asegúrese de que ha expulsado todo el vapor y que no tiene presión en su interior. - Aparte la cara antes de destapar las ollas y cacerolas. - Haga los trasvases de líquidos calientes y la adicción de componentes de los

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>diferentes guisos, lentamente y con precaución.</p> <p><u>Productos químicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de llenar un envase se deberá comprobar que está limpio y exento de corrosión, contaminación u otros daños. - Una vez realizado el trasvase, mantener los recipientes cerrados herméticamente, volviendo a dejar el envase en el mismo lugar donde estaba almacenado, no dejarlo por medio. El recipiente receptor debe estar correctamente etiquetado. - Cuando se manipulen sustancias químicas, seguir lo indicado en los procedimientos de trabajo, leer la ficha de datos de seguridad de la sustancia y seguir lo indicado en la misma. - Mantenga en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Limpie correctamente el material y los equipos de trabajo utilizados después de cada uso. Realice una adecuada gestión de los residuos. - Utilice los equipos de protección individual necesarios para el desarrollo de los distintos trabajos (gafas de protección ocular, gafas antisalpicaduras, mascarillas, guantes de protección...). - Como norma general: <p><u>SALPICADURA PRODUCTO QUÍMICO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - En caso de salpicadura de producto químico, consulte la ficha de datos de seguridad del producto en el apartado correspondiente a primeros auxilios. Si no dispone de la misma a mano, como norma general, proceder al lavado del ojo con abundante agua durante un tiempo mínimo de 15-20 minutos, utilizar el lavaojos. - Si se ha manchado la ropa, quítesela, así como los objetos previsiblemente mojados por el producto, utilizar la ducha si se ha mojado. - De persistir las molestias, acuda al servicio de urgencias y siga el procedimiento de accidente de trabajo establecido en el SES, disponible en el punto "12" del gestor documental dentro del portal del SES. <p><u>CUERPO EXTRAÑO en el ojo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - No frotar nunca los ojos. Si lleva guantes sáqueselos y lávese las manos antes de tocar el ojo. - Aclarar el ojo con abundante agua, utilizando gasas, pañuelos o similares siempre
--	--	---

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		limpios. - De persistir las molestias, acuda al servicio de urgencias y siga el procedimiento de accidente de trabajo establecido en el SES, disponible en el punto "12" del gestor documental dentro del portal del SES.
--	--	--

Fuente de Riesgo: **EXIGENCIAS POSTURALES**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
CARGA FÍSICA POR LA EXIGENCIA DE LA TAREA	<p>Carga física por bipedestación prolongada a lo largo de la jornada laboral.</p> <p>Posturas y movimientos que puede realizar tanto estático como dinámico a lo largo de la jornada laboral</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilice calzado de trabajo, antideslizante sin orificios recomendado por este servicio, especial hostelería. - Coloque los elementos más utilizados directamente delante de usted, dentro de su zona de confort (alrededor de 50 cm.) y establezca una buena disposición de los elementos que se vayan a utilizar en el área de trabajo. Ello permitirá realizar el movimiento sin esfuerzo y minimizará las posturas forzadas.  <ul style="list-style-type: none"> - Evite la inclinación de la cabeza cuando realice tareas de larga duración. - Evite trabajar inclinado, con giros laterales que fuercen la columna vertebral.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>Trabaje con la espalda lo más recta posible.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evite posturas forzadas para alcanzar objetos, es preferible moverse y situarse más cerca del objeto a alcanzar. - Seleccione herramientas que eliminen o reduzcan la fuerza excesiva de agarre y permitan mantener posiciones neutras. - Varíe los agarres al realizar tareas motoras finas; por ejemplo hacer la pinza con el dedo pulgar y primer dedo o con el pulgar y el segundo dedo. - Favorezca la alternancia postural con pausas o micro pausas cortas y frecuentes, cada 15-20 minutos. - Si permanece de pie mucho tiempo de manera estática, alterne el peso del cuerpo entre ambas piernas, manteniendo un pie en alto apoyado sobre un reposapiés o un escalón.
--	--	---

Fuente de Riesgo: **MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS**

Riesgo	Condición	Consignas informativas
<p>MANIPULACIÓN DE CARGAS</p>	<p>Aunque la manipulación manual de cargas, no es una actividad que realice de manera habitual esta categoría profesional, consideramos importante facilitarle información sobre la misma, ya que puede verse en la necesidad tanto en su puesto de trabajo como en su vida personal.</p> <p>La manipulación de toda carga que pese más de 3 kg. que puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar no tolerable si se manipula en unas condiciones ergonómicas desfavorables.</p> <p>Aparece este riesgo en la manipulación de materiales en el centro de trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar las cajas almacenadas en las estanterías de tal manera que, las más pesadas estén situadas a una altura comprendida entre las rodillas y los hombros del trabajador, dejando la zona situada por encima de los hombros para las menos pesadas. - Manipular las cargas en condiciones ideales de manipulación (carga cercana al cuerpo, columna recta, sin giros ni inclinaciones y con una sujeción firme) Evitar manipular bultos de peso superiores a 25 kg (hombres) o 15 kg (mujeres). Repartir el peso en varios viajes o solicitar ayuda a un compañero. <div style="text-align: center;">  </div>

- Seguir las 5 reglas para levantar cargas superiores a 3 kg:

1. Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación nos permita conservar el equilibrio. En principio los pies han de estar separados por una distancia equivalente a la anchura de los hombros.
2. Doblar las rodillas.
3. Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo.
4. Levantar el peso de forma gradual, suavemente y sin sacudidas, espalda recta.
5. No girar el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies.



- El manejo de una carga entre dos personas deberá considerarse cuando se produzca alguna de las siguientes circunstancias:

- * El objeto que se debe manejar tiene al menos dos dimensiones superiores a 76 cm, independientemente de su peso.
- * El levantamiento del peso no es el trabajo habitual y su peso es superior a 15 kilos.
- * El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona.

