

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS LABORALES (LUGAR DE TRABAJO Y ACTIVIDADES)



FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

- HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CACERES -

Servicio Extremeño de Salud
Área Salud de Cáceres

Cáceres, Octubre 2024

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
FARMACIA HOSPITALARIA HUCC		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
FARMACIA HOSPITALARIA HUCC		

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN.

1. 1. Datos de la empresa.
1. 2. Objeto del estudio.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS EMPLEADO.

3. DATOS DEL CENTRO DE TRABAJO.

3. 1. Dirección
3. 2. Distribución.
3. 3. Relación de puestos de trabajo por categoría profesional.
3. 4. Actividad.
3. 5. Turnos de trabajo.
3. 6. Productos químicos.
3. 7. Equipos de trabajo.
3. 8. Equipos de protección individual.

4. DATOS COMPLEMENTARIOS:

4. 1. Del lugar de trabajo y desarrollo de su actividad
4. 2. Trabajadores especialmente sensibles
4. 3. Protección a la maternidad

5. EVALUACIÓN DE RIESGOS.

5.1. EVALUACIÓN DE RIESGOS LUGARES DE TRABAJO

- . Zonas de Circulación o Transito
- . Espacios y Zonas de Trabajo
- . Instalación Eléctrica
- . Condiciones Ambientales
- . Instalaciones y Equipos de Protección en Caso de Emergencia
- . Herramientas y Útiles Manuales

5.2. EVALUACIÓN DE RIESGOS FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN

- . Comunicación y Participación
- . Relación en el trabajo, rol y status.
- . Seres Vivos.
- . Factores Organizativos y de Gestión

5.3. EVALUACIÓN DE RIESGOS ACTIVIDADES

. JEFE DE SERVICIO/SUPERVISOR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

- o Zonas de Circulación y Transito
- o Pantallas de Visualización de Datos
- o EPI
- o Agentes Biológicos
- o Evaluación de riesgos factores organizativos y de gestión

. FARMACEUTICOS/MIR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

- o Posturas y Esfuerzos
- o Pantallas de Visualización de Datos
- o EPI
- o Manipulación de Materiales o Productos
- o Sustancias Químicas
- o Agentes Biológicos

- . **TÉCNICO CUIDADOS AUXILIARES ENFERMERIA FARMACIA HOSPITALARIA:**
 - o Posturas y Esfuerzos
 - o Pantallas de Visualización de Datos
 - o EPI
 - o Manipulación de Materiales o Productos
 - o Sustancias Químicas
 - o Agentes Biológicos
- . **AUXILIAR ADMINISTRATIVO FARMACIA HOSPITALARIA HUCC:**
 - o Posturas y Esfuerzos
 - o Pantallas de Visualización de Datos
 - o EPI
 - o Agentes Biológicos
- . **CELADOR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC:**
 - o Posturas y Esfuerzos
 - o EPI
 - o Sustancias Químicas
 - o Agentes Biológicos

6. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA.

6.1. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA LUGARES DE TRABAJO:

- 6.1.1. ESPACIOS Y ZONAS DE TRABAJO
- 6.1.2. CONDICIONES AMBIENTALES
- 6.1.3. INSTALACIONES Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

6.2. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA ACTIVIDADES

- . **JEFE DE SERVICIO/SUPERVISOR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - o SUSTANCIAS QUÍMICAS
- . **FARMACEUTICOS/MIR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - o SUSTANCIAS QUÍMICAS
- . **TCAE FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - o POSTURAS Y ESFUERZOS
 - o SUSTANCIAS QUÍMICAS
- . **AUXILIAR ADMINISTRATIVO FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - o POSTURAS Y ESFUERZOS
 - o PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS
- . **CELADOR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - o POSTURAS Y ESFUERZOS
 - o SUSTANCIAS QUÍMICAS

7. CONSIGNAS INFORMATIVAS:

- 7.1 CONSIGNAS INFORMATIVAS LUGARES DE TRABAJO
- 7.2 CONSIGNAS INFORMATIVAS FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN
- 7.3 CONSIGNAS INFORMATIVAS JEFE DE SERVICIO/SUPERVISOR FARMACIA HUCC
- 7.4 CONSIGNAS INFORMATIVAS FARMACEUTICOS/MIR FARMACIA HUCC
- 7.5 CONSIGNAS INFORMATIVAS TCAE FARMACIA HUCC
- 7.6 CONSIGNAS INFORMATIVAS AUXILIAR ADMINISTRATIVO FARMACIA HUCC
- 7.7 CONSIGNAS INFORMATIVAS CELADOR FARMACIA HUCC

8. NORMATIVA DE REFERENCIA

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
ÍNDICE: Página 2 de 295		

1. INTRODUCCIÓN:

1.1. Datos De La Empresa:

- Razón social: SERVICIO EXTREMEÑO DE SALUD.
- Centro de Trabajo: Hospital Universitario de Cáceres.
- Actividad Económica: Actividades Sanitarias.
- Domicilio: Avd. Pablo Naranjo s/n
- Población: - Cáceres.-.
- Código postal: 10003.
- Teléfono: 927 256 200.

1.2. Objeto del estudio.

El presente informe se ha elaborado con la finalidad de realizar la Evaluación Inicial de Riesgos Laborales de FARMACIA HOSPITALARIA HUCC, en el HOSPITAL UNIVERSITARIO 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".

Por ello, esta Unidad Básica de Prevención de Riesgos Laborales de Cáceres ha procedido a elaborar este documento, sobre la base de la información recogida por la unidad y la facilitada por los trabajadores del servicio.

Los datos se han obtenido durante varias visitas realizadas al lugar de trabajo, en el periodo de JULIO-SEPTIEMBRE 2024.

La finalización de este estudio ha sido realizada con fecha 16/10/2024, por María José Casero Guerra, Técnico Superior en PRL de la Unidad Básica de Prevención de Cáceres.



Fdo. MARÍA JOSÉ CASERO GUERRA
Técnico Superior en PRL

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
INTRODUCCIÓN: Página 1 de 295		

2. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS EMPLEADO:

Para la elaboración de esta evaluación, se utiliza el método matemático propuesto por William T. Fine, método facilitado por el Servicio Extremeño de Salud para utilizar en todas sus Áreas Preventivas, poniendo a nuestra disposición las herramientas informáticas que considera necesarias, programa informático WinSehtra.

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.

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.

3. DATOS DEL CENTRO DE TRABAJO

3.1 Dirección:

Avda. de la Universidad 75, 10004 CÁCERES,

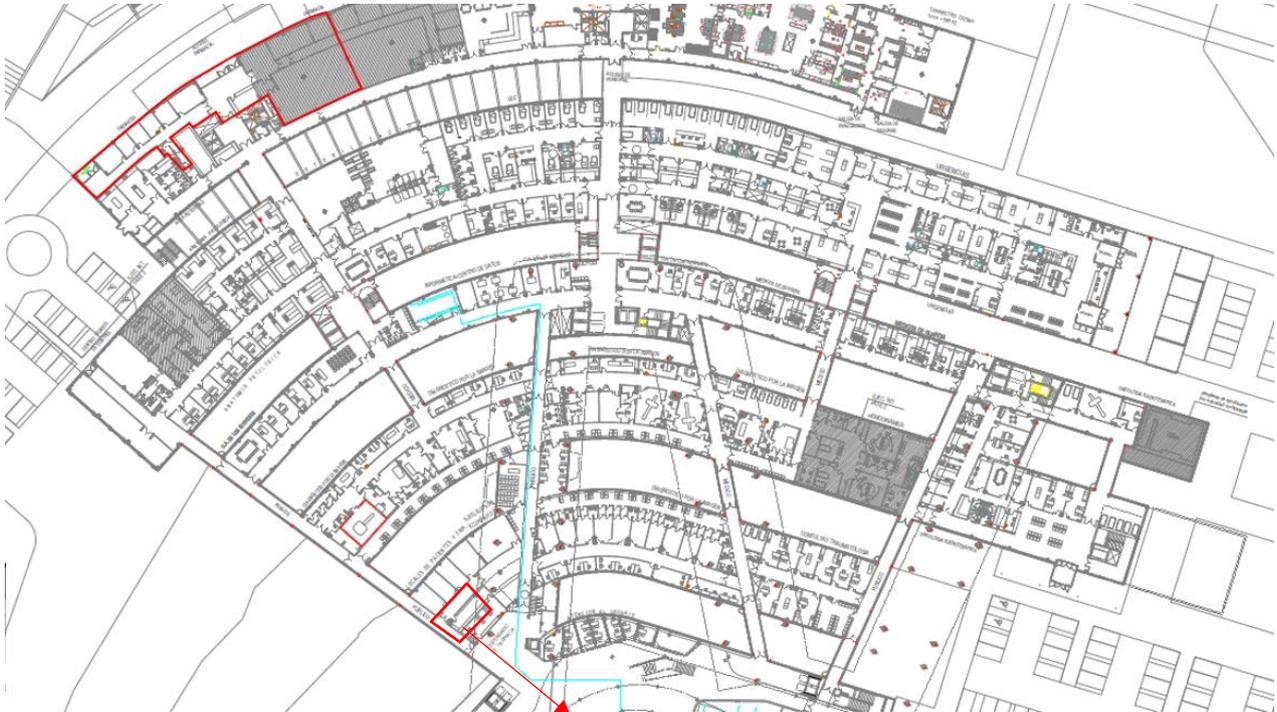
El centro de trabajo es el HOSPITAL UNIVERSITARIO CÁCERES, siendo el lugar de trabajo objeto de estudio la Sección FARMACIA HOSPITALARIA.

3.2 Distribución:

FARMACIA HOSPITALARIA HUCC (Planta Semisótano del Hospital universitario de Cáceres):

- Almacén Farmacia 1
- Almacén Farmacia 2
- Recepción
- Office
- Despacho
- Despacho auxiliar administrativo

- Despacho Técnico
- Despacho Salud Pública (cerrado)
- Aseos
- Despacho de dispensación de medicamentos (despacho y almacén)



Despacho de dispensación de medicamentos



3.3. Relación de puestos de trabajo / categoría profesional.

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

FACULTATIVOS:

LUIS CARLOS FERNÁNDEZ LISÓN (JEFE DE SERVICIO)
PAULA PÉREZ PUENTE
MARIA EUGENIA PÉREZ MARGALLO

SUPERVISOR/A:

NAZARET KALY GARCÍA MONTERO

TÉCNICOS CUIDADOS DE ENFERMERIA (AUXILIAR DE FARMACIA):

LOURDES HERNÁNDEZ MOHEDANO
MARÍA CONSOLACIÓN BORDA SENSO.
MARÍA ÁNGELES GÓMEZ MANZANO
MARÍA NURIA DE LA TORRE NÚÑEZ
LUIS MIGUEL RUBIO DE LA MONTAÑA

AUXILIAR ADMINISTRATIVO:

ROCÍO VILACHAO ROSA

CELADOR:

MARÍA OLIVIA ANTÚNEZ DORADO

NOTA: ESTE LISTADO DE TRABAJADORES ES A FECHA DE REALIZACIÓN DE LA EVALUACIÓN, ESTA SE HA REALIZADO EN BASE A LAS FUNCIONES Y TAREAS DEL PUESTO.

3.4. Actividad:

El Servicio de **Farmacia Hospitalaria** es un Servicio General Clínico, integrado funcional y jerárquicamente en el hospital. De acuerdo con la legislación vigente, Ley 6/2006, de 9 de noviembre, de Farmacia de Extremadura, sobre la regulación de los servicios farmacéuticos de hospitales, las actividades que se realizan son:

- Selección de medicamentos bajo criterios de eficacia, seguridad, calidad y economía.
- Adquiere y suministra los medicamentos seleccionados asumiendo la responsabilidad de su calidad, cobertura de las necesidades, almacenamiento, período de validez, conservación, custodia, distribución y dispensación.
- Realizar la dispensación ambulatoria de medicamentos de uso hospitalario a aquellos pacientes que lo precisen. Facilitando, con garantía de privacidad, información verbal y/o

escrita para reforzar la adherencia a los tratamientos y asegurar su correcta conservación y utilización.

- Establece un sistema de información sobre medicamentos que proporciona datos objetivos e implanta un sistema de farmacovigilancia intrahospitalaria, capaz de detectar y comunicar al Sistema Nacional de Farmacovigilancia las sospechas de efectos adversos relevantes.
- Participa en los programas de garantía de calidad asistencial del hospital, formando parte de las comisiones o grupos de trabajo del centro en las que sean útiles sus conocimientos y, preceptivamente, en la de farmacia y terapéutica.
- Desarrolla programas de investigación, propios o en colaboración con otros servicios, y participar en los ensayos clínicos de medicamentos, correspondiéndole la custodia y dispensación de los productos en fase de investigación clínica. Así como cualquier otra función destinada al uso adecuado de la farmacoterapia.

3.5. Turnos de Trabajo:

JEFE DE SERVICIO:

TURNO DE 8:00 A 15:00 Y DE 15:00 A 22:00 DE LUNES A VIERNES. GUARDIAS DE MÓDULOS

FARMACÉUTICOS:

TURNO FIJO DE 8:00 A 15:00 DE LUNES A VIERNES. GUARDIAS LOCALIZADAS.

SUPERVISOR:

TURNO DE 8:00 A 15:00 Y DE 15:00 A 22:00 DE LUNES A VIERNES Y GUARDIAS DE 17 y 24 HORAS.

TCAE:

TURNO ROTATORIO DE MAÑANA Y TARDE 8:00 A 15:00 Y DE 15:00 A 22:00. El cambio rotatorio se produce los jueves siendo la secuencia de dos semanas la siguiente: MMMTT/TTTMM.

PERSONAL AUXILIAR ADMINISTRATIVO:

TURNO FIJO DE MAÑANA DE LUNES A VIERNES: 8:00 A 15:00

PERSONAL CELADOR:

TURNO FIJO DE MAÑANA DE LUNES A VIERNES: 08:00 A 15:00 H.

3.6. Productos químicos:

En FARMACIA HOSPITALARIA DEL HUCC los trabajadores no utilizan productos químicos, a lo que si están expuestos son a medicamentos que en algunos casos son peligrosos. Para ello tienen el "Manual del Medicamentos Peligrosos" que existe en el área. Este tema se tendrá en cuenta posteriormente.