- Siempre que se tenga que manipular una carga superior a los pesos recomendados, se tenga que adoptar posturas forzadas para su manipulación, o sea voluminosa, dividirla siempre que sea posible, en caso contrario esperar la ayuda de un compañero.



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<ul style="list-style-type: none"> - En el desplazamiento de una carga mediante empuje, realizar el traslado por el recorrido que presente menos desniveles, no presente escaleras, que el suelo sea regular. Siempre que el recorrido presente desniveles buscar un recorrido alternativo y utilizar el ascensor siempre que sea posible. - Utilizar calzado cerrado de trabajo, antideslizante, recomendado por este servicio. - Se recomienda realización de pequeñas pausas siempre que sea posible, de modo orientativo entre 10 o 15 minutos cada 2 h. de trabajo o alternar las tareas por otras en las que trabajen distinto grupo muscular.
INCEDIOS POR FACTORES DE IGNICIÓN	<p>Posibilidad de ignición o propagación de incendio en el desarrollo habitual de su tarea.</p> <p>Posibilidad de entrar un objeto en contacto con llamas, restos de grasa o aceite muy inflamable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No se debe apilar materiales tapando las instalaciones, tales como cuadros eléctricos, puertas, vías de circulación, extintores, etc... - Si durante la realización de alguna operación de cocina, se incendia una sartén o similar, nunca añadir agua para apagarla, tapparla con una tapa grande para que se agote el oxígeno y retirarla del fuego. - Ser muy cuidadosos con el manejo de los recipientes que contengan aceite. - No deposite cerca del fuego materiales combustibles como puede ser cartón, papel, plástico, etc... - Ser muy prudentes al echar alimentos con alto contenido de agua o húmedos sobre aceite muy caliente. - Mantenga el orden y la limpieza en el lugar de trabajo, eliminación correcta de residuos. - No realice conexiones o adaptaciones eléctricas inadecuadas.

Fuente de Riesgo: **CALOR Y FRIO**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
CONTACTOS TÉRMICOS	<p>Exposición a fuentes de calor como son las planchas y fogones.</p> <p>Riesgo derivado de una exposición al calor y/o llamas en una o más de las siguientes formas: fuego, calor de contacto, calor radiante, salpicaduras.</p> <p>Las fuentes de calor pueden ser fuegos, planchas, fogones, etc...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No acerque materiales calientes a objetos que puedan arder con facilidad. - Utilice las asas de las cazuelas, sartenes ... para cogerlas, éstas deberán estar en buen estado de conservación y libre de grasas para evitar que resbale. - El cambio de aceite de la freidora o sartén, debe hacerse siempre en frío. - Haga los trasvases de líquidos calientes lo más lentamente posible, para evitar quemaduras por salpicadura.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<ul style="list-style-type: none"> - Mantenga los fogones apagados cuando no sea necesario su uso. - El transporte de objetos que se encuentren calientes se hará de tal forma que no molesten a la visión de por donde se anda, evitando riesgo de caídas y quemaduras con lo transportado. - No deje nunca utensilios sobre fuentes de calor como ollas o el propio fogón. - Cuando se esté trabajando con fuentes de calor, se recomienda estar centrado en dicho trabajo. - No llenar los recipientes por encima de los tres cuartos de su capacidad. - Oriente hacia el interior de los fogones los mangos para evitar golpes involuntarios y así verter su contenido. - No acerque a las sartenes o freidoras, materiales que puedan arder como papel, plásticos, etc.... - Protéjase las manos antes de manipular recipientes que contengan líquidos en ebullición. - Vigile el buen estado de mangos de cacerolas y sartenes. - No apoye los objetos que puedan producir quemaduras sobre superficies inestables. - Utilice en caso necesario manoplas que cubran la mano y antebrazo, delantales o mandiles, guantes de protección térmica etc... al manipular cualquier utensilio caliente así como las bandejas del horno. - Aparte la cara siempre que se destapen ollas o cacerolas que contengan líquidos en ebullición.
--	--	--

Fuente de Riesgo: EPI

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Existencia de equipos de protección individual a disposición del trabajador para el desarrollo habitual de su tarea. - Los equipos de protección individual se deben utilizar cuando existan riesgos para la seguridad o salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siga los procedimientos de trabajo establecidos en el servicio, así como lo indicado en las fichas de datos de seguridad de los productos químicos manipulados y/o el libro de instrucciones de la maquinaria o equipo utilizado. - Utilice el equipo de protección individual adecuado a cada riesgo especificado en esta evaluación, en la ficha de datos de seguridad de los productos y/o en los libros de instrucciones de la maquinaria o equipos utilizados, entre otros: guantes de protección productos químicos, guantes de malla, guantes de protección térmica, gafas de protección antisalpicaduras, mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3, protectores auditivos, calzado cerrado, etc.... - Todos los EPI deben ajustarse correctamente para que proporcionen el grado de protección para el cual se han diseñado. Es poco probable que se utilicen de la manera prevista los instrumentos de protección mal ajustados o incómodos. <p><u>Mascarillas:</u></p>  <p>(Colóquese la mascarilla con el clip nasal hacia arriba y las gomas elásticas a los dos lados de las orejas. Presione el clip suavemente para ajustar el puente nasal, luego presione y sostenga el clip nasal para tirar el extremo inferior de la mascarilla hacia la mandíbula) (Para comprobar que se la ha colocado bien en las mascarillas autofiltrantes FFP, cubra por completo la mascarilla con ambas manos y exhale, si sale aire ajústelo de nuevo).</p>

Guantes:

GUANTES

Colocación de los guantes

1
Colocar los guantes de manera que cubran el puño de la ropa de trabajo.



Retirada de los guantes

1
Aqarrar un guante sujetándolo con un pellizco y tirar hacia afuera dejándolo del revés.



2
Deslizar los dedos de la mano sin guante por debajo del otro, mientras sujetamos el que nos hemos quitado con la mano extendida.



3
Quitarse el guante de manera que acabe cubriendo el primero y depositar en un contenedor de fracción resto o papelera.



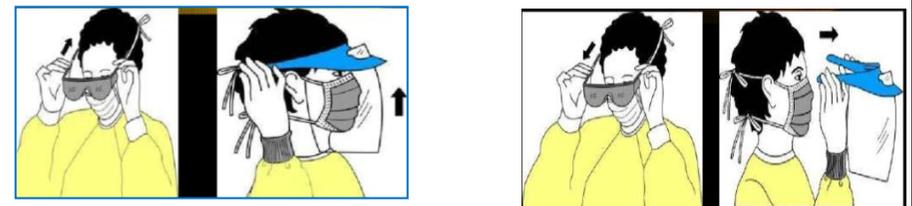
HIGIENE DE MANOS INMEDIATA

Finalmente volver a realizar una limpieza a fondo de las manos antes de tocar nada más.



Con agua y jabón o con un gel alcohólico.

Gafas / pantalla facial:



- Compruebe la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso, realice un mantenimiento adecuado del mismo, los reutilizables guárdelos en buenas condiciones de uso (siga lo indicado en el folleto informativo del equipo), los desechables utilice el contenedor de residuos adecuado.

Fuente de Riesgo: COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>ACTITUD NEGATIVA PARA EL TRABAJO</p>	<p>Insatisfacción del trabajador por falta de comunicación o comunicación inadecuada tanto vertical como horizontal.</p> <p>Insatisfacción del trabajador por escasa o nula participación en lo referente a su puesto de trabajo, tarea a realizar, organización del trabajo, falta de autonomía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es importante que conozca y respete los procedimientos internos de organización de trabajo, distribución y priorización de tareas, funciones, sustituciones, apoyos, horarios, disfrute de permisos y licencias etc.... - Colabore para fomentar el trabajo en equipo, resolución de conflictos, buen ambiente laboral, cooperación, ayuda, comunicación, compañerismo, respeto, educación, etc. - Es importante que conozca el organigrama jerárquico de competencias orgánicas y funcionales, así como sus responsabilidades. El trabajador debe tener conocimiento de sus derechos, pero también de sus obligaciones, tanto en el desarrollo de su trabajo como en su comportamiento y relación profesional con sus compañeros, con unos códigos de conductas establecidos, siempre con un trato justo, guardándose un debido respeto interpersonal y facilitando el buen clima laboral. - Colabore en la gestión y resolución de conflictos, evitando derivar en conflictos que puedan generar un mal clima laboral y afecten negativamente a la seguridad y salud suya y de sus compañeros. - La comunicación verbal es fundamental para un correcto desarrollo del trabajo y un buen clima laboral, siempre con educación y respeto al compañero. - Utilice los canales de comunicación formal: correo corporativo, tablón de anuncios, reuniones de trabajo, etc., frente a los canales informales como los chismorreos, para garantizar la veracidad de la información transmitida. - Intente mantener una actitud positiva en su trabajo, la negatividad solo conduce a emociones negativas que acaban impactando directamente en nuestra productividad y, lo que es más importante, en nuestra felicidad.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

Fuente de Riesgo: **FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
CARGA DE TRABAJO MENTAL	<p>Determinada por la relación que se establece entre las exigencias del trabajo y las características del individuo.</p> <p>Dificultad para dar respuesta a los requisitos del puesto de trabajo por: sobrecarga o infracarga de trabajo, planificación inadecuada de tareas, problemas de comunicación, apremio de tiempo, poca participación, órdenes contradictorias, responsabilidad, falta de información/formación, etc.</p> <p>La carga mental va a depender siempre de las exigencias del puesto en cuestión y de la capacidad del trabajador de dar respuesta a la información que recibe, que a su vez estará condicionada por las características individuales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evite las tareas monótonas y repetitivas. En casos de tareas que requieran una atención y concentración elevada, alternar dentro de lo posible con otras tareas de menor exigencia mental, o bien realizar pausas. - Participe en la organización y planificación del trabajo cuando se le permita. - Establezca pausas planificadas. - Organice todos los equipos y material necesario para la tarea a desarrollar antes de iniciarla.
SITUACIÓN PELIGROSA POR INFORMACIÓN O FORMACIÓN INSUFICIENTE	<p>Riesgo por falta de formación suficiente.</p> <p>Riesgo por falta o insuficiencia de información.</p> <p>Falta de procedimientos de trabajo en distintas tareas que puedan suponer un riesgo para el trabajador.</p> <p>Situaciones, prácticas y organización de trabajo que pueden poner en riesgo la seguridad y salud del trabajador.</p> <p>El servicio cuenta con manuales de bienvenida, protocolos de trabajo por puestos de trabajo, por tareas, ... información mediante cartelería de productos químicos utilizados, planillas de trabajo, etc...</p> <p>Situaciones, prácticas y organización de trabajo que pueden poner en riesgo la seguridad y salud del trabajador.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir los procedimientos de trabajo existentes en el servicio. - Si detecta la falta de procedimientos de trabajo en tareas que puedan suponer un riesgo para su salud o para la de sus compañeros, póngalo en conocimiento de su superior inmediato con el fin de establecer los procedimientos adecuados. - Los procedimientos de trabajo deben ser documentos vivos, se deben actualizar siempre que se produzcan cambios que les afecte. - Solicite la ficha de datos de seguridad de los productos químicos que utiliza, léala detenidamente. Siga sus recomendaciones. - Solicite el libro de instrucciones de la maquinaria que utilice. Léalo detenidamente siguiendo sus instrucciones. - En su lugar de trabajo debe estar a su disposición la evaluación de riesgos elaborada por este servicio, dedíquele un tiempo a leerla. Cualquier duda o aportación, no dude en ponerlo en nuestro conocimiento.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