3.7. Equipos de trabajo:

Según los datos expuestos en la página web del servicio de Electromedicina, los equipos inventariados que a fecha de esta evaluación existen en el laboratorio son:

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
INTRODUCCIÓN: Página 6 de 295		

Código	Descripción	Matrícula	Fabricante	Número de Serie	Modelo
.FARH.00X067	EQUIPO NO ETIQUETADO (FARMACIA H	14999,064			
.FARH.050076	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION	15756	HAIER	BE0FG0E1T00QJJBG0002	HYC-1378 2 PUERTAS
.FARH.050077	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION	15757	HAIER	BE0FG0E1T00QJJBU0007	HYC-1378 2 PUERTAS
.FARH.050078	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION	15811	HAIER	BE0FG-0E1TO-QQJJB-G0003	HYC-1378 2 PUERTAS
.FARH.050079	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION	15924	HAIER	BE06P-6E0U0-OQJJB-H0010	HYC-610
.FARH.050080	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION	15925	HAIER	BE06P-6E0U0-OQJJB-Q0008	HYC-610
.FARH.050081	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION	15926	HAIER	BE06P-6E0U0-OQJJA-P0006	HYC-610
.FARH.050131	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION	16766	RADIBER	1909-848838339	FFD-180
.FARH.050132	CAMARA FRIGORIFICA CONSERVACION	16767	RADIBER	1909-848649683	FFD-180
.FARH.050157	FRIGORIFICO/CONGELADOR COMBI (FA	30023	SCHNEIDER	1031265	SFES-3201
.FARH.105001	ENVASADORA DE FARMACOS (FARMA	16611	DEXTRO	2009-05	DEXTROPAC-E
.FARH.243002	ULTRACONGELADOR (FARMACIA HOSP	17459		20103132	MDF-DU702VH-PE / -80º
.FARH.287001	SELLADORA (FARMACIA HOSPITALARIA	5734	TECNO - GAZ	OA 083 1001	2042-S
.FARH.298102	DISPENSADOR AUTOMATICO MEDICAM	16837	DEXTRO MEDICA	39744	ROTOPHARM 130 336-415-03 VERTICAL
.FARH.314143	REGISTRADOR REMOTO DE TEMPERATU	30172	AKO	22311187170046	AKO-59841
.FARH.TGC003	TERMOGRAFO (FARMACIA HOSPITALA	16374	HAIER	60000023	YB-HJ001-50

3.8. Equipos de protección individual:

Disponen:

- Guantes de Nitrilo.
- Gafas antisalpicaduras.
- Mascarillas autofiltrantes.
- Calzado cerrado con orificios, antideslizante.
- Ropa de trabajo

4. DATOS COMPLEMENTARIOS:

4.1. Del lugar de trabajo y desarrollo de su actividad:

El FARMACIA HOSPITALARIA HUCC, está ubicada como anteriormente se ha mencionado en la Planta semisótano del edificio principal del Hospital Universitario de Cáceres.

La actividad de cada categoría profesional según se recoge en su Estatuto de personal sanitario facultativo, no facultativo y no sanitario de las Instituciones Sanitarias de la Seguridad Social es:

• Jefe de Farmacia/Farmacéuticos/FIR:

- ✓ Información de medicamentos (recogida de consulta, preparación de informes, registro actividad).
- ✓ Atención farmacéutica (revisión historia, informe, información paciente, registro actividad).
- ✓ Seguimiento farmacoterapéutico a paciente al alta.
- ✓ Seguimiento farmacoterapéutico al paciente ingresado.
- ✓ Atención farmacéutica a paciente con nutrición artificial.
- ✓ Informes solicitados por servicios clínicos.
- ✓ Revisión y validación de la prescripción médica en dosis unitarias, transcripción y revisión.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
INTRODUCCIÓN: Página 7 de 295		

- ✓ Revisión y validación de la prescripción médica de estupefacientes, transcripción de la prescripción.
- ✓ Revisión y validación de la prescripción médica de medicamentos en uso compasivo, tramitación y registro.
- ✓ Revisión y validación de la prescripción médica de medicamentos extranjeros, tramitación y registro.
- ✓ Revisión y validación de la prescripción médica a pacientes externos, transcripción.
- ✓ Revisión y validación de la prescripción de muestras en investigación clínica, transcripción.
- ✓ Revisión y validación de la prescripción médica por reposición por paciente y día, transcripción y revisión.
- ✓ Fórmulas de nueva elaboración estériles y no estériles: revisión y validación de la prescripción, selección de materias primas, establecimiento de ficha de elaboración, elaboración, acondicionamiento, control de calidad del primer lote y registro.
- ✓ Fórmulas sucesivas estériles y no estériles: Cumplimentación de ficha de elaboración, elaboración, acondicionamiento, registro.
- ✓ Revisión y validación prescripción de nutrición parenteral, elaboración de la hoja de preparación y etiquetas.
- ✓ Estudio, recepción y gestión de ensayo clínico nuevo.

• Jefe de enfermería (Supervisor):

- ✓ Dispensación de estupefacientes, salida y registro.
- ✓ Revisión y registro de medicamentos retirados.
- ✓ Elaboración, acondicionamiento y control de calidad de fórmulas magistrales sucesivas estériles.
- ✓ Elaboración y acondicionamiento de nutrición parenteral, registro.
- ✓ Elaboración y acondicionamiento, control de calidad y registro de citotóxicos.

• Técnicos cuidados de enfermería (Auxiliar de farmacia)

- ✓ Dispensación de dosis unitarias, reenvasado, preparación y revisión carro de medicación.
- ✓ Dispensación de medicamentos extranjeros.
- ✓ Dispensación a pacientes externos.
- ✓ Dispensación por reposición por paciente y día.
- ✓ Dispensación por stock en unidad de enfermería y procedimientos semiautomatizados.
- ✓ Revisión de medicamentos en almacén.
- ✓ Colocación de medicamentos en almacén.
- ✓ Dispensación por reposición paciente y día o por stock de residencias sociosanitarias.

• Auxiliar función Administrativa:

- ✓ Las de apoyo material, ejercicio y desarrollo respecto a las tareas administrativas-asistenciales propias del servicio.

• Celador:

- ✓ Recepción de materiales en el servicio de farmacia.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
INTRODUCCIÓN: Página 8 de 295		

- ✓ Registro de entradas y salidas de almacén.
- ✓ Almacenaje en el almacén de sueros. Registro almacén.
- ✓ Preparación de pedidos de material almacenado en el almacén de sueros en carros para ser distribuidos por los distintos servicios.
- ✓ Recepción de medicamentos y traslado al almacén de medicamentos del servicio de farmacia.

4.2. 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.

4.3. 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 utilizando tanto la metodología William Fine, antes citada, como las referencias de normativas legales establecidas.

Este apartado se ha subdividido en las siguientes partes:

5.1. EVALUACIÓN DE RIESGOS LUGARES DE TRABAJO

- . ZONAS DE CIRCULACIÓN O TRANSITO
- . ESPACIOS Y ZONAS DE TRABAJO
- . INSTALACIÓN ELÉCTRICA
- . CONDICIONES AMBIENTALES
- . INSTALACIONES Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN EN CASO DE EMERGENCIA
- . HERRAMIENTAS Y ÚTILES MANUALES

5.2. EVALUACIÓN DE RIESGOS FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN

- . COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN
- . RELACIONES EN EL TRABAJO, ROL Y STATUS
- . SERES VIVOS
- . FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN

5.3. EVALUACIÓN DE RIESGOS ACTIVIDADES

- . **JEFE DE SERVICIO/SUPERVISOR DE FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - ZONAS DE CIRCULACIÓN Y TRANSITO
 - PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS
 - EPI
 - SUSTANCIAS QUÍMICAS
 - AGENTES BIOLÓGICOS
- . **FARMACEUTICOS/MIR DE FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - POSTURAS Y ESFUERZOS
 - PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS
 - EPI
 - MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS
 - SUSTANCIAS QUÍMICAS
 - AGENTES BIOLÓGICOS
- . **TCAE DE FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - POSTURAS Y ESFUERZOS
 - PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS
 - EPI
 - MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS

- SUSTANCIAS QUÍMICAS
- AGENTES BIOLÓGICOS
- . **AUXILIAR ADMINISTRATIVO DE FARMACIA HOSPITALARIA HUCC:**
 - POSTURAS Y ESFUERZOS
 - PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS
 - EPI
 - AGENTES BIOLÓGICOS
- . **CELADOR DE FARMACIA HOSPITALARIA HUCC:**
 - POSTURAS Y ESFUERZOS
 - EPI
 - SUSTANCIAS QUÍMICAS
 - AGENTES BIOLÓGICOS

6. 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.

6.1. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA LUGARES DE TRABAJO:

- 6.1.1 ESPACIOS Y ZONAS DE TRABAJO
- 6.1.2 CONDICIONES AMBIENTALES
- 6.1.3 INSTALACIONES Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

6.2. PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA ACTIVIDADES

- . **JEFE DE SERVICIO/SUPERVISOR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - SUSTANCIAS QUÍMICAS
- . **FARMACÉUTICO/MIR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - SUSTANCIAS QUÍMICAS
- . **TCAE FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - POSTURAS Y ESFUERZOS
 - MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS
 - SUSTANCIAS QUÍMICAS
- . **AUXILIAR ADMINISTRATIVO FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - POSTURAS Y ESFUERZOS
 - PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS
- . **CELADOR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**
 - POSTURAS Y ESFUERZOS
 - MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS
 - SUSTANCIAS QUÍMICAS

7. CONSIGNAS INFORMATIVAS:

Independiente a esta evaluación que debe estar en el lugar de trabajo a disposición de los trabajadores, 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 profesión.

7. 1. CONSIGNAS INFORMATIVAS LUGARES DE TRABAJO
7. 2. CONSIGNAS INFORMATIVAS FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN
7. 3. CONSIGNAS INFORMATIVAS JEFE DE SERVICIO/SUPERVISOR
7. 4. CONSIGNAS INFORMATIVAS FARMACEUTICOS/MIR
7. 5. CONSIGNAS INFORMATIVAS TCAE DE LABORATORIO
7. 6. CONSIGNAS INFORMATIVAS AUXILIAR ADMINISTRATIVO
7. 7. CONSIGNAS INFORMATIVAS CELADOR

8. NORMATIVA DE REFERENCIA.

NORMATIVA GENERAL PARA EVALUACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA:

- **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.
- **Orden TIN/2504/2010, de 20 de septiembre**, por la que se desarrolla el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, en lo referido a la acreditación de entidades especializadas como servicios de prevención, memoria de actividades preventivas y autorización para realizar la actividad de auditoría del sistema de prevención de las empresas.
- **REAL DECRETO LEGISLATIVO 5/2000**, de 4 de agosto, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social.
- **REAL DECRETO 171/2004**, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.
- **REAL DECRETO 840/2015**, de 21 de septiembre, por el que se aprueban medidas de control de los riesgos inherentes a los accidentes graves en los que intervengan sustancias peligrosas.
- **RESOLUCIÓN de 17 de febrero de 2004**, de la Secretaría de Estado para la Administración Pública, por la que se aprueba y dispone la publicación del modelo de Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales para la Administración General del Estado.
- **REAL DECRETO 67/2010**, de 29 de enero, de adaptación de la legislación de Prevención de Riesgos Laborales a la Administración General del Estado.
- **RESOLUCIÓN de 15 de noviembre de 2013**, de la Secretaría de Estado de Administraciones Públicas, por la que se actualiza y dispone la publicación del Sistema de Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales en la Administración General del Estado.
- **REAL DECRETO 486/1997**, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
INTRODUCCIÓN: Página 12 de 295		

- **REAL DECRETO 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.
- **REAL DECRETO 488/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- **REAL DECRETO 485/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo
- **REAL DECRETO 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.
- **REAL DECRETO 665/1997**, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos/mutagénicos durante el trabajo
- **REAL DECRETO 773/1997**, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- **REAL DECRETO 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.
- **REAL DECRETO 1627/1997**, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción.
- **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 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 1029/2022**, de 20 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento sobre protección de la salud contra los riesgos derivados de la exposición a las radiaciones ionizantes.
- **REAL DECRETO 681/2003**, de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo.
- **REAL DECRETO 1311/2005**, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a vibraciones mecánicas.
- **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.
- **REAL DECRETO 396/2006**, de 31 de marzo, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud aplicables a los trabajos con riesgo de exposición al amianto.
- **LEY 32/2006**, de 18 de octubre, reguladora de la subcontratación en el Sector de la Construcción.
- **REAL DECRETO 1109/2007**, de 24 de agosto, por el que se desarrolla la Ley 32/2006, de 18 de octubre, reguladora de la subcontratación en el Sector de la Construcción.
- **REAL DECRETO 486/2010**, de 23 de abril, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a radiaciones ópticas artificiales.
- **ORDEN ESS/1451/2013**, de 29 de julio, por la que se establecen disposiciones para la prevención de lesiones causadas por instrumentos cortantes y punzantes en el sector sanitario y hospitalario.

- **REAL DECRETO 656/2017**, de 23 de junio, por el que se aprueba el Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos y sus Instrucciones Técnicas Complementarias MIE APQ 0 a 10.
- **LEY 14/1986**, de 25 de abril, General de Sanidad.
- **REAL DECRETO 2210/1995**, de 28 de diciembre, por el que se crea la red nacional de vigilancia epidemiológica.
- **REAL DECRETO 1299/2006**, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro
- **REAL DECRETO 843/2011**, de 17 de junio, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención.
- **LEY 33/2011**, de 4 de octubre, General de Salud Pública.
- **REAL DECRETO LEGISLATIVO 8/2015**, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social.
- **REAL DECRETO 1940/2004**, de 27 de septiembre, sobre la vigilancia de las zoonosis y los agentes zoonóticos.
- **REAL DECRETO 524/2023**, de 20 junio, por el que se aprueba la Norma Básica de Protección Civil.
- **LEY 17/2015**, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil.
- **REAL DECRETO 513/2017**, de 22 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento de instalaciones de protección contra incendios.
- **ORDEN de 16 de diciembre de 1987** por la que se establecen nuevos modelos para la notificación de accidentes de trabajo y se dan instrucciones para su cumplimentación y tramitación.
- **ORDEN TAS/2926/2002**, de 19 de noviembre, por la que se establecen nuevos modelos para la notificación de los accidentes de trabajo y se posibilita su transmisión por procedimiento electrónico.
- **RESOLUCIÓN de 26 de noviembre de 2002**, de la Subsecretaría, por la que se regula la utilización del Sistema de Declaración Electrónica de Accidentes de Trabajo (Delt@) que posibilita la transmisión por procedimiento electrónico de los nuevos modelos para la notificación de accidentes de trabajo, aprobados por la Orden TAS/2926/2002, de 19 de noviembre.
- **ORDEN TAS/1/2007**, de 2 de enero, por la que se establece el modelo de parte de enfermedad profesional, se dictan normas para su elaboración y transmisión y se crea el correspondiente fichero de datos personales.
- **Demás normativa vigente, Normas UNE y Notas Técnicas de Prevención.**

NORMATIVA ESPECÍFICA TRABAJADORAS EMBARAZADAS O EN PERIODO DE LACTANCIA:

- **Real Decreto 298/2009, de 6 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 39/1997**, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, 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 período de lactancia.
- **REGLAMENTO (UE) 2015/830** de la Comisión, de 28 de mayo de 2015, por el que se modifica el **Reglamento (CE) nº 1907/2006** del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo al registro, la evaluación, la autorización y la restricción de las sustancias y mezclas químicas (REACH)

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
INTRODUCCIÓN: Página 14 de 295		

- **REGLAMENTO (UE) 2016/918** de la Comisión, de 19 de mayo de 2016, que modifica, a efectos de su adaptación al progreso técnico y científico, el **REGLAMENTO (CE) nº 1272/2008** del Parlamento Europeo y del Consejo, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.
- **REAL DECRETO 1085/2009**, de 3 de julio, por el que se aprueba el Reglamento sobre instalación y utilización de aparatos de rayos X con fines de diagnóstico médico. Artículo 19
- **REAL DECRETO 601/2019**, de 18 de octubre, sobre justificación y optimización del uso de las radiaciones ionizantes para la protección radiológica de las personas con ocasión de exposiciones médicas. Art.5.

NORMATIVA ESPECÍFICA TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES:

- **REAL DECRETO LEGISLATIVO 5/2000**, de 4 de agosto, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social. Artículos 12.7 y 13.4

NORMATIVA ESPECÍFICA RELACIONES LABORALES DE CARÁCTER ESPECIAL:

- **LEY 45/2015, de 14 de octubre, de Voluntariado.** Artículos 11,12,16 y 18
- **Real Decreto 592/2014, de 11 de julio**, por el que se regulan las prácticas académicas externas de los estudiantes universitarios. Artículos 9 y 11
- **Orden ESS/2518/2013**, de 26 de diciembre, por la que se regulan los aspectos formativos del contrato para la formación y el aprendizaje, en desarrollo del Real Decreto 1529/2012, de 8 de noviembre, por el que se desarrolla el contrato. Artículo 12
- **REAL DECRETO 1543/2011**, de 31 de octubre, por el que se regulan las prácticas no laborales en empresas.
- **REAL DECRETO 1493/2011**, de 24 de octubre, por el que se regulan los términos y las condiciones de inclusión en el Régimen General de la Seguridad Social de las personas que participen en programas de formación, en desarrollo de lo previsto en la disposición adicional tercera de la Ley 27/2011, de 1 de agosto, sobre actualización, adecuación y modernización del sistema de la Seguridad Social.
- **REAL DECRETO 1791/2010**, de 30 de diciembre, por el que se aprueba el Estatuto del Estudiante Universitario. Artículo 7.1.n, 13.2.g
- **REAL DECRETO 519/2006**, de 28 de abril, por el que se establece el Estatuto de los cooperantes. Artículo 10.1.e
- **REAL DECRETO 103/2019**, de 1 de marzo, por el que se aprueba el Estatuto del personal investigador predoctoral en formación. Artículo 13.g.

NORMATIVA ESPECÍFICA COVID-19

- **ORDEN SND/404/2020**, de 11 de mayo, de medidas de vigilancia epidemiológica de la infección por SARS-CoV-2 durante la fase de transición hacia una nueva normalidad.
- **Real Decreto-Ley 6/2020**, de 10 de marzo, por el que se adoptan determinadas medidas urgentes en el ámbito económico y para la protección de la salud pública. Artículo 6 (COVID-19).

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁ CERES	Teléfonos: 927 256 200
INTRODUCCIÓN: Página 15 de 295		

- **Real Decreto-Ley 8/2020**, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19. ARTICULO 5 (COVID-19)
- **REAL DECRETO-LEY 19/2020**, de 26 de mayo, por el que se adoptan medidas complementarias en materia agraria, científica, económica, de empleo y Seguridad Social y tributarias para paliar los efectos del COVID-19.

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 LUGARES DE TRABAJO

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
EVALUACIÓN INICIAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS: Página 1 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
EVALUACIÓN INICIAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS: Página 2 de 295		

Lugar de Trabajo: FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

Fuente de Riesgo: ZONAS DE CIRCULACIÓN Y TRANSITO

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
ACCIDENTES IN ITINERE	C: Muy Seria E: Ocasional P: Posible = Moderado	Los sufridos por el trabajador al ir o al volver del trabajo a su domicilio, realizando el recorrido habitual. Pueden ocurrir tropiezos, caídas, choques con vehículos, resbalones e incluso atropellos.	<ul style="list-style-type: none"> - Formar e informar al trabajador sobre los riesgos existentes y de sus medidas preventivas a adoptar para prevenir accidentes in itinere. - Formación e información sobre Seguridad Vial. - Salir de su domicilio con la suficiente antelación para no ir con prisas. - Mantener el vehículo que utiliza habitualmente para su desplazamiento en buenas condiciones, especialmente frenos, luces, dirección y ruedas. - Respetar las señales de circulación, la velocidad establecida. - Si acude en bicicleta, ciclomotores o motocicletas utilice siempre casco homologado. - Si acude como peatón también le afecta 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. Evite las prisas y los despistes, utilice calzado con tacón medio o bajo, antideslizante. Cumpla las normas de seguridad vial - 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. - Extremar la precaución los días lluviosos o con niebla, hielo nieve... <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva sobre seguridad vial. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA -SC003_0_Seguridad Vial</p>
ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS	C: Muy Seria E: Ocasional P: Posible = Moderado	En los desplazamientos durante la jornada laboral por el exterior de los edificios en zonas comunes para vehículos y peatones.	<ul style="list-style-type: none"> - DELIMITAR CORRECTAMENTE LAS ZONAS DE PASO PARA VEHÍCULOS Y PEATONES - Formación e información sobre seguridad vial. - Cuando se deambule por las zonas exteriores del hospital donde coincidan peatones con vehículos circulando, tener precaución, estar atento a la presencia de los vehículos. - Circular por las áreas destinadas a peatones no invadiendo las zonas de circulación de vehículos.

Fuente de Riesgo: **ESPACIOS Y ZONAS DE TRABAJO**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado	<p>Caídas por tropiezos, resbalones, etc...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 ocasiones.</p> <p>En las distintas visitas realizadas al servicio, se observa los suelos en buen estado de conservación, sin imperfecciones, desniveles, etc.</p> <p>Se ha observado que existen cajas vacías almacenadas debajo de unas mesas. No es un lugar de almacenaje. Se deben colocar en los recipientes de residuos oportunos.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Los pasillos del servicio deben estar libres de obstáculos, no utilizarlos como almacén. - Las vías de circulación de los lugares de trabajo, tanto las situadas en el exterior de los edificios y locales como en el interior de los mismos, incluidas las puertas, pasillos, escaleras, escalas fijas, rampas y muelles de carga, deberán poder utilizarse conforme a su uso previsto, de forma fácil y con total seguridad para los peatones o vehículos que circulen por ellas y para el personal que trabaje en sus proximidades. - A efectos de lo dispuesto en el apartado anterior, el número, situación, dimensiones y condiciones constructivas de las vías de circulación de personas o de materiales deberán adecuarse al número potencial de usuarios y a las características de la actividad y del lugar de trabajo. - En el caso de los muelles y rampas de carga deberá tenerse especialmente en cuenta la dimensión de las cargas transportadas. - El suelo ha de ser fijo, estable y no resbaladizo, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Independientemente de las condiciones del suelo, es en general, la falta de atención, el motivo más usual No se debe circular de forma inadecuada en las áreas de trabajo: corriendo, saltando, etc. - Prestar atención a posibles obstáculos y desperfectos en el suelo. - Respetar y cumplir las señalizaciones y/o delimitaciones. - Las operaciones de limpieza de suelo se realizarán preferiblemente fuera del horario normal del trabajo. En caso contrario se debe señalar adecuadamente la zona con carteles: suelo mojado o encerado. - Eliminar con rapidez los derrames, vertidos, manchas de grasa y aceite demás residuos y desperdicios. - Mantener las zonas de circulación y salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos. - En el transporte manual de cargas, evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido. - Información y formación a los trabajadores. - Mantener en todo momento el orden y limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.



		<p>Si esas cajas se reutilizan deben colocarse en algún lugar dentro del almacén de forma ordenada.</p> <p>En la visita también se observó que existen objetos en el pasillo de los despachos, este tema se tratará en la evacuación de emergencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los pasillos del servicio deben estar libres de obstáculos, no utilizarlos como almacén. - Evitar tender cables, conductos, mangueras, etc. al nivel del suelo de la zona de trabajo. En su caso, instalar canaletas adecuadas. - Disponer de buena iluminación de los lugares de trabajo. - Utilizar calzado adecuado recomendado por este Servicio de Prevención de Riesgos Labores
<p>CAÍDAS DE PERSONAS DISTINTO NIVEL</p>	<p>C: Importante E: Continua P: Poco Posible = Tolerable</p>	<p>Caídas desde altura, zonas elevadas, manejo de escaleras manuales.</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"> - Escaleras portátiles. - Banquetas. <p>En el almacén de medicamentos, frecuentemente los trabajadores deben estar bastante tiempo subidos a las escaleras de mano (en posición con el tronco torcido) colocando los medicamentos según caducidades; estos medicamentos en bastantes ocasiones están situados en las baldas elevadas de las estanterías.</p> <p>Las escaleras de mano son adecuadas para alcanzar elementos, no siéndolo sin embargo para estar mucho tiempo subidas con el tronco torcido.</p> <p>En el Almacén de Farmacia cuentas con unas escaleras de dos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Las aberturas o desniveles que supongan un riesgo de caída de personas se protegerán mediante barandillas u otros sistemas de protección de seguridad equivalente, que podrán tener partes móviles cuando sea necesario disponer de acceso a la abertura (escaleras, altillos, vanos, muelles de carga, etc.). - Deberán protegerse, en particular: <ul style="list-style-type: none"> a) Las aberturas en los suelos. b) Las aberturas en paredes o tabiques, siempre que su situación y dimensiones suponga riesgo de caída de personas, y las plataformas, muelles o estructuras similares. La protección no será obligatoria, sin embargo, si la altura de caída es inferior a 2 metros. c) Los lados abiertos de las escaleras y rampas de más de 55 centímetros de altura. Los lados cerrados tendrán un pasamanos, a una altura mínima de 90 centímetros, si la anchura de la escalera es mayor de 1,2 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 exceda de 55 cm y que sean susceptibles de causar caídas, mediante diferenciación visual y táctil. - Las barandillas serán de materiales rígidos, tendrán una altura mínima de 90 centímetros y dispondrán de una protección que impida el paso o deslizamiento por debajo de las mismas o la caída de objetos sobre personas. - Los pavimentos de las rampas, escaleras y plataformas de trabajo serán de materiales no resbaladizos o dispondrán de elementos antideslizantes. - En las escaleras o plataformas con pavimentos perforados la abertura máxima de los intersticios será de 8 milímetros. No correr, evitar las prisas. Andar con precaución.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁ CERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>peldaños para acceder a las baldas superiores de las estanterías. Sus peldaños son anchos de forma que la estabilidad cuando están subidos en ellas es buena.</p>  <p>También en la visita se observó que el servicio dispone de diferentes banquetas de un solo peldaño para poder acceder a los diferentes medicamentos colocados en las estanterías.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Las rampas tendrán una pendiente máxima del 12 por 100 cuando se trate de un itinerario accesible entonces los valores serán 10% si su longitud es menor de 3 metros, 8% si su longitud es menor que 6 metros y del 6% en el resto de los casos. - Las escaleras tendrán una anchura entre 1,20 y 1,40 mínimo. - Los peldaños de una escalera tendrán las mismas dimensiones. - Los escalones de las escaleras de uso general tendrán una huella mínima de 28 centímetros, y una contrahuella entre 13 y 17,5 centímetros. - Las escaleras, vías de circulación, deben estar en todo momento libres de obstáculos que impidan la normal circulación de los trabajadores usuarios. - 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 cerrado con suela antideslizante recomendado por este servicio. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída, de caída de objetos o de contacto o exposición a elementos agresivos deberán estar claramente señalizadas. - 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. - Evitar el uso de cajas, sillas o mesas para acceder a zonas elevadas. Utilizar únicamente elementos diseñados para ello estables y adecuados a la altura a la que se quiere acceder. <p>ESCALERAS DE MANO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las escaleras de mano existentes en los lugares de trabajo deberán ajustarse a lo establecido en su normativa específica (UNE-EN 131). - Antes de ubicar una escalera de mano, ha de inspeccionarse el lugar de apoyo para garantizar la estabilidad y evitar contactos con cables eléctricos, herramientas, accesorios... Se deberá colocar formando un ángulo de aproximadamente 75° entre la escalera y el suelo, en las escaleras de tijera su ángulo de abertura no debe sobrepasar los 30° estando la cuerda que une los dos planos extendida o el limitador de abertura bloqueado. - El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas. Las escaleras de mano deberán utilizarse de forma que los trabajadores puedan tener en todo momento un punto de apoyo y de sujeción seguros. Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, sólo se efectuarán si se utiliza un equipo de protección individual
--	--	--	---

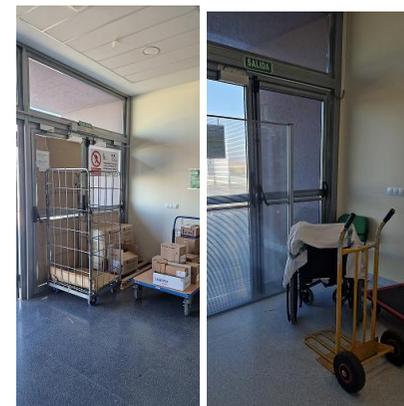
			<p>anticaídas o se adoptan otras medidas de protección alternativas. El transporte a mano de una carga por una escalera de mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura. Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En los trabajos con escaleras extensibles, asegurarse que las abrazaderas sujetan firmemente. Cuando se utilicen para acceder a lugares elevados sus largueros deberán prolongarse al menos un metro. En los trabajos con escaleras de tijera, el tensor ha de estar completamente extendido y dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas. - Antes de acceder a la escalera es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos, como los peldaños están limpios, en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante. - No situar la escalera en lugar de paso ni detrás de una puerta que previamente no se haya cerrado y que se pueda abrir de forma accidental. - Durante la utilización de la escalera, se mantendrá siempre el cuerpo dentro del espacio delimitado por los largueros de la escalera. Sólo será utilizada por un trabajador. - Utilizar bases de apoyo en buen estado y correctamente instaladas y niveladas. - La superficie de las escaleras será antideslizante, de material resistente al uso.
GOLPES CON ELEMENTOS FIJOS/INMOVILES	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	<p>Se valora la posibilidad de golpearse con elementos fijos (equipos y mobiliario), por la falta de espacio.</p> <p>Existen diferentes elementos almacenados (cajas de medicamentos) y otros objetos colocados en diferentes pasillos y lugares que pueden causar golpes con ellos.</p>	<p>SE TOMARÁN LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA GARANTIZAR QUE SE CUMPLEN LAS EXIGENCIAS DEL R.D. 486/1997:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las dimensiones de los locales de trabajo deberán permitir que los trabajadores realicen su trabajo sin riesgos para su seguridad y salud y en condiciones ergonómicas aceptables. - Sus dimensiones mínimas serán las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> o 3 m de altura desde el piso hasta el techo. No obstante, en locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos, la altura podrá reducirse a 2,5 m. o 2 m² de superficie libre por trabajador. o 10 m³, no ocupados, por trabajador. - La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar. - Cuando, por razones inherentes al puesto de trabajo, el espacio libre disponible no permita que el trabajador tenga la libertad de movimientos necesaria para desarrollar su actividad, deberá disponer de espacio adicional suficiente en las proximidades del puesto de trabajo. - La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar. Cuando, por razones inherentes al puesto de trabajo, el espacio libre disponible no permita que el trabajador tenga la libertad de movimientos necesaria para



El tema de los objetos mal colocados se tratará en la evacuación de emergencia.

desarrollar su actividad, deberá disponer de espacio adicional suficiente en las proximidades del puesto de trabajo.

- Control del orden en el entorno de trabajo. Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.



Vías de evacuación con obstáculos. Objetos delante de puertas salidas de emergencias

- Inspeccionar visualmente el área de trabajo y las vías de circulación por las que se transite.
- Los desplazamientos se realizarán sin celeridad y, principalmente, sin correr.
- Tener especial cuidado durante la realización de trabajos en áreas con escasa superficie libre o con una densidad elevada de objetos (mobiliario, equipos de trabajo...).
- Prestar especial atención a los posibles objetos manipulados y/o transportados por las vías de circulación del centro de trabajo, de forma que se evite la proximidad excesiva y la interferencia en la accesibilidad de los mismos.
- Extremar la precaución en pasillos que impliquen giros con escasa o nula visibilidad, así como en las salidas de recinto y ascensores.