Fuente de Riesgo: **PERSONAS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>AGRESIONES, SABOTAJES, ATRACOS, INTRUSISMO</p>	<p>Se considera agresión cuando un empleado sea objeto de alguna de las siguientes conductas en el interior o fuera del lugar de trabajo como consecuencia del desarrollo de su actividad profesional, por parte de usuarios o compañeros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conductas intimidatorias. - Violencia física. - Vandalismo: se deteriora o destruye las pertenencias del trabajador o el mobiliario o instalaciones del centro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicar cualquier tipo de agresión tanto verbal como física en el correspondiente parte interno de comunicación de accidentes. Se puede descargar desde el gestor documental del portal del SES, en el apartado N.º 12 correspondiente a Riesgos Laborales. - Ante personas conflictivas, evitar estar a solas con ellos, mantener la puerta de la consulta abierta, avisar y estar acompañado por un compañero, si es necesario avisar al personal de seguridad del centro. - Actuación inmediata ante una situación violenta o posible agresión: <ul style="list-style-type: none"> · Mantener la calma, tratar de contener la situación: NO responder a las agresiones o provocaciones. · Mantener una distancia de seguridad: entre el posible agresor y la posible víctima. · Colocarse cerca de la puerta de salida, para huir en caso necesario. · Estar acompañado o pedir ayuda. · Interrumpir la actividad mientras la situación no esté controlada. · Avisar inmediatamente al superior jerárquico, quien dará órdenes a los implicados. - El Área de Salud de Cáceres ha elaborado un Protocolo de Actuación ante Agresiones, el cual está disponible en la web: <p>http://www.areasaludcaceres.es/modulos/mod_organigrama/pub/ficha_servicios.php?id=212&zona=area&color=area#3</p> - Por otro lado, en el gestor documental del Servicio Extremeño de Salud, puede encontrar los siguientes procedimientos relacionados con conflictos (apartado nº 12 de prevención de riesgos laborales): <ul style="list-style-type: none"> • Procedimiento de actuación ante situaciones de acoso • Procedimiento sobre resolución de conflictos.

ACTIVIDAD: PINCHES HUSPA

Fuente de Riesgo: **HERRAMIENTAS Y ÚTILES MANUALES**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>CAÍDA DE MATERIALES O PIEZAS EN MANIPULACIÓN</p>	<p>Caída de objetos, herramientas, materiales indebidamente ubicados, estanterías, falta de anclaje, sobrecarga, etc....</p> <p>Caída de objetos o herramientas manipuladas por adopción de posturas forzadas.</p> <p>Caída de objetos por falta de espacio en el lugar de trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de comenzar cualquier tarea planifíquela colocando a mano todo lo necesario para desarrollarla adecuadamente, dentro de su espacio de confort, a unos 50 cm. de su cuerpo, de manera que pueda alcanzarlos sin realizar estiramientos ni adoptar posturas forzadas. Si no dispone de espacio suficiente, hacer uso de mesas móviles auxiliares. - Si tiene que alcanzar objetos o herramientas fuera de su zona de confort, no adopte posturas forzadas que le provoquen lesiones o caída del objeto manipulado, levántese y acérquese para cogerlo. - No sobrecargue las estanterías ni armarios. Coloque los objetos almacenados situando los más pesados en las baldas intermedias para poder cogerlos sin adoptar posturas forzadas. En caso de necesitar coger objetos o herramientas de las baldas superiores utilice una escalera de tamaño adecuado. Sujete el objeto bien con la palma de la mano, no tire de ellos ni intente acceder a ellos saltando, de puntillas o utilizando para subirse un medio inadecuado como cajas, sillas, objetos, etc. - Evite golpear sobre la base de estanterías, armarios... o cualquier mueble que pueda provocar la caída de objetos en ellos colocados. - Cuando manipule materiales resbaladizos, desiguales, con bordes cortantes, o cualquier otra circunstancia que dificulte el agarre en condiciones óptimas, utilice los medios necesarios para que los objetos sean agarrados de la mejor de las maneras: uso de guantes apropiados, manos perfectamente secas, ayuda de algún compañero, etc. - Procure agarrar firmemente los objetos, no cargando con pesos que no garanticen la estabilidad de la carga. Utilizar carros y/o pedir ayuda. - No transporte objetos que impidan la visión y compruebe antes que no hay obstáculos en el camino.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<ul style="list-style-type: none"> - Actúe con precaución, sin prisas, sujetando los materiales transportados adecuadamente, junto al cuerpo y utilizando las palmas de las manos, no los agarre sólo con los dedos. Especial precaución al manipular objetos calientes. Utilizar los guantes de protección térmica. - Al apilar las cargas, compruebe la altura máxima de apilamiento. - Coloque las cargas más pesadas en los estantes situados a la altura comprendida entre los hombros y las rodillas. - No levante cargas pesadas por encima de los hombros, dividir la carga, solicitar ayuda. - Utilice escaleras de mano para acceder a los estantes más altos. - No coja más de una bandeja de comida a la vez, ir de una en una. Agarrarlas y colocar la tapadera bien antes de transportarlas. - Tenga precaución al manipular la vajilla, ésta puede estar húmeda y resbalarse. - Siga las recomendaciones de manipulación de cargas que se adjuntan. - Utilice guantes para asir bien la carga y evitar cortes.
<p>GOLPES/CORTES POR OBJETO O HERRAMIENTA</p>	<p>Situación que puede producirse ante el contacto de alguna parte del cuerpo de los trabajadores con objetos cortantes, punzantes o abrasivos, como herramientas manuales, con partes móviles de máquinas, desplazamiento por zonas con espacios reducidos, choques o golpes por falta de orden y limpieza, por falta de iluminación, puertas transparentes sin señalizar, puertas de vaivén, etc....</p> <p>Lesiones en los pies por caída de herramientas u objetos.</p> <p>Cortes producidos por rotura de material de vidrio, elementos afilados, materiales rígidos con bordes afilados, etc....</p> <p>Utilización de distintos tipos de cuchillos, tijeras y otras herramientas de corte.</p> <p>Utilización de distinta maquinaria como picadora de carne, cortadoras de fiambres, trituradora, etc...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenga en todo momento el orden en el servicio. Mantenga libres de obstáculos las zonas de paso. - Previamente al uso de máquinas verifique que los elementos móviles y de corte se encuentren en adecuado estado y que los dispositivos de seguridad y resguardos de protección se encuentran colocados y activos. No quite los resguardos o elementos de protección de las máquinas. - Utilice las herramientas manuales adecuadas a la tarea a realizar: de materiales resistentes, empuñaduras adecuadas, las partes cortantes bien afiladas y las cabezas metálicas sin rebabas. Elija el cuchillo más adecuado para cada circunstancia de corte. - Revise la herramienta que vaya a utilizar antes de realizar un uso de ella. No utilice cuchillos con el mango sucio de grasa, límpielo antes de utilizarlo. Mantenga en perfecto estado el filo y mango de los utensilios de corte, el corte será más seguro. - Dirija siempre el filo y punta hacia un lugar seguro. El corte se hará siempre