GOLPES CON ELEMENTOS MÓVILES

C: Importante
E: Ocasional
P: Posible
= **Tolerable**

Posibilidad de recibir un golpe por partes móviles que pudiera presentar la maquinaria fija o por objetos y materiales empleados en manipulación y transporte.

SE TOMARÁN LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA GARANTIZAR QUE SE CUMPLEN LAS EXIGENCIAS DEL R.D. 486/1997:

- Los pasillos o zonas de paso, que deberán tener una anchura adecuada al número de personas que hayan de circular por ellos y a las necesidades propias del trabajador.
- Sus dimensiones mínimas serán las siguientes:

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁ CERES

Teléfonos: 927 256 200

			<ul style="list-style-type: none"> o 1.20 m de anchura para los pasillos principales. o 1 m de anchura para los pasillos secundarios. - Las zonas de paso junto a instalaciones peligrosas deben estar protegidas. - Todos los lugares de trabajo o tránsito tendrán iluminación natural, artificial o mixta apropiada para las operaciones que se ejecuten. - Siempre que sea posible se empleará la iluminación natural. - Se intensificará la iluminación de máquinas peligrosas. - Se deberá graduar la luz en los lugares de acceso a zonas de distinta intensidad luminosa. - La separación entre máquinas u otros aparatos será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor cómodamente y sin riesgo. Nunca será menor de 0.80 metros, contándose esta distancia a partir del punto más saliente del recorrido de los órganos móviles de cada máquina. - Cuando existan aparatos con órganos móviles que invadan en su desplazamiento una zona de espacio libre, la circulación del personal quedará señalizada con franjas pintadas en el suelo, que delimiten el lugar por donde debe transitarse. - 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, tener marcado CE y puesta en conformidad. - Los elementos móviles de los equipos deben estar aislados por diseño, fabricación y/o ubicación.
CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS	C: Importante E: Ocasional P: Posible = Tolerable	Caída de objetos diversos que no se están manipulando, y que se desprenden de su ubicación por razones varias. Existe este riesgo debido a: - Apilamiento / posicionamiento inadecuado de elementos (cajas, equipos, etc.). - Elementos almacenados incorrectamente en armarios, estanterías y demás instalaciones, - Elementos del edificio en mal estado...	SE TOMARÁN LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA GARANTIZAR QUE SE CUMPLEN LAS EXIGENCIAS DEL DEL R.D. 486/1997: <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. - El almacenamiento de materiales se realizará en lugares específicos, delimitados y señalizados. - Los materiales se apilarán en lugares adecuados, los cuales estarán en buen estado y con resistencia a la carga máxima.

			<ul style="list-style-type: none"> - Asegurar que la estructura de las estanterías está convenientemente fijadas a la pared. Se asegurará el acopio de material de forma que se evite el deslizamiento del mismo. - Limitar las alturas de apilado de elementos (cajas, equipos, etc.). - Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los centros de trabajo. - 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. - Cualquier modificación llevada a cabo en las estanterías, deberá realizarse por personal cualificado y con la misma vacía. - 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: Ocasional P: Posible = Tolerable	<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, Ocasional un daño físico.</p> <p>Se ha observado que existen cajas vacías almacenadas debajo de unas mesas. No es un lugar de almacenaje. Se deben colocar en los recipientes de residuos oportunos.</p> 	<p>SE TOMARÁN LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA GARANTIZAR QUE SE CUMPLEN LAS EXIGENCIAS DEL R.D. 486/1997:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales de trabajo. - Eliminar con rapidez los residuos generados colocándolos en recipientes adecuados. - Las superficies de trabajo y zonas de tránsito tendrán la iluminación adecuada al tipo de operación a realizar (R.D. 486/1997) - 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 superficie de los puestos de trabajo, lugares de tránsito, escaleras, etc.... se encuentren cables eléctricos, herramientas, objetos, etc.... que al ser pisados puedan producir accidentes. - Dotar a los trabajadores de calzado trabajo antideslizante recomendado por este servicio.

		Si esas cajas se reutilizan deben colocarse en algún lugar dentro del almacén de forma ordenada.	
ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS	C: Importante E: Ocasional P: Posible = Tolerable	<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>El personal de farmacia transporta medicamentos desde el almacén hasta las diferentes plantas de hospitalización durante este transporte recorren pasillos y cogen diferentes ascensores, pudiendo sufrir los riesgos estudiados en este apartado.</p>	<p>SE TOMARÁN LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA GARANTIZAR QUE SE CUMPLEN LAS EXIGENCIAS DEL R.D. 486/1997.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las puertas transparentes deberán tener una señalización a la altura de la vista. - Las superficies transparentes o translúcidas de las puertas y portones que no sean de material de seguridad deberán protegerse contra la rotura cuando ésta pueda suponer un peligro para los trabajadores. - Las puertas y portones de vaivén deberán ser transparentes o tener partes transparentes que permitan la visibilidad de la zona a la que se accede. - Las puertas correderas deberán ir provistas de un sistema de seguridad que les impida salirse de los carriles y caer. - Las puertas y portones que se abran hacia arriba estarán dotados de un sistema de seguridad que impida su caída. - Las puertas y portones mecánicos deberán funcionar sin riesgo para los trabajadores. Tendrán dispositivos de parada de emergencia de fácil identificación y acceso, y podrán abrirse de forma manual, salvo si se abren automáticamente en caso de avería del sistema de emergencia. <p>Documento Básico DB SUA. Seguridad de Utilización y Accesibilidad. Punto 2. Seguridad frente al riesgo de impacto o de atrapamiento, del CTE.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con el fin de limitar el riesgo de atrapamiento producido por una puerta corredera de accionamiento manual, incluidos sus mecanismos de apertura y cierre, la distancia a hasta el objeto fijo más próximo será 20 cm, como mínimo - Los elementos de apertura y cierre automáticos dispondrán de dispositivos de protección adecuados al tipo de accionamiento y cumplirán con las especificaciones técnicas propias. <p>En general:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atención a las puertas de los ascensores al entrar o salir de los mismos transportando carros, carritos porta enseres, transpaletas, etc. - Las reparaciones, mantenimiento y revisiones lo harán siempre personal autorizado. El mantenimiento tiene que ser de forma periódica. Si se ve que algún tipo de instalación no funciona de forma incorrecta se deberá comunicar inmediatamente a mantenimiento o a su superior inmediato. Las operaciones de mantenimiento que puedan suponer un peligro para la seguridad de los trabajadores se realizarán tras haber parado o desconectado el equipo, haber comprobado la inexistencia de energías residuales peligrosas y haber tomado las

			<p>medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras se estén efectuando las operaciones de mantenimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - No correr e inspeccionar visualmente el área de trabajo y las vías de circulación por las que se transite. Prestar especial atención a los posibles objetos manipulados y/o transportados por las vías de circulación del centro de trabajo, de forma que se evite la proximidad excesiva y la interferencia en la accesibilidad de los mismos. - Extremar la precaución en pasillos de circulación que impliquen giros con escasa o nula visibilidad, así como en las salidas de locales próximos y ascensores. - Circular con precaución a través de puertas automáticas, algunas de las cuales disponen de sistema de apertura por detector de movimiento, mientras que otras deben abrirse operando manualmente el correspondiente pulsador, para cerrarse posteriormente de forma automática. - Se deberá extremar la precaución a la hora de atravesar puertas de tipo vaivén y especialmente si se circula detrás de otras personas. - Deberán tomarse las medidas adecuadas para la protección de los trabajadores autorizados a acceder a las zonas de los lugares de trabajo donde la seguridad de los trabajadores pueda verse afectada por riesgos de caída, caída de objetos y contacto o exposición a elementos agresivos. Asimismo, deberá disponerse, en la medida de lo posible, de un sistema que impida que los trabajadores no autorizados puedan acceder a dichas zonas. - El nivel de iluminación de un puesto de trabajo se adaptará a la tarea a realizar. - 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. - Si se transportan materiales voluminosos apilados, éstos deben permitir siempre la visibilidad. - 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. - Tener especial cuidado cuando se manipulen cargas, utilización de escaleras de mano, andamios, ascensores, etc. - 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.
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Los órganos de accionamiento (puesta en marcha, parada, parada de emergencia, etc.) que tengan incidencia en la seguridad del trabajador deberán ser claramente visibles e identificables y si es necesario estarán indicados con una señalización adecuada, además de estar situados fuera de las zonas peligrosas. - Los órganos de mando deberán estar protegidos para evitar los accionamientos involuntarios. Concretamente la puesta en marcha solamente se podrá efectuar mediante una acción voluntaria sobre el órgano de mando - La maquinaria fija deberá estar correctamente fijada y estabilizada, de manera que no pueda producirse caída, vuelco o desplazamiento de la misma. - Su emplazamiento deberá dejar suficiente espacio libre entre los elementos móviles y el entorno, no suponiendo un riesgo para los trabajadores. - 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. - Manual de instrucciones, redactado en castellano, incluyendo información de utilidad para la instalación, uso y mantenimiento de la máquina. El trabajador que manipule la máquina deberá tener conocimiento del mismo y seguir sus indicaciones. - Utilizar los EPI recomendados en el libro de instrucciones de la máquina utilizada (guantes, gafas antialpicaduras, mascarillas etc.). - 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. - Toda máquina y equipo de trabajo deberá cumplir las exigencias de la normativa que le sea de aplicación, la máquina que presente no conformidades o no disponga de marcado CE y no se pueda adaptar a lo especificado en la normativa, se deberá retirar del lugar de trabajo y mantenerla fuera de uso, dándoles de baja en inventario de la empresa.
ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS/MEDICAMENTOS	C: Importante E: Ocasional P: Posible = Tolerable	Incendios, explosiones, liberación de gases tóxicos, etc., provocados por mezclas accidentales de productos químicos incompatibles como consecuencia de almacenamiento incorrecto.	ALMACENAJE PRODUCTOS QUÍMICOS/MEDICAMENTOS GENERAL: <ul style="list-style-type: none"> • Mantener la cantidad almacenada al mínimo operativo. • Considerar las características de peligrosidad de los productos y sus incompatibilidades. • Comprobar que todos los productos están adecuadamente envasados y etiquetados. • Observar rutinariamente el estado de los envases junto con sus etiquetas, esto ayuda a prevenir accidentes. • Las sustancias más peligrosas deben mantenerse almacenadas en las partes más bajas de los estantes, especialmente si son líquidas.

			<ul style="list-style-type: none"> • Las operaciones con productos químicos, como envasado, trasvase, almacenamiento, etc. deben llevarse a cabo siguiendo métodos de trabajo precisos. Deben elaborarse instrucciones, que pueden referirse tanto a un producto concreto, como a una clase de productos que presenten riesgos similares, teniendo en cuenta, al menos, los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zona de trabajo y actividad desarrollada. ▪ Identificación de la sustancia peligrosa. ▪ Riesgos para el ser humano y medio ambiente. ▪ Medidas de protección a utilizar. ▪ Incompatibilidades de almacenamiento. ▪ Actuación en caso de peligro. ▪ Primeros auxilios en caso de accidente. ▪ Condiciones de disposición y eliminación de residuos. • Se debe elaborar y mantener actualizado un inventario de los productos químicos utilizados en el servicio. • Todo aquel producto químico caducado, sin etiquetar, envase en mal estado o que no se utilice se deberá desechar adecuadamente. • Es aconsejable destinar un local para almacenamiento de productos químicos, esta área debe ser de acceso restringido, con suficiente ventilación y luminosidad. Adecuadamente señalizado, disponiendo de un kit de derrames de productos químicos a mano y extintores. • El material recomendado para las estanterías del almacén es el metal o plástico. Debiéndose mantener asegurado a la pared para evitar que se mueva, las baldas preferiblemente contenedoras. • Para lograr un adecuado almacenamiento de los productos químicos, en primer lugar, hay que disponer de un inventario actualizado. • Identificar los riesgos de cada una de las sustancias que se van a almacenar. Todos los envases de productos deben disponer siempre de etiqueta. • Las estanterías deben llenarse de tal manera que los recipientes que contienen líquidos y son de mayor capacidad vayan abajo, los frascos altos hacia atrás y los pequeños adelante. Los productos más peligrosos abajo y los más inofensivos arriba. • El producto almacenado debe ser únicamente el necesario, no se recomienda tener grandes existencias de los productos. • Los productos deberán organizarse teniendo en cuenta su clasificación por peligrosidad. Ejemplo: no se pueden almacenar ácidos junto con bases. (se adjunta cuadro de incompatibilidades (ver riesgo de incendios)). • Es recomendable nombrar a una persona responsable del almacén.
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> Las fichas de datos de seguridad de los mismos deben estar a disposición de los trabajadores que los manipulan. Éstos deberán estar informados sobre las precauciones de manipulación, riesgos que conlleva su manipulación, si los hubiera, actuación en caso de derrame, equipos de protección individual a utilizar y, forma de desecharlos. Almacenamiento, mantenimiento, transporte y manipulación adecuada de los recipientes de gases a presión. SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN: <ul style="list-style-type: none"> TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS. Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres. “MANUAL DE MEDICAMENTOS PELIGROSOS”
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: **INSTALACIÓN ELÉCTRICA**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS	C: Muy Seria E: Poco usual P: Poco Posible = Tolerable	<p>Directos se producen cuando se entra en contacto con una parte en tensión desnuda: con cables de alimentación de los equipos eléctricos por posibles pérdidas de aislamiento (cableado de equipos e instalaciones distribuidos por las mesas de trabajo, por el suelo e incluso cableado distribuido a través de falsos techos (cableado de equipos informáticos producidas por entalladuras con mesas, equipos informáticos, mobiliario, etc.</p> <p>El único cuadro eléctrico situado en el servicio de Farmacia se encuentra perfectamente señalizado. Aunque el acceso a</p>	<p>SE TOMARÁN LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA GARANTIZAR QUE SE CUMPLEN LAS EXIGENCIAS DEL R.D. PROTECCIÓN CONTRA CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Protección por aislamiento de las partes activas Protección por medio de barreras o envolventes Protección por medio de obstáculos Protección por puesta fuera de alcance por alejamiento Protección complementaria por dispositivos de corriente diferencial-residual <p>- La instalación se mantendrá acorde a las especificaciones del REBT, - Se llevarán a cabo las inspecciones reglamentarias establecidas. Las revisiones serán periódicas y se comprobará su buen estado sustituyendo los elementos deteriorados. - Los cuadros eléctricos deben permanecer cerrados y señalizados y serán accesibles únicamente por personal autorizado. - Se llevará a cabo una verificación visual por parte de los usuarios del estado de las instalaciones y aparatos eléctricos para detectar defectos reconocibles (cables, enchufes, aparatos eléctricos...), solicitando el cambio del mismo al Departamento correspondiente en caso de observarse pérdida de aislamiento. - Está totalmente prohibido a realizar cualquier manipulación eléctrica si no se está autorizado. Cualquier trabajo en las instalaciones eléctricas, o en sus proximidades, se realizará mediante</p>

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>este debe evitarse estar obstruido por cajas de material almacenado.</p> 	<p>técnicas y procedimientos que deberán cumplir las prescripciones del 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprobar que la instalación eléctrica cumple con los requerimientos de la normativa vigente, es decir, Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión y sus instrucciones técnicas complementarias. - 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 en el trabajo, así como cualquier otra normativa específica que les sea de aplicación. - No tocar interruptores ni equipos eléctricos con las manos húmedas. No manipular conexiones, cuadros, equipos eléctricos, etc. - Siempre que el trabajo asignado se realice con equipos eléctricos o en zonas próximas al cableado de alimentación, se comprobará el estado tanto de dichos equipos como de cables y conexiones, en previsión de posibles defectos de aislamiento, etc. - Los equipos eléctricos portátiles, estarán protegidos de acuerdo con el Reglamento electrotécnico de baja tensión. - No alterar ni modificar los dispositivos de seguridad de los equipos. - No realizar conexiones de los equipos sin clavija u otro tipo de improvisaciones. - Los equipos electromédicos deben ser instalados, mantenidos y reparados por personal acreditado o por los correspondientes servicios técnicos autorizados. En nuestra área de salud actualmente es SERVEO SERVICIO (Electromedicina). - Sólo podrán utilizarse equipos eléctricos compatibles con el tipo de instalación eléctrica existente y los factores antes mencionados. - Los trabajos con riesgo eléctrico deben ser realizados por personal con la necesaria preparación (autorizado, cualificado) por la empresa. - Mantener los cables eléctricos fuera de las zonas de paso y protegidos por canaletas. - La instalación eléctrica no deberá entrañar riesgos de incendio o explosión. Los trabajadores deberán estar debidamente protegidos contra los riesgos de accidente causados por contactos directos o indirectos. - 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.
--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Las barreras o envolventes deben fijarse de manera segura y ser de una robustez y durabilidad suficientes para mantener los grados de protección exigidos, con una separación suficiente de las partes activas en las condiciones normales de servicio, teniendo en cuenta las influencias externas. - 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. - 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. - En recintos mojados, húmedos o conductores, utilizar tensiones de seguridad o transformadores de aislamiento. - Asegurarse de no sobrecargar enchufes utilizando bases de enchufe múltiple sin comprobar que el consumo de los equipos conectados es admisible por la instalación. - No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos. - Si se detecta cualquier anomalía, informar al servicio de mantenimiento, desconectar el aparato de la corriente eléctrica y colocar un cartel indicativo de averiado. - Desconectar los equipos antes de limpiarlos o cambiar algún componente. - Las zonas próximas a los equipos de trabajo eléctricos deben estar secas. - Iluminación en la zona de trabajo adecuada, de manera que permita realizar los trabajos de forma segura. - 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.
CONTACTOS ELÉCTRICOS INDIRECTOS	C: Importante E: Ocasional P: Posible = Tolerable	<p>Contacto con partes de la instalación que se encuentran accidentalmente bajo tensión. Causas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fallos en aislamiento de conductores. - Derivaciones en equipos y defectos en la instalación de 	<p>Todo equipo de trabajo deberá ser adecuado para proteger a los trabajadores expuestos contra el riesgo de contacto directo o indirecto con la electricidad. En cualquier caso, las partes eléctricas de los equipos de trabajo deberán ajustarse a lo dispuesto en la normativa específica correspondiente.</p> <p>PROTECCIÓN CONTRA CONTACTOS ELÉCTRICOS INDIRECTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Protección por corte automático de la alimentación ○ Protección por empleo de equipos de la clase II o por aislamiento equivalente ○ Protección en los locales o emplazamientos no conductores ○ Protección mediante conexiones equipotenciales locales no conectadas a tierra

		<p>puesta a tierra o ausencia de la misma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contacto con equipos, máquinas dañadas o defectuosas. 	<ul style="list-style-type: none"> o Protección por separación eléctrica - Realizar revisiones e inspecciones periódicas de la instalación eléctrica y de los equipos por personal competente para asegurar correcto mantenimiento preventivo. - Se llevará a cabo la desconexión de la fuente de energía de los equipos que presenten irregularidades. - Extremar la precaución al emplear equipos eléctricos, evitar manipularlos con las manos húmedas y no depositarlos en zonas mojadas o donde puedan estar expuestos a la proyección de agua o líquidos. - Utilizar equipos y herramientas con marcado CE. - No se improvisarán empalmes ni conexiones. - 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. - 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"> o Eliminación o reducción de los procesos de fricción. o Utilización de materiales antiestáticos o aumento de su conductividad (por incremento de la humedad relativa, uso de aditivos o cualquier otro medio). o 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. o Utilización de dispositivos específicos para la eliminación de cargas electrostáticas. o Cualquier otra medida para un proceso concreto que garantice la no acumulación de cargas electrostáticas.
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: **CONDICIONES AMBIENTALES**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
DISCONFORT TÉRMICO POR CONDICIONES AMBIENTALES	C: Importante E: Frecuente P: Muy Posible = Moderado	- Discomfort térmico por elevadas o bajas temperaturas en los lugares de trabajo.	Condiciones ambientales deberán ajustarse a lo establecido en el anexo III. R.D. 486/1997: - La exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no debe suponer un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores. - Asimismo, y en la medida de lo posible, las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores. A tal efecto,

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>LOS NIVELES DE TEMPERATURA SON ALGO ELEVADOS EN GENERAL. SU MEDICIÓN SE LLEVO A CABO EN LOS MESES DE JULIO-AGOSTO.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Almacén 2: 22-25,1°C (humedad 41%) -Pasillo: 26,5°C (humedad 46,5%) - Almacén 1: 25,6°C (humedad 47%) - Despacho 1: 25,5°C (humedad 47%) - Hall salida de evacuación: 24,5°C - Despacho de dispensación de medicamentos: 26,5°C. (humedad 41,5%) <p>Existen en varias estancias temperaturas elevadas respecto a las distintas normativas, hay que tener en cuenta que la medición se realizó en pleno verano y con ola de calor.</p>	<p>deberán evitarse las temperaturas y las humedades extremas, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la irradiación excesiva y, en particular, la radiación solar a través de ventanas, luces o tabiques acristalados y el resto de las condiciones recogidas en el RD 486/1997.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el caso de locales cerrados donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares, sin radiación térmica ni corrientes de aire, siempre y cuando los trabajadores lleven ropa acorde a la estación climática, la temperatura del aire óptima en invierno estaría entre los 20 °C y los 24 °C. Mientras que, en verano, la temperatura óptima se situaría entre los 23 °C y los 26 °C. <p>Los rangos de temperatura óptima para una actividad de tipo ligero y las mismas condiciones citadas anteriormente estarían entre los 21 °C y 25 °C para verano y los 16 °C y 22 °C para invierno</p> <p>Por otro lado, hay que tener en cuenta lo dispuesto en el Real Decreto 1826/2009, por el que se modifica el Reglamento de Instalaciones Térmicas en Edificios (RITE), donde se incluyen, por razones de ahorro energético, las siguientes limitaciones en la temperatura del aire:</p> <ul style="list-style-type: none"> La temperatura del aire en los recintos calefactados no será superior a 21 °C. La temperatura del aire en los recintos refrigerados no será inferior a 26 °C. <ul style="list-style-type: none"> o 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%. o Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites: <ul style="list-style-type: none"> Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s. Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s. Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s. <p>Estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las que el límite será de 0,25 m/s en el caso de trabajos sedentarios y 0,35 m/s en los demás casos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento periódico y adecuado de los sistemas de climatización, ventilación, etc. y de sus diferentes componentes. - Alternar las tareas, dentro de lo posible, que supongan humedad, frío o calor en exceso. - En los centros sanitarios la ventilación y el acondicionamiento del aire ha de cumplir con una serie de requisitos especiales, inherentes con las propias funciones. Además del mantenimiento del clima ambiental, uno de los cometidos específicos de la instalación de acondicionamiento de aire debe ser la reducción de la concentración de agentes contaminantes tales como microorganismos, gases, desinfectantes, sustancias químicas contenidas en el ambiente, etc... Se recomienda seguir lo especificado en las normas específicas aplicables al diseño, control y mantenimiento de los sistemas de aire
--	--	---	---

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

			<p>acondicionado de los centros sanitarios, entre la que cabe destacar la norma UNE-100713:2005 sobre instalaciones de acondicionamiento de aire en hospitales, la norma UNE-EN ISO 14644 sobre salas limpias y locales anexos y ASHRAE (Refrigerating and Air-Conditioning Engineers) y la norma UNE-EN ISO 14644, sobre salas limpias y locales anexos. En los centros sanitarios la temperatura oscilará entre 24-26°C y la humedad relativa entre 45-55%</p>																		
<p>FATIGA VISUAL POR CONDICIONES GENERALES DE ILUMINACIÓN</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>Condiciones inadecuadas de iluminación en los lugares de trabajo pueden tener consecuencias negativas para la seguridad y la salud de los trabajadores:</p> <p>LAS CONDICIONES GENERALES DE ILUMINACIÓN SON CORRECTAS.</p> <p>En casi todas las estancias tienen luz natural gracias a la existencia de grandes ventanales. Durante la visita del 31/07/2024 se mide la iluminación en algunas estancias del servicio con el luxómetro Gossen Mavolux 50352C:</p> <p>Almacén 2: 860 lux-495 lux Despacho 1: 460 lux (luz natural) Office: 725 lux Pasillo: 400 lux Despacho de dispensación de medicamentos: 519 lux</p>	<p>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, teniendo en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores dependientes de las condiciones de visibilidad. ○ Las exigencias visuales de las tareas desarrolladas. <p>- Siempre que sea posible, los lugares de trabajo tendrán una iluminación natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. En tales casos se utilizará preferentemente la iluminación artificial general, complementada a su vez con una localizada cuando en zonas concretas se requieran niveles de iluminación elevados.</p> <p>- Los niveles mínimos de iluminación de los lugares de trabajo serán los establecidos en la siguiente tabla:</p> <table border="1" data-bbox="1164 853 1915 1204"> <thead> <tr> <th>Zona o parte del lugar de trabajo (*)</th> <th>Nivel mínimo de iluminación (lux)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Zonas donde se ejecuten tareas con: Bajas exigencias visuales</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>Exigencias visuales moderadas</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Exigencias visuales altas</td> <td>500</td> </tr> <tr> <td>Exigencias visuales muy altas</td> <td>1000</td> </tr> <tr> <td>Áreas o locales de uso habitual</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>Áreas o locales de uso Ocasional</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Vías de circulación de uso habitual</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Vías de circulación de uso Ocasional</td> <td>25</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>	Zona o parte del lugar de trabajo (*)	Nivel mínimo de iluminación (lux)	Zonas donde se ejecuten tareas con: Bajas exigencias visuales	100	Exigencias visuales moderadas	200	Exigencias visuales altas	500	Exigencias visuales muy altas	1000	Áreas o locales de uso habitual	100	Áreas o locales de uso Ocasional	50	Vías de circulación de uso habitual	50	Vías de circulación de uso Ocasional	25
Zona o parte del lugar de trabajo (*)	Nivel mínimo de iluminación (lux)																				
Zonas donde se ejecuten tareas con: Bajas exigencias visuales	100																				
Exigencias visuales moderadas	200																				
Exigencias visuales altas	500																				
Exigencias visuales muy altas	1000																				
Áreas o locales de uso habitual	100																				
Áreas o locales de uso Ocasional	50																				
Vías de circulación de uso habitual	50																				
Vías de circulación de uso Ocasional	25																				

			<ul 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> <ul style="list-style-type: none"> - La iluminación de los lugares de trabajo deberá cumplir, además, en cuanto a su distribución y otras características, las siguientes condiciones: <ul style="list-style-type: none"> ○ La distribución de los niveles de iluminación será lo más uniforme posible. ○ Se procurará mantener unos niveles y contrastes de luminancia adecuados a las exigencias visuales de la tarea, evitando variaciones bruscas de luminancia dentro de la zona de operación y entre ésta y sus alrededores. ○ Se evitarán los deslumbramientos directos producidos por la luz solar o por fuentes de luz artificial de alta luminancia. En ningún caso éstas se colocarán sin protección en el campo visual del trabajador. ○ Se evitarán, asimismo, los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de operación o sus proximidades. ○ No se utilizarán sistemas o fuentes de luz que perjudiquen la percepción de los contrastes, de la profundidad o de la distancia entre objetos en la zona de trabajo, que produzcan una impresión visual de intermitencia o que puedan dar lugar a efectos estroboscópicos. - 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 dispondrán de un alumbrado de emergencia de evacuación y de seguridad. - Los sistemas de iluminación utilizados no deben originar riesgos eléctricos, de incendio o de explosión, cumpliendo, a tal efecto, lo dispuesto en la normativa específica vigente.
EXPOSICIÓN A RUIDOS	C: Seria E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Riesgo de exposición a ruido por el uso de equipos, maquinaria y herramientas ruidosas. El ruido al que están expuestos los trabajadores no supera los límites indicados en el Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre	SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS POR el 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 - En las distintas mediciones realizadas en el servicio, el nivel de ruido no supera los límites establecidos en la normativa vigente. En caso de realizarse puntualmente una tarea que provoque un nivel de ruido molesto para el trabajador, facilitarle protectores auditivos (tapones auditivos) adecuados al nivel de ruido. Avisar a este servicio para que realice medición de ruido del equipo emisor y recomiende las medidas correctoras oportunas.