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>alejando el cuchillo del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Extreme la precaución si tiene que cortar zona de huesos. - No limpie nunca directamente sobre el filo, siempre apoyándolo sobre una superficie plana. - Realice un correcto mantenimiento de las herramientas manuales. - Lleve las herramientas cortantes en estuches o fundas adecuadas. , no las porte en los bolsillos. - Antes de utilizar envases o utensilios de vidrio, compruebe su buen estado, descarte aquellos con defectos, fisuras o bordes rotos. Deposítelos en los contenedores adecuados. - No rompa las bolsas de red o malla con las manos, utilice tijeras. - Apagar y desenchufar el aparato eléctrico antes de montar o desmontar cualquier componente del mismo o durante su limpieza. Evitar cualquier contacto directo con las piezas de corte. Cuando esté desmontada la cuchilla de la máquina, especial cuidado al limpiarla. Comprobar que se ha contado correctamente las cuchillas de las máquinas antes de volver a utilizarlas. - Use de equipos de protección individual adecuados: guantes (de malla o protección mecánica según la tarea) y/o protección ocular en los trabajos que así lo requieran. - Use de medios auxiliares adecuados para el transporte de herramientas y objetos. - No actúe con prisas. - Cierre adecuadamente los cajones de estanterías, mesas, etc..., no los deje abiertos. - Cierre adecuadamente las puertas de armarios, archivos, etc... - Almacene los objetos adecuadamente, bien colocados, asentados, evitando su caída. Cuando tenga que alcanzar cualquier objeto en altura, utilice escaleras de mano para acceder a ellos, sujetándolos bien con la palma de la mano, no tirar de ellos ni intentar acceder saltando, de puntillas o utilizando para subirse un medio inadecuado como cajas, objetos,.... - Si la tarea a realizar es minuciosa y necesita disponer de mayor iluminación, utilice un punto de luz localizada, situándola en el puesto de trabajo de tal manera que se evite deslumbramientos.
--	--	---

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

Fuente de Riesgo: **MATERIALES O PRODUCTOS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>PROYECCIÓN DE SÓLIDOS, LÍQUIDOS O GASES</p>	<p>Proyección de líquidos o gases como por ejemplo, salpicaduras de aceite, agua hirviendo...</p> <p>Proyección de fragmentos o pequeñas partículas ocasionadas por una máquina o herramienta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de manipular cualquier producto de limpieza y/o químico en general, dedique unos minutos a leer la ficha de datos de seguridad del producto. - Antes de utilizar una máquina o equipo, dedique unos minutos a leer el libro de instrucciones. Siga las instrucciones dadas por el fabricante en el mismo. No quite los resguardos de seguridad y demás dispositivos de protección colectiva instalados en las máquinas y herramientas de trabajo. - Para la limpieza de los útiles de cocina, utilice guantes gruesos de nitrilo largos (los de goma de fregar); si hay riesgo de salpicaduras o tiene que sumergir el parte del brazo en el fregadero utilice guantes y manguitos impermeables adecuados para tal fin, que eviten tener los brazos y manos continuamente mojados. - Además, siempre que exista riesgo de salpicaduras utilice gafas de protección antisalpicaduras y mascarilla. - Así mismo, si la tarea supone salpicaduras de producto al cuerpo, utilizar mandiles o delantales apropiados para cocina. - <u>Productos químicos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de llenar un envase se deberá comprobar que está limpio y exento de corrosión, contaminación u otros daños. - Se debe evitar realizar trasvases de productos químicos, en caso necesario lea antes la ficha de datos de seguridad del producto para conocer las precauciones que debe tener y una vez realizado el trasvase, mantenga los recipientes cerrados herméticamente, volviendo a dejar el envase en el mismo lugar donde estaba almacenado, no dejarlo por medio. El recipiente receptor debe estar correctamente etiquetado. - Mantenga en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Limpie correctamente el material y los equipos de trabajo utilizados después de cada uso. Realice una adecuada gestión de los residuos. - Como norma general:

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p><u>SALPICADURA PRODUCTO QUÍMICO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - En caso de salpicadura de producto químico, consulte la ficha de datos de seguridad del producto en el apartado correspondiente a primeros auxilios. Si no dispone de la misma a mano, como norma general, proceder al lavado del ojo con abundante agua durante un tiempo mínimo de 15-20 minutos, utilizar el lavaojos. - Si se ha manchado la ropa, quítesela, así como los objetos previsiblemente mojados por el producto, utilizar la ducha si se ha mojado. - De persistir las molestias, acuda al servicio de urgencias y siga el procedimiento de accidente de trabajo establecido en el SES, disponible en el punto "12" del gestor documental dentro del portal del SES. <p><u>CUERPO EXTRAÑO en el ojo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - No frotar nunca los ojos. Si lleva guantes sáqueselos y lávese las manos antes de tocar el ojo. - Aclarar el ojo con abundante agua, utilizando gasas, pañuelos o similares siempre limpios. - De persistir las molestias, acuda al servicio de urgencias y siga el procedimiento de accidente de trabajo establecido en el SES, disponible en el punto "12" del gestor documental dentro del portal del SES.
--	--	---

Fuente de Riesgo: **MANIPULACIÓN DE SUSTANCIAS QUÍMICAS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>CONTACTO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS</p>	<p>Contacto con sustancias químicas, utilización de productos de limpieza.</p> <p>A fecha de esta evaluación los productos de limpieza utilizados son de la marca PRODER PROFESIONAL S.A. La empresa ha facilitado formación y cartelería informativa colocada en distintos puntos del servicio y es la encargada de adecuar y revisar la dosificación necesaria de cada producto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de manipular cualquier producto de limpieza lea detenidamente las fichas de datos de seguridad de los mismos, siga las indicaciones de manipulación, almacenaje y desecho indicadas en las misma. - Nunca pruebe, ni inhale los productos para su identificación. - No mezcle los productos de limpieza. - Tenga especial cuidado cuando manipule productos clorados. Estos productos contienen hipoclorito de sodio que manipulado con agua caliente (mayor de 30°C) puede desprender vapores de cloro. Estos vapores, dependiendo de la concentración de la

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>sustancia, pueden ser tóxicos por inhalación y producir reacciones y/o quemaduras en la piel. Cuando manipule este tipo de productos utilizar la dosificación recomendada, mezclándolo con agua fría/templada (menor de 30°C); ponerse unos guantes de goma y manguitos en caso necesario (riesgo de salpicaduras o tener que introducir parte del brazo en el fregadero), así como gafas de protección y mascarilla si hay riesgo de salpicaduras. Es conveniente establecer procedimientos de trabajo relacionados con la manipulación de productos de limpieza que contengan hipoclorito de sodio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservar el envase original. No hacer trasvases a otros envases sin etiquetarlo convenientemente. No utilizar los envases para otro fin distinto al original. - Lávese bien las manos al finalizar su uso. - No manipule la dosificación de los productos. Utilizarlos para y como recomienda el fabricante. - Mantenga los envases de productos de limpieza bien cerrados y lejos de fuentes de calor. - Cuando termine de utilizar los productos de limpieza, quítese los guantes y lávese las manos con agua y jabón.
--	--	--

Fuente de Riesgo: **EXIGENCIAS POSTURALES**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>CARGA FÍSICA POR LA EXIGENCIA DE LA TAREA</p>	<p>Carga física por bipedestación prolongada a lo largo de la jornada laboral.</p> <p>Posturas y movimientos que puede realizar tanto estático como dinámico a lo largo de la jornada laboral</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilice calzado de trabajo cerrado, antideslizante sin orificios recomendado por este servicio. - La altura correcta del plano de trabajo debe ser aquella que permita al trabajador mantener el antebrazo en posición horizontal o ligeramente inclinado hacia abajo. Para ello, según la altura del plano de trabajo se deberá utilizar sillas para postura sedente o taburetes para postura de pie-sentado. - Coloque los elementos más utilizados directamente delante de usted, dentro de su zona de confort (alrededor de 50 cm.) y establezca una buena disposición

de los elementos que se vayan a utilizar en el área de trabajo. Ello permitirá realizar el movimiento sin esfuerzo y minimizará las posturas forzadas.



- Evite la inclinación de la cabeza cuando realice tareas de larga duración.
- Evite trabajar inclinado, con giros laterales que fuercen la columna vertebral. Trabaje con la espalda lo más recta posible.
- Evite posturas forzadas para alcanzar objetos, es preferible moverse y situarse más cerca del objeto a alcanzar.
- Seleccione herramientas que eliminen o reduzcan la fuerza excesiva de agarre y permitan mantener posiciones neutras.
- Varíe los agarres al realizar tareas motoras finas; por ejemplo hacer la pinza con el dedo pulgar y primer dedo o con el pulgar y el segundo dedo.
- Favorezca la alternancia postural con pausas o micro pausas cortas y frecuentes, cada 15-20 minutos.
- Si permanece de pie mucho tiempo de manera estática, alterne el peso del cuerpo entre ambas piernas, manteniendo un pie en alto apoyado sobre un reposapiés o un escalón.

Fuente de Riesgo: MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS

Riesgo	Condición	Consignas informativas
<p>MANIPULACIÓN DE CARGAS</p>	<p>La manipulación de toda carga que pese más de 3 kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar no tolerable si se manipula en unas condiciones ergonómicas desfavorables.</p> <p>Aparece este riesgo en la manipulación de materiales en el centro de trabajo, traslado de carros de comida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar las cajas almacenadas en las estanterías de tal manera que, las más pesadas estén situadas a una altura comprendida entre las rodillas y los hombros del trabajador, dejando la zona situada por encima de los hombros para las menos pesadas. - Manipular las cargas en condiciones ideales de manipulación (carga cercana al cuerpo, columna recta, sin giros ni inclinaciones y con una sujeción firme) Evitar manipular bultos de peso superiores a 25 kg (hombres) o 15 kg (mujeres). Repartir el peso en varios viajes o solicitar ayuda a un compañero. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Seguir las 5 reglas para levantar cargas superiores a 3 kg: <ol style="list-style-type: none"> 1. Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación nos permita conservar el equilibrio. En principio los pies han de estar separados por una distancia equivalente a la anchura de los hombros. 2. Doblar las rodillas. 3. Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. 4. Levantar el peso de forma gradual, suavemente y sin sacudidas, espalda recta. 5. No girar el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies.



El manejo de una carga entre dos personas deberá considerarse cuando se produzca alguna de las siguientes circunstancias:

- * El objeto que se debe manejar tiene al menos dos dimensiones superiores a 76 cm, independientemente de su peso.
- * El levantamiento del peso no es el trabajo habitual y su peso es superior a 15 kilos.
- * El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona.

- Siempre que se tenga que manipular una carga superior a los pesos recomendados, se tenga que adoptar posturas forzadas para su manipulación, o sea voluminosa, dividirla siempre que sea posible, en caso contrario esperar la ayuda de un compañero.