		<p>la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido. Los trabajadores no están expuestos a ruidos cuyo nivel equivalente diario ponderado A sea superior a 87 dB(A). Ni tampoco a ruidos con un nivel de ruido igual o superior a los valores inferiores de exposición que dan lugar a una acción (80 db(A))</p> <p>Si bien algunos equipos pueden generar ruidos molestos en momentos puntuales en parte debido a falta de mantenimiento correcto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Determinados trabajadores pueden ser especialmente sensibles al ruido y, por tanto, requerir medidas especiales de protección en virtud de lo dispuesto en el artículo 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 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 Real Decreto 1435/1992 sobre máquinas - La normativa aplicable a máquinas nuevas exige que el fabricante aplique las medidas adecuadas en el diseño, de manera que los riesgos que resulten de la emisión de ruido o de las vibraciones producidas se reduzcan al nivel más bajo posible. Además, debe indicar en el manual de instrucciones los niveles de emisión de ruido. - Ir sustituyendo en la medida de lo posible la maquinaria antigua que emita altos niveles de ruido por maquinaria nueva que emita niveles bajos. - Confinar, apantallar, si es posible, el equipo o la actividad ruidosa. - Emplear materiales absorbentes en paredes y techo. - Reducir los tiempos de exposición. Alternar las tareas. - En caso necesario utilizar protectores auditivos (tapones auditivos) adecuados al nivel del ruido. La selección de los protectores auditivos dependerá de las características del ruido y debe reducir el nivel de ruido por debajo del nivel de acción que determina la normativa. Los protectores auditivos son considerados EPI categoría III. - Señalizar las áreas ruidosas. - Cuando se ponga en funcionamiento maquinaria ruidosa, permanecer el tiempo estrictamente necesario en la sala, utilizar protectores auditivos en caso necesario. Evitar que los puestos de trabajo estén situados en los mismos locales que las máquinas ruidosas, separarlas de los puestos de trabajo de tal manera que la exposición del trabajador al ruido sea discontinua y ocasional. - Vigilancia periódica de la salud. - Audiometría. - 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.
--	--	--	---

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

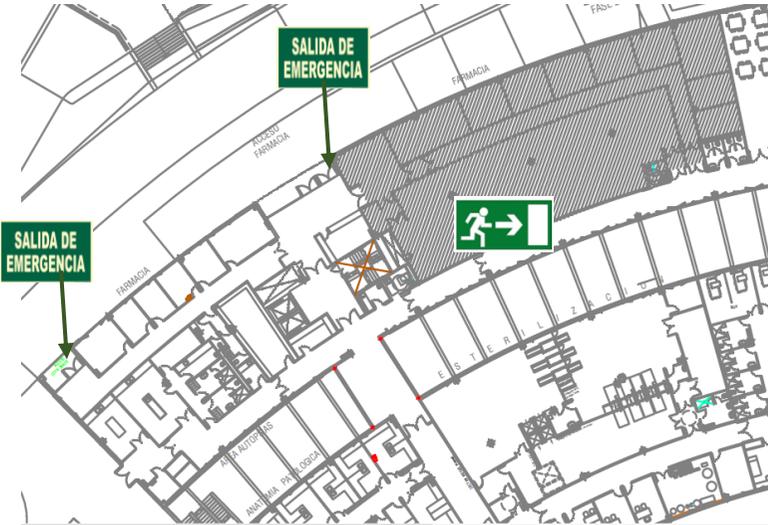
10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

			<ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento adecuado de la maquinaria existente en el servicio. - Las medidas de tipo técnico se podrán complementar con el uso de equipos de protección individual apropiados y mediante medidas de tipo organizativo, limitando la duración e intensidad de la exposición u ordenando adecuadamente el tiempo de trabajo. - El ruido puede ocasionar molestias, aunque no alcance los valores de referencia establecidos en el Real Decreto 286/2006. No obstante, no es posible determinar, de forma universal, cuál es el nivel de ruido por debajo del cual no se producirán molestias, ya que estas dependen de múltiples factores, especialmente individuales. - Medición periódica, en caso de estar expuesto a ruido póngalo en conocimiento del servicio de prevención con el fin de evaluar la exposición y realizar las recomendaciones preventivas oportunas. - En los lugares de trabajo donde, aunque no sean puestos de trabajo fijos, puedan producirse ocasionalmente exposiciones que, por sí solas o sumadas a las soportadas por las mismas personas en otros lugares de trabajo, pudiesen superar los niveles superiores de exposición, deberá señalizarse la obligación de empleo de protectores auditivos cualquiera que sea el tiempo de permanencia en dichos lugares. Debe prestarse una atención particular a este tipo de situaciones en el personal de mantenimiento. - La selección de los protectores auditivos dependerá de las características del ruido y debe reducir el nivel de ruido por debajo del nivel de acción que determina la normativa. Los protectores auditivos son considerados EPI categoría III. - Aquellos puestos de trabajo, en los que el trabajador esté expuesto a niveles de ruido superiores a los límites establecidos deberán estar señalizados con la señal de obligación de empleo de protectores auditivos, cualquiera que sea el tiempo de permanencia en dichos lugares. - Valores límites de exposición establecidos: <ul style="list-style-type: none"> * Valores límite de exposición: LAeq,d = 87 dB(A) y Lpico = 140 dB (C), respectivamente. * Valores superiores de exposición que dan lugar a una acción: LAeq,d = 85 dB(A) y Lpico = 137 dB(C), respectivamente. * Valores inferiores de exposición que dan lugar a una acción: LAeq,d = 80 dB(A) y Lpico = 135 dB(C), respectivamente.
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: **INSTALACIONES Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN EN CASO DE EMERGENCIA**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
INCENDIO	C: Muy Seria E: Raro P: Posible = Moderado	<p>Fuego en el lugar de trabajo. Emergencias. Evacuación. Manejo de productos inflamables.</p> <p>Incendio originado por causas eléctricas (cortocircuitos o sobrecarga de instalaciones o equipos eléctricos por una mala instalación o falta de mantenimiento) o por causas térmicas (existencia de fuentes de calor donde hay productos inflamables).</p> <p>Una instalación eléctrica puede convertirse en foco de ignición cuando se producen sobre intensidades o sobre tensiones que dan lugar a un calentamiento anormal de la misma.</p> <p>Cuando se hizo la visita se observó que existían extintores que no tenían pasada la correspondiente revisión. Además, todos los extintores que se encuentran en el Almacén 2 se encuentran sin señalar.</p>	<p>Llevar a cabo una correcta implantación del Plan de autoprotección del HUC. Se encuentra a falta del simulacro.</p> <p>Faltan colocar señalización de incendios y evacuación en todo el Almacén 2.</p> <p>Uno de los extintores colocado en el Almacén 2 se encuentra sin especificar su mantenimiento.</p> <p>Según se indica en el plan de autoprotección del centro, en el servicio de Farmacia Hospitalaria existen locales de riesgo (zona almacén de medicamentos) considerados como “zona de riesgo especial alto”. Esta consideración es principalmente por la existencia de productos químicos y medicamentos.</p> <div style="text-align: center;">  <p>Locales riesgo especial alto</p> </div>

		 <p>El plan de autoprotección del edificio es de MARZO de 2019. Parcialmente implantado, pendiente simulacro.</p> <p>La zona de almacén de medicamentos del servicio se considera en el plan de autoprotección como locales de riesgo: zona de riesgo especial alto.</p> <p>En el servicio hay instalados 6 extintores de polvo seco polivalente ABC (2 de ellos</p>	<p>- Instalación de señal direccional de evacuación desde el almacén de medicamentos hacia la salida de emergencias.</p> <p>Instalar señalización de “Salida de emergencia” sobre la puerta de salida del Almacén2.</p>  <p>- Las vías y salidas específicas de evacuación deberán señalizarse conforme a lo establecido en el Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de señalización de seguridad y salud en el trabajo. Esta señalización deberá fijarse en los lugares adecuados y ser duradera.</p> <p>- Las vías y salidas de evacuación, así como las vías de circulación que den acceso a ellas, no deberán estar obstruidas por ningún objeto de manera que puedan utilizarse sin trabas en cualquier momento. Las puertas de emergencia no deberán cerrarse con llave. Despejar las zonas de vías de evacuación ocupadas y no disponer materiales sobre las hojas de las puertas de evacuación del servicio.</p>
--	--	---	--

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

colocados dentro de armarios), 1 armario conjunto de BIE y 1 pulsadores.
En cuanto al recorrido de evacuación en caso de emergencia, se observa falta de señalización de recorrido de evacuación en algunos lugares y falta de señalización de salida de emergencia.

También se observa la existencia de cajas en el suelo, carros de transporte y obstáculos en los recorridos de evacuación y sobre las hojas de las puertas evacuación. Así como cajas delante de extintores.

Última revisión de los extintores de incendio: junio / 2024.

A fecha de esta evaluación la empresa contratada para el mantenimiento de las instalaciones de lo de extinción de incendios es PREIMAN.S.L

A fecha de esta evaluación la empresa contratada para el mantenimiento de las instalaciones de la detección de incendios es SEGUREX06 S.L.



Vías de evacuación con cajas en el suelo, estanterías, elementos delante de puertas etc.

- Se deberán almacenar los productos químicos teniendo en cuenta la tabla de incompatibilidades de almacenamiento. (se facilita cartel informativo). Disponer del mínimo stock de productos químicos posibles. No sobrepasar los 50 litros en productos inflamables.

Tabla V.1
Tabla de incompatibilidades en el almacenamiento conjunto de productos químicos

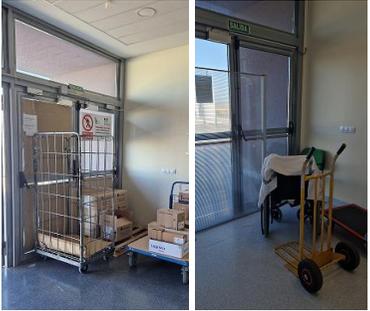
CLASES Y CATEGORÍAS DE PELIGRO REPRESENTADOS POR LOS PICTOGRAMAS CONFORME AL REGLAMENTO CLP							
(1) (2)							
	(1) (2)			(1) (2) (4)		(1)	
		(1)				(1)	
			(1) (2)				
	(1) (2) (3)			(1)	(1)	(1)	(1)
				(1)	(1)	(1)	(1)
	(1)	(1)				(1)	
				(1)	(1)	(1)	(1)

ALMACENAMIENTO NO PERMITIDO ALMACENAMIENTO PERMITIDO CON RESTRICCIONES

(Ver página siguiente)

			<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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 la zona del almacén de productos inflamables y de productos tóxicos. - Se deberá vigilar la temperatura, humedad y ventilación de los locales de riesgo. - Eliminar inmediatamente residuos combustibles. - Formar e informar a los trabajadores sobre el riesgo de incendio, sus medidas preventivas y sobre el correcto funcionamiento de los equipos de extinción, así como la correcta utilización de los pulsadores manuales de disparo de extinción y de paro de extinción instalados en el servicio. Es importante designar al o los responsables de activar dichos pulsadores en caso de emergencia, así como su forma de actuación y precauciones que deben tener antes de accionarlos. <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Los extintores se revisarán trimestralmente bien por personal especializado del fabricante o empresa mantenedora o bien por el usuario; anualmente por parte de una empresa autorizada y los que estén a presión cada 5 años serán sometidos a las pruebas reglamentarias por empresas autorizadas. - Las BIES se revisarán trimestralmente bien por personal especializado del fabricante o empresa mantenedora o bien por el usuario, anualmente y cada 5 años por empresas autorizadas. - Todos los equipos de extinción de incendios (extintores, armarios...) deben disponer de la señalización indicativa de su presencia.
--	--	--	---

			<p>-Mantener las vías de evacuación libres de obstáculos. No bloquear con cuñas las puertas corta fuego (RF).</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Para evitar la acumulación de cargas electrostáticas podrán adoptarse, entre otras, alguna de las siguientes medidas:</p> <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. <p>- Para hacer frente al peligro de incendio en la instalación eléctrica de un modo eficaz, el método más conveniente es la vigilancia permanente de las corrientes de defecto de todos los (componentes de) equipos y aparatos. Para ello deben instalarse adicionalmente equipos o sistemas de vigilancia de corrientes diferenciales junto a los dispositivos de protección existentes.</p> <p>- Controladores permanentes de aislamiento (IMD).</p> <p>- Monitores de corriente diferencial (RCM).</p> <p>- Dispositivos de localización de fallos de aislamiento (IFLS).</p> <p>- Dispositivos de protección de máxima corriente, tales como fusibles, interruptores automáticos.</p> <p>- Dispositivos de protección de corriente diferencial-residual (RCD).</p> <p>- Realizar periódicamente un adecuado mantenimiento de la maquinaria que se utiliza.</p> <p>- 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.</p> <p>- Si detecta cualquier anomalía en la instalación eléctrica o de protección contra incendios, comuníquelo a su responsable.</p>
--	--	--	--

			<p>- Medidas generales para prevenir el riesgo de incendio de origen eléctrico:</p> <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. * Uso de los elementos de protección especificados en el RBET (ITC-BT-22 y 23). <p>- No acumular en el puesto de trabajo materiales combustibles que no sean estrictamente necesarios para cada jornada y turno de trabajo.</p> <p>- Anclaje seguro de recipientes y botellas. Mantenimiento preventivo sobre el sistema de cierre de válvulas de los recipientes y conductos de gases combustibles.</p> <p>- Prohibido fumar.</p> <p>- Recordar siempre que la prevención de incendios se basa en impedir la presencia simultánea de focos de ignición y materiales combustibles.</p> <p>- Inspeccionar su lugar de trabajo al final de la jornada laboral. Si es posible, desconectar los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.</p>
<p>DIFICULTAD DE EVACUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA</p>	<p>C: Muy Seria E: Raro P: Posible = Moderado</p>	<p>Vías y salidas de evacuación mal señalizadas o llenas de obstáculos. Puertas de Salida de Emergencia bloqueadas.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las vías y salidas de evacuación, así como las vías de circulación y las puertas que den acceso a ellas, se ajustarán a lo dispuesto en su normativa específica. En todo caso, y a salvo de disposiciones específicas de la normativa citada, dichas vías y salidas deberán satisfacer las condiciones que se establecen en los siguientes puntos de este apartado. 2. Las vías y salidas de evacuación deberán permanecer expeditas y desembocar lo más directamente posible en el exterior o en una zona de seguridad. 3. En caso de peligro, los trabajadores deberán poder evacuar todos los lugares de trabajo rápidamente y en condiciones de máxima seguridad. 4. El número, la distribución y las dimensiones de las vías y salidas de evacuación dependerán del uso, de los equipos y de las dimensiones de los lugares de trabajo, así como del número máximo de personas que puedan estar presentes en los mismos. 5. Las puertas de emergencia deberán abrirse hacia el exterior y no deberán estar cerradas, de forma que cualquier persona que necesite utilizarlas en caso de urgencia pueda abrirlas fácil e inmediatamente. Estarán prohibidas las puertas específicamente de emergencia que sean correderas o giratorias. 6. Las puertas situadas en los recorridos de las vías de evacuación deberán estar señalizadas de manera adecuada. Se deberán poder abrir en cualquier momento desde el interior sin ayuda especial. Cuando los lugares de trabajo estén ocupados, las puertas deberán poder abrirse. 7. Las vías y salidas específicas de evacuación deberán señalizarse conforme a lo establecido en el Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de señalización de

		 <p>LA ZONA DE ALMACEN CARECE DE SEÑALIZACION DE SALIDA</p> <p>El almacenamiento de medicamentos se empieza a comprobar que resulta algo escaso ya que hay colocado palets completos de medicamentos en zonas de evacuación y en lugares cercanos a los extintores pudiendo dificultad su utilización en caso de emergencia.</p>	<p>seguridad y salud en el trabajo. Esta señalización deberá fijarse en los lugares adecuados y ser duradera.</p> <p>8. Las vías y salidas de evacuación, así como las vías de circulación que den acceso a ellas, no deberán estar obstruidas por ningún objeto de manera que puedan utilizarse sin trabas en cualquier momento. Las puertas de emergencia no deberán cerrarse con llave.</p> <p>9. En caso de avería de la iluminación, las vías y salidas de evacuación que requieran iluminación deberán estar equipadas con iluminación de seguridad de suficiente intensidad.</p>
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: HERRAMIENTAS Y ÚTILES MANUALES

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CAÍDA DE MATERIALES O PIEZAS EN MANIPULACIÓN	C: Leve E: Continua P: Posible = Tolerable	Caída de objetos, herramientas, materiales indebidamente ubicados, estanterías, falta de anclaje, sobrecarga, etc.... Caída de objetos o herramientas manipuladas por adopción de posturas forzadas.	<ul style="list-style-type: none"> - Almacenar los objetos adecuadamente, bien colocados, asentados, evitando su caída. Cuando se tenga que alcanzar cualquier objeto en altura, utilizar escaleras de mano para acceder a ellos, sujetándolo bien con la palma de la mano, no tirar de ellos ni intentar acceder a ellos saltando, de puntillas o utilizando para subirse un medio inadecuado como cajas, objetos, etc. - Mantener en todo momento el orden y limpieza en los centros de trabajo. - Los archivadores deben disponer de sistemas que impidan la apertura al mismo tiempo de más de un cajón y contar con dispositivos de bloqueo en los cajones.

		Caída de objetos por falta de espacio en el lugar de trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> - No sobrecargar las estanterías ni armarios. Colocar los materiales más pesados en las baldas intermedias. - Los archivadores deben disponer de sistemas que impidan la apertura al mismo tiempo de más de un cajón y contar con dispositivos de bloqueo en los cajones. - No sobrecargar los carritos o bandejas donde se transporta el material. - Utilizar medios mecánicos en el manejo de objetos pesados y/o voluminosos. - Si es preciso, hacer uso de mesas móviles auxiliares. - Sujetar de forma segura los materiales y herramientas en el lugar de trabajo. - Asegurar las cargas que se transportan para que no puedan deslizarse ni caer. No deben impedir la visión del trabajador. - Formación e información sobre manipulación de cargas. - Utilizar los Equipos de protección individual adecuados para la manipulación de cargas: <ul style="list-style-type: none"> • Guantes para riesgo mecánico. • Casco de seguridad en caso necesario.
CORTES/ PUNCIONES POR OBJETOS CORTANTES PUNZANTES	C: Leve E: Continua P: Posible = Tolerable	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>Orden ESS/1451/2013, de 29 de julio, por la que se establecen disposiciones para la prevención de lesiones causadas por instrumentos cortantes y punzantes en el sector sanitario y hospitalario.</p> <p>Eliminación, prevención y protección.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Especificar y aplicar procedimientos seguros para la utilización y eliminación del instrumental sanitario cortopunzante y de los residuos contaminados. Estos procedimientos se reevaluarán periódicamente y formarán parte integrante de las medidas de información y formación de los trabajadores incluidas ○ Eliminar el uso innecesario de instrumental cortopunzante mediante la aplicación de cambios en la práctica y, basándose en los resultados de la evaluación de riesgos, proporcionar dispositivos médicos que incorporen mecanismos de protección integrados. ○ La práctica de reencapsulado deberá prohibirse con efecto inmediato. <p>El riesgo de exposición se deberá reducir tanto como sea necesario para proteger de manera adecuada la seguridad y salud de los trabajadores afectados. Se aplicarán las siguientes medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Establecimiento de procedimientos de trabajo adecuados y utilización de medidas técnicas apropiadas. ○ Reducción, al mínimo posible, del número de trabajadores que utilicen y/o manipulen o puedan utilizar y/o manipular estos instrumentos. ○ Cuando se implementen dispositivos de seguridad en una unidad, servicio, centro sanitario o cualquier otra organización, de manera paralela a esta implementación debe producirse la retirada de los dispositivos convencionales, para garantizar que dispositivos convencionales y de seguridad no conviven en los centros sanitarios.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

			<ul style="list-style-type: none"> ○ Adopción de medidas seguras para la recepción, manipulación y transporte de los instrumentos cortopunzantes dentro del lugar de trabajo. ○ Adopción de medidas de protección colectiva o, en su defecto, de protección individual, cuando la exposición no pueda evitarse por otros medios. ○ Utilización de medidas de higiene que disminuyan la entidad de las lesiones causadas por los instrumentos cortopunzantes. ○ Utilización de una señal de peligro de acuerdo con lo previsto por la normativa vigente, y en concreto por el Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo. ○ Velar por que todos los recipientes, envases e instalaciones que contengan instrumentos cortopunzantes estén etiquetados de manera clara y legible. ○ Establecimiento de planes para hacer frente a accidentes de los que puedan derivarse exposiciones a instrumentos cortopunzantes. ○ Verificación, cuando sea necesaria y técnicamente posible, de la utilización de los instrumentos cortopunzantes. ○ Poner en marcha procedimientos eficaces de eliminación de residuos e instalar contenedores técnicamente seguros y debidamente señalizados para el manejo del instrumental cortopunzante y el material de inyección desechable, tan cerca como sea posible de las áreas donde se utiliza o ubica dicho instrumental y material. ○ Prevenir el riesgo de infecciones mediante la aplicación de sistemas de trabajo seguros, como: <ol style="list-style-type: none"> 1) La elaboración de una política de prevención global y coherente que abarque la tecnología, la organización del trabajo, las condiciones laborales, los factores psicosociales relacionados con el trabajo y la influencia de factores relacionados con el entorno de trabajo; 2) La formación; 3) La aplicación de procedimientos de vigilancia de la salud de conformidad con el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo. ○ Utilización de equipos de protección individual, de conformidad con lo dispuesto en el Real Decreto 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. <p>Si existe un riesgo para la salud y la seguridad de los y existen vacunas eficaces, debe ser ofrecida a dichos trabajadores. La vacunación y, si fuera necesario, su recordatorio se debe realizar conforme a la legislación y a las recomendaciones de las autoridades sanitarias, incluyendo la determinación del tipo de vacunas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Se debe informar a los trabajadores de los beneficios y desventajas de la vacunación y de la no vacunación, incluyendo el posible impacto en su salud y en la de su entorno.
--	--	--	--

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁ CERES

Teléfonos: 927 256 200

			<p>o La vacunación debe ofrecerse de manera gratuita a todos los trabajadores y a los estudiantes que realicen actividades sanitarias y afines en el lugar de trabajo. En el caso de no aceptación de la vacunación ofertada deberá quedar constancia escrita de esta decisión.</p> <p>Recomendaciones de utilización de instrumentos cortopunzantes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se deberán manejar con extraordinario cuidado las agujas y los instrumentos cortantes usados. 2. Las precauciones se deberán adoptar durante y tras su utilización, al limpiarlos y en su eliminación. 3. Una vez utilizadas, las agujas no deben ser sometidas a ninguna manipulación. 4. Para su eliminación, las agujas, jeringas y otros instrumentos cortantes o punzantes deben ser colocados en envases reglamentarios resistentes a la punción, que estarán localizados en la zona en que vayan a ser utilizados. 5. Nunca se llenarán los envases totalmente, puesto que las agujas que sobresalen de los contenedores constituyen un riesgo importante para las personas que las manejan. 6. Siempre que sea posible, los trabajadores sanitarios que utilicen instrumentos cortantes o punzantes deben depositarlos personalmente en el recipiente adecuado. 7. Nunca se dejarán estos objetos cortantes o punzantes abandonados sobre una superficie, ya que existe riesgo de que otros trabajadores sufran accidentes. 8. Ello es especialmente necesario tras intervenciones realizadas junto al lecho del enfermo (p.ej. toracocentesis, extracción de muestras de sangre arterial para gases, etc.), ya que el individuo que maneja un instrumento conoce mejor la situación y cantidad del equipo utilizado, evitando así el riesgo de exposición a otros trabajadores. 9. Se tendrá especial cuidado en que no haya objetos cortantes o punzantes en la ropa que vaya a la lavandería, ya que pueden producir accidentes a los trabajadores que la manipulen. 10. Nunca se depositarán objetos cortantes o punzantes en las bolsas de plástico situadas en los cubos de basura. <p>Información y sensibilización.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Poner de manifiesto los diferentes riesgos, o Ofrecer orientaciones sobre la legislación existente, o Promover las buenas prácticas relativas a la prevención y registro de incidentes/accidentes, o Aumentar la sensibilización mediante el desarrollo de actividades y materiales de promoción en asociación con los sindicatos representativos y/o los representantes de los trabajadores, o Facilitar información sobre los programas de apoyo disponibles. <p>Formación.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Uso adecuado de dispositivos médicos que incorporen mecanismos de protección contra instrumental sanitario cortopunzante, o iniciación para todo el personal temporal o de nueva incorporación,
--	--	--	--

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

			<ul style="list-style-type: none"> ○ los riesgos asociados a la exposición a sangre y fluidos corporales, ○ medidas preventivas que incluyan las precauciones estándares, los sistemas seguros de trabajo, los procedimientos de uso y eliminación, y la importancia de la inmunización, según los procedimientos vigentes en el lugar de trabajo, ○ procedimientos de notificación, respuesta y seguimiento, y su importancia, ○ medidas en caso de heridas.
--	--	--	---

EVALUACIÓN DE RIESGOS FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
EVALUACIÓN INICIAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS: Página 35 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
EVALUACIÓN INICIAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS: Página 36 de 295		

Fuente de Riesgo: **COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
INSATISFACCIÓN LABORAL/ ACTITUD NEGATIVA PARA EL TRABAJO	C: Importante E: Frecuente 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 derivar 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.

<p>SITUACIÓN DE PELIGRO. POR FALTA DE INFORMACIÓN O FORMACIÓN INSUFICIENTE</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</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>Falta de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados.</p> <p>Falta de libro de instrucciones de la maquinaria utilizada.</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"> - Sustituir los procedimientos de trabajo que hayan quedado obsoletos por unos actualizados. - Se debe 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 las 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. <p>NOTA: Se entrega desde este servicio " Consignas informativas" a los trabajadores de nuestra Área de Salud.</p>
---	---	---	---

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

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
<p>CONFLICTOS DE TRABAJO, RELACIONES, ROL, ESTATUS</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<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"> - Definición del contenido de las tareas y responsabilidad de cada puesto de trabajo. - Conocimiento de sus funciones, objetivos, procedimientos a seguir para realizar su actividad, así como conocer el límite de su responsabilidad. - Sistema de comunicación transparente, fiable, con credibilidad, que reduzca la aparición de falsos rumores y las confusiones a que éstos dan lugar. - Establecer un sistema de resolución de conflictos, que sea ágil, eficiente. Darlo a conocer a los trabajadores. - Implicación de la Dirección en la resolución siempre que sea necesario.

			<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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: SERES VIVOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
AGRESIONES, SABOTAJES, ATRACOS, INTRUSISMO	C: Importante E: Ocasional P: Posible = Tolerable	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: <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, protección, organización de la seguridad y de situaciones de emergencias. - Establecer procedimientos eficaces de comunicación y colaboración con el personal de seguridad del centro. - Organización adecuada de la agenda de trabajo, evitar largas esperas con el fin de evitar conflictos con pacientes y familiares. - 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. - Fomentar el trabajo en equipo, resolución de conflictos, buen ambiente laboral, cooperación, ayuda, comunicación, compañerismo, respeto, educación, etc. - Impartir formación específica sobre violencia: habilidades en la comunicación, manejo de las situaciones conflictivas, manejo del estrés con efectividad y actuaciones de control sobre el ambiente de trabajo. - Información a los trabajadores sobre el protocolo de actuación en caso de agresiones de este Área de Salud. Comunicarlo al Servicio de Prevención en el correspondiente parte de comunicación de accidentes. - Información a los trabajadores sobre los protocolos de resolución de conflictos y de situación de acoso del Servicio Extremeño de Salud. <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLOS DEL SES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/005-PROC 08 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

			<ul style="list-style-type: none"> • GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02-PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/005-PROC 09 ACOSO MORAL EN EL TRABAJO. • GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02-PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/010-PROC 05 SOLICITUD DE INTERVENCIÓN DE UBP.
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA DE TRABAJO MENTAL	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	<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>Fatiga mental por agresiones y conflictos con pacientes.</p> <p>Ritmo de trabajo elevado con gran carga de trabajo diaria y alta responsabilidad.</p>	<p>MEDIDAS PARA PREVENIR RIESGOS DERIVADOS DE FACTORES ORGANIZACIONALES:</p> <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. - Recomendar, mediante formación e información, para que se respete el tiempo de descanso entre turnos (establecido en la normativa vigente). - Se dará a conocer a los trabajadores de antemano el calendario con la organización de la planilla. - 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. - Procurar dominar la emotividad y adoptar una actitud no conflictiva. - 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. - 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. - Condiciones ambientales adecuadas, evitando que el trabajador esté expuesto a ruido, vibraciones, inadecuada temperatura, etc. que puedan generar incomodidad a los trabajadores expuestos.

<p>A.T. / E.P. POR FALTA COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>Se produce cuando en el centro de trabajo desarrollan actividades diferentes empresas y/o se producen actividades simultaneas o sucesivas</p> <p>Según nos informan, actualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - La empresa contratada para el mantenimiento de los equipos de electromedicina 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>- 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.</p> <p>Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.</p> <p>1. Cuando en un mismo centro de trabajo desarrollen actividades los trabajadores de dos o más empresas, éstas deberán cooperar en la aplicación de la normativa de prevención de riesgos laborales en la forma que se establece en este capítulo.</p> <p>El deber de cooperación será de aplicación a todas las empresas y trabajadores autónomos concurrentes en el centro de trabajo, existan o no relaciones jurídicas entre ellos.</p> <p>2. Las empresas a que se refiere el apartado 1 deberán informarse recíprocamente sobre los riesgos específicos de las actividades que desarrollen en el centro de trabajo que puedan afectar a los trabajadores de las otras empresas concurrentes en el centro, en particular sobre aquellos que puedan verse agravados o modificados por circunstancias derivadas de la concurrencia de actividades.</p> <p>La información deberá ser suficiente y habrá de proporcionarse antes del inicio de las actividades, cuando se produzca un cambio en las actividades concurrentes que sea relevante a efectos preventivos y cuando se haya producido una situación de emergencia.</p> <p>La información se facilitará por escrito cuando alguna de las empresas genere riesgos calificados como graves o muy graves.</p> <p>Cuando, como consecuencia de los riesgos de las actividades concurrentes, se produzca un accidente de trabajo, el empresario deberá informar de aquél a los demás empresarios presentes en el centro de trabajo.</p> <p>3. Los empresarios a que se refiere el apartado 1 deberán comunicarse de inmediato toda situación de emergencia susceptible de afectar a la salud o la seguridad de los trabajadores de las empresas presentes en el centro de trabajo.</p> <p>4. La información a que se refiere el apartado 2 deberá ser tenida en cuenta por los empresarios concurrentes en el centro de trabajo en la evaluación de los riesgos y en la</p>
---	---	---	--

			<p>planificación de su actividad preventiva a las que se refiere el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.</p> <p>Para ello, los empresarios habrán de considerar los riesgos que, siendo propios de cada empresa, surjan o se agraven precisamente por las circunstancias de concurrencia en que las actividades se desarrollan.</p> <p>5. Cada empresario deberá informar a sus trabajadores respectivos de los riesgos derivados de la concurrencia de actividades empresariales en el mismo centro de trabajo en los Cuando en un mismo centro de trabajo desarrollen actividades los trabajadores de dos o más empresas, éstas deberán cooperar en la aplicación de la normativa de prevención de riesgos laborales en la forma que se establece en este capítulo.</p> <p>El deber de cooperación será de aplicación para todas las empresas y trabajadores autónomos concurrentes en el centro de trabajo, existan o no relaciones jurídicas entre ellos.</p> <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLOS DEL SES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/020-PROC 14 COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES • GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/002-PROC COMUNICACIÓN DE RIESGO LABORAL • GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/003-PROC 06 NOTIFICACIÓN DE INCIDENTES Y ACCIDENTES DE TRABAJO
--	--	--	---

EVALUACIÓN DE RIESGOS ACTIVIDADES

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
EVALUACIÓN INICIAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS: Página 43 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
EVALUACIÓN INICIAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS: Página 44 de 295		

Puesto de Trabajo: JEFE DE SERVICIO/FEA/MIR FARMACIA HOSP. /SUPERVISOR DE ENFERMERÍA

Fuente de Riesgo: ZONAS DE CIRCULACIÓN O TRÁNSITO

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN DURANTE EL TRABAJO	C: Seria E: Ocasional P: Poco Posible = Tolerable	Trabajadores de esta categoría profesional que deban desplazarse en el desarrollo de su actividad del HUSPA al HUC y viceversa, en vehículo. Riesgo que afecta principalmente al Jefe del Servicio y al Supervisor.	<ul style="list-style-type: none"> - Salir del lugar de origen con suficiente tiempo para evitar las prisas. - Especial cuidado los días lluviosos o con niebla, hielo, nieve, ... - Si se desplaza en vehículo, conducir con cuidado, cumpliendo las normas de circulación. <p>Evitar las 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento adecuado y periódico del vehículo utilizado en los desplazamientos. - 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. - Formación e información sobre seguridad vial. - Vigilancia periódica de la salud, corrección de defectos físicos, principalmente visuales y auditivos.