- En el desplazamiento de una carga mediante empuje, realizar el traslado por el recorrido que presente menos desniveles, no presente escaleras, que el suelo sea regular. Siempre que el recorrido

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>presente desniveles buscar un recorrido alternativo y utilizar el ascensor siempre que sea posible.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando se realiza la tarea de traslado de carros de retermalización a las unidades de geriatría y psiquiatría, situadas en el antiguo materno, como hay que salvar una rampa, vayan los dos compañeros a la vez y en caso necesario se ayuden mutuamente a salvarla. - Así mismo, dada las dimensiones de los carros, cuando se introduzcan en los ascensores que conectan la cocina con las distintas plantas de hospitalización, se debe realizar con precaución y sujetando el carro por las asas superiores existentes para evitar golpes y atrapamientos con las puertas de los ascensores. - Utilizar calzado cerrado de seguridad, antideslizante, recomendado por este servicio. - Se recomienda realización de pequeñas pausas siempre que sea posible, de modo orientativo entre 10 o 15 minutos cada 2 h. de trabajo o alternar las tareas por otras en las que trabajen distinto grupo muscular.
--	--	--

Fuente de Riesgo: **CALOR Y FRIO**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>CONTACTOS TÉRMICOS</p>	<p>Exposición a fuentes de calor como son las planchas y fogones.</p> <p>Riesgo derivado de una exposición al calor y/o llamas en una o más de las siguientes formas: fuego, calor de contacto, calor radiante, salpicaduras.</p> <p>Las fuentes de calor pueden ser fuegos, planchas, freidoras, fogones, etc...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No acerque materiales calientes a objetos que puedan arder con facilidad. - Utilice las asas de las cazuelas, sartenes ... para cogerlas, éstas deberán estar en buen estado de conservación y libre de grasas para evitar que resbale. - El cambio de aceite de la freidora o sartén, debe hacerse siempre en frío. - Haga los trasvases de líquidos calientes lo más lentamente posible, para evitar quemaduras por salpicadura. - Mantenga los fogones apagados cuando no sea necesario su uso. - El transporte de objetos que se encuentren calientes se hará de tal forma que no molesten a la visión de por donde se anda, evitando riesgo de caídas y quemaduras con lo transportado. - No deje nunca utensilios sobre fuentes de calor como ollas o el propio fogón. - Cuando se esté trabajando con fuentes de calor, se recomienda estar centrado en dicho

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - No llenar los recipientes por encima de los tres cuartos de su capacidad. - Oriente hacia el interior de los fogones los mangos para evitar golpes involuntarios y así verter su contenido. - No acerque a las sartenes o freidoras, materiales que puedan arder como papel, plásticos, etc.... - Protéjase las manos antes de manipular recipientes que contengan líquidos en ebullición. - Vigile el buen estado de mangos de cacerolas y sartenes. - No apoye los objetos que puedan producir quemaduras sobre superficies inestables. - Utilice en caso necesario manoplas que cubran la mano y antebrazo, delantales o mandiles, guantes de protección térmica etc... facilitados por la empresa al manipular cualquier utensilio caliente así como las bandejas del horno. - Aparte la cara siempre que se destapen ollas o cacerolas que contengan líquidos en ebullición.
--	--	--

Fuente de Riesgo: EPI

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Existencia de equipos de protección individual a disposición del trabajador. - Los equipos de protección individual se deben utilizar cuando existan riesgos para la seguridad o salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Siga los procedimientos de trabajo establecidos en el servicio, así como lo indicado en las fichas de datos de seguridad de los productos químicos manipulados y/o el libro de instrucciones de la maquinaria o equipo utilizado. - Utilice el equipo de protección individual adecuado a cada riesgo especificado en esta evaluación, en la ficha de datos de seguridad de los productos y/o en los libros de instrucciones de la maquinaria o equipos utilizados, entre otros: guantes de protección productos químicos, guantes de malla, guantes de protección térmica, gafas de protección antisalpicaduras, mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3, protectores auditivos, calzado cerrado, etc.... - Todos los EPI's deben ajustarse correctamente para que proporcionen el grado de protección para el cual se han diseñado. Es poco probable que se utilicen de la

manera prevista los instrumentos de protección mal ajustados o incómodos.

Mascarillas:

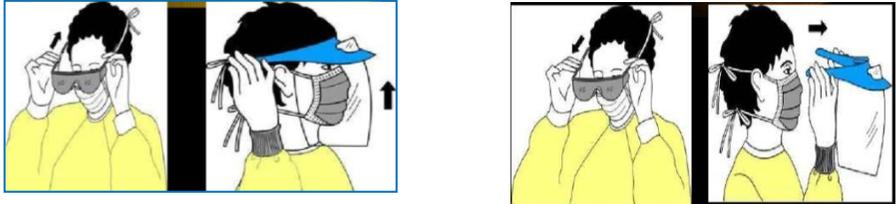


(Colóquese la mascarilla con el clip nasal hacia arriba y las gomas elásticas a los dos lados de las orejas. Presione el clip suavemente para ajustar el puente nasal, luego presione y sostenga el clip nasal para tirar el extremo inferior de la mascarilla hacia la mandíbula) (Para comprobar que se la ha colocado bien en las mascarillas autofiltrantes FFP, cubra por completo la mascarilla con ambas manos y exhale, si sale aire ajústelo de nuevo).

Guantes:



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p><u>Gafas / pantalla facial:</u></p>  <ul style="list-style-type: none"> - Compruebe la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso, realice un mantenimiento adecuado del mismo, los reutilizables guárdelos en buenas condiciones de uso (siga lo indicado en el folleto informativo del equipo), los desechables utilice el contenedor de residuos adecuado.
--	--	---

Fuente de Riesgo: COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>ACTITUD NEGATIVA PARA EL TRABAJO</p>	<p>Insatisfacción del trabajador por falta de comunicación o comunicación inadecuada tanto vertical como horizontal.</p> <p>Insatisfacción del trabajador por escasa o nula participación en lo referente a su puesto de trabajo, tarea a realizar, organización del trabajo, falta de autonomía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es importante que conozca y respete los procedimientos internos de organización de trabajo, distribución y priorización de tareas, funciones, sustituciones, apoyos, horarios, disfrute de permisos y licencias etc... - Colabore para fomentar el trabajo en equipo, resolución de conflictos, buen ambiente laboral, cooperación, ayuda, comunicación, compañerismo, respeto, educación, etc. - Es importante que conozca el organigrama jerárquico de competencias orgánicas y funcionales, así como sus responsabilidades. El trabajador debe tener conocimiento de sus derechos, pero también de sus obligaciones, tanto en el desarrollo de su trabajo como en su comportamiento y relación profesional con sus compañeros, con unos códigos de conductas establecidos, siempre con un trato justo, guardándose un debido respeto interpersonal y facilitando el buen clima laboral. - Colabore en la gestión y resolución de conflictos, evitando deriven en conflictos que puedan generar un mal clima laboral y afecten negativamente a la seguridad y salud suya y de sus compañeros. - La comunicación verbal es fundamental para un correcto desarrollo del trabajo y un

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>buen clima laboral, siempre con educación y respeto al compañero.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilice los canales de comunicación formal: correo corporativo, tablón de anuncios, reuniones de trabajo, etc., frente a los canales informales como los chismorreos, para garantizar la veracidad de la información transmitida. - Intente mantener una actitud positiva en su trabajo, la negatividad solo conduce a emociones negativas que acaban impactando directamente en nuestra productividad y, lo que es más importante, en nuestra felicidad.
--	--	---

Fuente de Riesgo: **FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
CARGA DE TRABAJO MENTAL	<p>Determinada por la relación que se establece entre las exigencias del trabajo y las características del individuo.</p> <p>Dificultad para dar respuesta a los requisitos del puesto de trabajo por: sobrecarga o infracarga de trabajo, planificación inadecuada de tareas, problemas de comunicación, apremio de tiempo, poca participación, órdenes contradictorias, responsabilidad, falta de información/formación, etc.</p> <p>La carga mental va a depender siempre de las exigencias del puesto en cuestión y de la capacidad del trabajador de dar respuesta a la información que recibe, que a su vez estará condicionada por las características individuales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evite las tareas monótonas y repetitivas. En casos de tareas que requieran una atención y concentración elevada, alternar dentro de lo posible con otras tareas de menor exigencia mental, o bien realizar pausas. - Participe en la organización y planificación del trabajo cuando se le permita. - Establezca pausas planificadas. - Organice todos los equipos y material necesario para la tarea a desarrollar antes de iniciarla.
SITUACIÓN PELIGROSA POR INFORMACIÓN O FORMACIÓN INSUFICIENTE	<p>Riesgo por falta de formación suficiente.</p> <p>Riesgo por falta o insuficiencia de información.</p> <p>Falta de procedimientos de trabajo en distintas tareas que puedan suponer un riesgo para el trabajador.</p> <p>Situaciones, prácticas y organización de trabajo que pueden poner en riesgo la seguridad y salud del trabajador.</p> <p>Situaciones, prácticas y organización de trabajo que pueden</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir los procedimientos de trabajo existentes en el servicio. - Si detecta la falta de procedimientos de trabajo en tareas que puedan suponer un riesgo para su salud o para la de sus compañeros, póngalo en conocimiento de su superior inmediato con el fin de establecer los procedimientos adecuados. - Los procedimientos de trabajo deben ser documentos vivos, se deben actualizar siempre que se produzcan cambios que les afecte. - Solicite la ficha de datos de seguridad de los productos químicos que utiliza, léala

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

	poner en riesgo la seguridad y salud del trabajador.	<p>detenidamente. Siga sus recomendaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solicite el libro de instrucciones de la maquinaria que utilice. Léalo detenidamente siguiendo sus instrucciones. - En su lugar de trabajo debe estar a su disposición la evaluación de riesgos elaborada por este servicio, dedíquele un tiempo a leerla. Cualquier duda o aportación, no dude en ponerlo en nuestro conocimiento.
--	--	--

Fuente de Riesgo: **PERSONAS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>AGRESIONES, SABOTAJES, ATRACOS, INTRUSISMO</p>	<p>Se considera agresión cuando un empleado sea objeto de alguna de las siguientes conductas en el interior o fuera del lugar de trabajo como consecuencia del desarrollo de su actividad profesional, por parte de usuarios o compañeros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conductas intimidatorias. - Violencia física. - Vandalismo: se deteriora o destruye las pertenencias del trabajador o el mobiliario o instalaciones del centro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicar cualquier tipo de agresión tanto verbal como física en el correspondiente parte interno de comunicación de accidentes. Se puede descargar desde el gestor documental del portal del SES, en el apartado N.º 12 correspondiente a Riesgos Laborales. - Ante personas conflictivas, evitar estar a solas con ellos, mantener la puerta de la consulta abierta, avisar y estar acompañado por un compañero, si es necesario avisar al personal de seguridad del centro. - Actuación inmediata ante una situación violenta o posible agresión: <ul style="list-style-type: none"> · Mantener la calma, tratar de contener la situación: NO responder a las agresiones o provocaciones. · Mantener una distancia de seguridad: entre el posible agresor y la posible víctima. · Colocarse cerca de la puerta de salida, para huir en caso necesario. · Estar acompañado o pedir ayuda. · Interrumpir la actividad mientras la situación no esté controlada. · Avisar inmediatamente al superior jerárquico, quien dará órdenes a los implicados. - El Área de Salud de Cáceres ha elaborado un Protocolo de Actuación ante Agresiones, el cual está disponible en la web: http://www.areasaludcaceres.es/modulos/mod_organigrama/pub/ficha_servicios.php?id=2

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Unidad Básica- Área Preventiva de Cáceres

		<p>12&zona=area&color=area#3</p> <p>- Por otro lado, en el gestor documental del Servicio Extremeño de Salud, puede encontrar los siguientes procedimientos relacionados con conflictos (apartado nº 12 de prevención de riesgos laborales):</p> <ul style="list-style-type: none">• Procedimiento de actuación ante situaciones de acoso• Procedimiento sobre resolución de conflictos.
--	--	---