Fuente de Riesgo: POSTURAS Y ESFUERZOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA ESTÁTICA/SOBREESFUERZO POR POSTURAS FORZADAS	C: Importante E: Continua P: Posible = Tolerable	Posturas inadecuadas adoptadas por el trabajador cuando desarrolla su tarea con equipos o herramientas de laboratorio Son las que se adoptan manteniendo posiciones fijas o restringidas del cuerpo, sobrecargando músculos y tendones, cargando articulaciones de forma	POSTURA SENTADO: En el trabajo de postura sentada de larga duración, dotar a los trabajadores de reposapiés para permitir el cambio posicional de las piernas y también en trabajos de pie estático de larga duración para descargar la zona lumbar. <ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la alternancia postural con pausas o micropausas cortas y frecuentes, cada 15-20 minutos. - Alternar las tareas de trabajo que utilizan diferentes movimientos y/o partes del cuerpo. - Facilitar la alternancia entre el uso de las manos derecha e izquierda. - Variar 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.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>asimétrica y ocasionando una importante carga muscular estática.</p> <p>La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte del mismo puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores.</p> <p>Una postura correcta debe ser aquella que sea apropiada a la tarea, confortable en el tiempo y la más satisfactoria desde el punto de vista fisiológico, todo ello teniendo en cuenta, las características individuales del trabajador. Trabajar en un ambiente adaptado ergonómicamente ayuda a prevenir lesiones y contribuye al bienestar del trabajador/a</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte de este puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores. - 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 dotar al servicio de sillas para postura sedente o taburetes para postura de pie-sentado. - Para trabajos sentados o de pie, la superficie de trabajo y la silla deben ajustarse de manera que ese trabajo se pueda realizar en las siguientes alturas apropiadas: <ul style="list-style-type: none"> o Trabajo de precisión: por encima de la altura del codo. o Trabajos ligeros: justo por debajo de la altura del codo. o Trabajo pesado: por debajo de la altura del codo. - Cuando el trabajo se realice en postura sedente, la silla deberá ser ergonómica, con las siguientes características: <ul style="list-style-type: none"> o Profundidad entre 38-42 cm. o Base estable de 5 patas con ruedas. o Regulación en altura, superior al habitualmente recomendado si se quiere utilizar para otras tareas en las que el plano está a mayor altura. o Anchura entre 40-45 cm. o Asiento acolchado, flexible y transpirable. o Impermeabilidad e incombustibilidad. - Los taburetes han de ser regulables, de material lavable y, si son para trabajo en altura, por ejemplo, en las encimeras, deben tener reposapiés. - Para aquellas tareas en las que se requiera una movilidad alta, hay que utilizar taburetes bajos. - En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo.
--	--	---	--



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.



- Es importante mantener una postura correcta a lo largo de la jornada con los hombros y el cuello en una posición neutral, la cabeza erguida, los brazos y los codos cerca de los lados, las muñecas en posición neutra (es decir, ni flexionadas ni extendidas), la espalda recta y vertical.
- Seleccionar herramientas (pipetas, pinzas etc....) que eliminen o reduzcan la fuerza excesiva de agarre y permitan mantener posiciones neutras.
- Regular la altura de la camilla y/o la del taburete según necesitemos antes de comenzar la tarea, con el fin de evitar posturas forzadas continuas. Solicitar la colaboración de paciente.

			<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. - Cuando por motivo de la zona de trabajo sea necesaria la adopción de posturas forzadas, se recomienda variar de postura cuando se noten molestias y realizar pequeñas pausas que favorezcan el descanso postural cada cierto tiempo. - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - El espacio para las piernas, tanto en trabajo de pie como en el de sedente, deberá ser suficiente para permitir la movilidad de estas. - Dejar libres de obstáculos los espacios situados debajo de las encimeras, donde se realicen tareas de pie, con el fin de poder colocar el cuerpo y las piernas adecuadamente. - Almacenaje y estanterías: Utilizar taburete o escalera 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
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
FATIGA POSTURAL POR POSTURAS ESTÁTICAS EN PUESTOS CON P.V.D	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	En este puesto de trabajo se utiliza el ordenador para introducir datos de los pacientes en cuanto a tratamientos, consultar analíticas, etc. El personal facultativo de este servicio es considerado como usuario de pantalla de visualización de datos, debiendo su puesto	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar reposapiés al trabajador que lo solicite. Este debe reunir las características indicadas seguidamente en este apartado. <p>POSTURA CORRECTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Cabeza levantada y mentón paralelo al suelo. o Columna vertebral erguida y apoyada en el respaldo. o Hombros paralelos al teclado y superficie de la pantalla. o Brazos verticales y antebrazos horizontales con el codo en ángulo recto. o Las manos sin extensión ni desviaciones.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

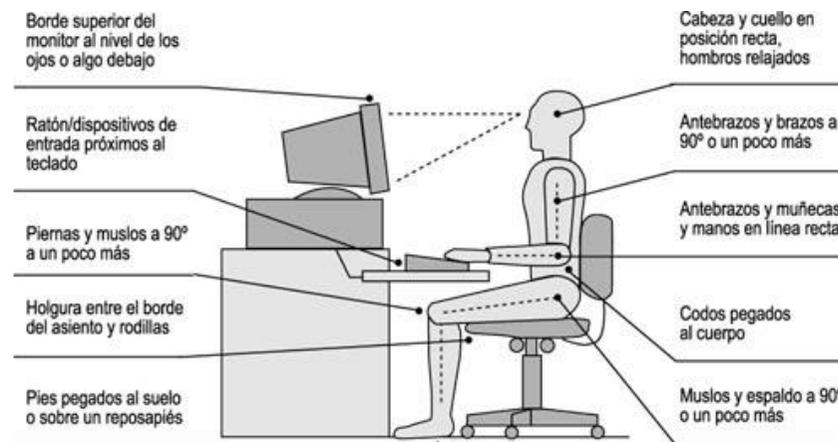
10004 CÁ CERES

Teléfonos: 927 256 200

reunir las características indicadas en el Real Decreto 488/1997.

Riesgo por mantener una postura incorrecta, incorrecto diseño del puesto de trabajo de pantallas de visualización de datos.

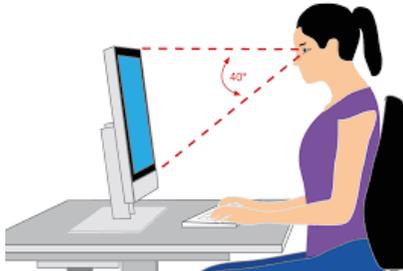
- Rodillas en ángulo recto y dejando un espacio entre el borde del asiento y el hueco poplíteo (parte posterior de la rodilla).
- Pies apoyados sobre el suelo o reposapiés con tobillos en ángulo recto.



- Para evitar posturas forzadas, los puestos de trabajo relacionados con equipos PVD, deben estar diseñados ergonómicamente, a fin de que la posición habitual no suponga una sobrecarga de la espalda u otros grupos musculares. Colocar el material y los equipos de trabajo de modo que, tanto por distancia como por altura, sean cómodos de alcanzar, con el objetivo de evitar posturas forzadas innecesarias: estirar demasiado los brazos, subirlos por encima de los hombros, hacer torsiones de tronco, etc...

- Colocación de la pantalla: Aunque la distancia de visualización depende de la tarea y el monitor, en ningún caso debe estar situada a menos de 30 cm. Los tamaños de las pantallas que se emplean habitualmente en tareas de oficina requieren habitualmente una distancia comprendida entre 40 cm y 75 cm. La pantalla se situará a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de los 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°

- Será orientable e inclinable para que pueda adaptarse con facilidad a las necesidades del trabajador, podrá utilizarse pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara y

			<p>tener una dimensión suficiente disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones, imagen estable, se podrá ajustar luminosidad y contraste, el fondo de la pantalla no debe ser demasiado oscuro, cuando es muy oscuro el ojo se ve obligado a forzar su capacidad de adaptación a la luz y a la oscuridad y se producen reflejos.</p>  <p>- Algunas características del teclado, como su altura, grosor e inclinación, pueden influir en la adopción de posturas incorrectas. Para prevenir posibles riesgos, el diseño del teclado debería cumplir, al menos, los siguientes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo del teclado debe ser suficientemente plano. • Se recomienda que la altura de la 3ª fila de teclas (fila central) no exceda de 30 mm respecto a la base de apoyo del teclado. • La inclinación del teclado debería estar comprendida entre 0° y 15° respecto al plano horizontal <p>- Si el diseño incluye un soporte para las manos, su profundidad debería ser al menos de 10 cm. Si no existe dicho soporte, se debe habilitar un espacio similar en la mesa delante del teclado. Este soporte o espacio es muy importante para reducir la tensión estática en los brazos y en la espalda.</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. * Sus dimensiones podrán variar, pero las recomendaciones de carácter general son: longitud 160cm (mínimo 120cm), anchura 90cm (mínimo 80cm), superficie 1,44 metros cuadrados. * La altura ideal de plano de trabajo se recomienda que oscile entre los 60 y 75 cm.
--	--	--	--

			<p>* El espacio deberá ser suficiente para permitir a los operadores una posición cómoda, recomendándose para las piernas un espacio libre de 70cm al menos y una profundidad de 60 cm a nivel de las rodillas y de 80cm a nivel de los pies.</p> <p><u>Asiento de trabajo:</u></p> <p>Las sillas válidas para los puestos de trabajo con PVD, 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 sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo y ruedas. <p>- Para favorecer los cambios de la postura de trabajo y/o cuando el trabajador, después de proceder a la regulación de los elementos del puesto, no llegue a apoyar los pies en el suelo, se recomienda el uso de reposapiés. El <u>reposapiés</u> debe reunir las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La inclinación mínima será del 5º y podrá regularse hasta al menos 15º • Dimensiones mínimas de 45 cm. de ancho por 35 cm. de profundidad. • Tener superficies antideslizantes, tanto en la zona superior para los pies como en sus apoyos para el suelo. <p>- Cuando sea necesario trabajar de manera habitual con documentos impresos, se recomienda la utilización de un atril. Este dispositivo 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 portadocumentos debería presentar las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser ajustable en altura, inclinación y distancia. • Ser opaco y tener una superficie de baja reflectancia.
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • Tener resistencia estructural suficiente para soportar el peso de los documentos sin que se produzcan movimientos que dificulten la lectura de los mismos. <p>- 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.</p> <p>NOTA: Ficha de información preventiva relativa a uso de Pantallas de Visualización de Datos. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA-SC002.0 Pantallas Visualización Datos</p>
CARGA DE TRABAJO MENTAL EN PUESTOS CON P.V. D	C: Importante E: Ocasional P: Poco Posible = Tolerable	Puede aparecer fatiga mental (sensorial y cognitiva relacionados con las características de las tareas): estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía, ... Se pueden clasificar en dos grupos: a. Los referidos al diseño del “software” utilizado b. Los relativos a la organización del trabajo	Los referidos al diseño del “software” utilizado <ul style="list-style-type: none"> - Para prevenir los problemas de sobrecarga mental que pueden derivarse de las aplicaciones o programas informáticos, estos deben ser fáciles de manejar, “amigables” y suficientemente flexibles para adaptarse a usuarios con diferente grado de experiencia. Junto a ello, es importante que el trabajador reciba una formación o entrenamiento adecuados, de manera que pueda manejar las aplicaciones con soltura. - En general, los programas informáticos deben cumplir los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> • Adaptarse a la tarea que se realice. • Adaptarse al nivel de conocimientos y experiencia del usuario. • Facilitar al usuario su manejo, por ejemplo, mediante sistemas de diálogo intuitivos que resulten directamente comprensibles, o bien proporcionando explicaciones al usuario conforme las requiera. • Ser controlable en todo momento por el usuario, por ejemplo, permitiendo anular los últimos pasos o acciones efectuadas por el usuario. • Satisfacer las expectativas habituales del usuario, es decir, corresponder con las convenciones comúnmente aceptadas para el significado de los iconos, códigos y comandos. • Ser tolerante a los errores, de manera que ayude al usuario a descubrir los errores cometidos y pueda continuar la tarea sin realizar correcciones o con correcciones mínimas. • Fácil de aprender a utilizar, por ejemplo, que proporcione guías o ejemplos al usuario durante su etapa de aprendizaje.

			<p>Los relativos a la organización del trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siempre que la naturaleza de las actividades lo permita, debería organizarse el trabajo de manera que los usuarios de equipos con pantalla de visualización puedan seguir su propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discrecionales para prevenir la fatiga. - Cuando esto no sea posible, se debería alternar el trabajo ante la pantalla con otras tareas que demanden menor esfuerzo mental, visual o musculoesquelético, o bien establecer pausas planificadas, por ejemplo, de unos 10 minutos cada hora y media de trabajo ante la pantalla. - Por otro lado, el trabajo debería ser organizado de manera que se reduzca la repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción, que no produzca una presión indebida de tiempos o situaciones de sobrecarga y que no dé lugar a situaciones de aislamiento que impidan el contacto social entre las personas. - Obtener información/formación adecuada sobre los programas informáticos con los que se va a trabajar. - Facilitar al trabajador las herramientas adecuadas para realizar su tarea. - Adecuar la carga de trabajo mental a las capacidades de las personas. - Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica. - Mantener en el lugar de trabajo unas condiciones ambientales adecuadas. <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva relativa a uso de Pantallas de Visualización de Datos. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA-SC002.0 Pantallas Visualización Datos</p>
<p>FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN EN PUESTOS CON P.V.D.</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>La utilización generalizada de pantallas de visualización de datos (P.V.D.), 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 conjuntivitis.</p>	<p>Iluminación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>En general se recomienda un nivel de iluminación de entre 300-500 lux, que es el que es el mínimo recomendable para tareas habituales de oficina según establece el RD 486/1997.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

			<p>Reflejos y deslumbramientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. - Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo. <p>Así mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es importante usar la corrección óptica adecuada, si se precisa, para tener una buena agudeza visual. - 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. - El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas). - Los documentos escritos deben tener buena calidad. - Relajar los ojos en las pausas. Valorar la posibilidad de utilización de algún hidratante ocular recomendado por el médico especialista. - 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. - En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo. - 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. - Las paredes y superficies pintadas de colores no brillantes. - El campo situado detrás del operador debe ser de luminancia lo más débil posible. - 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: <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.
--	--	--	--

			<p> * 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. </p> <div data-bbox="1218 533 1861 775" data-label="Image"> </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. - Relajar los ojos en las pausas. Valorar la posibilidad de utilización de algún hidratante ocular recomendado por el médico especialista. - 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 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. - 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. </p> <p> NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva relativa a uso de Pantallas de Visualización de Datos. El documento está disponible para todos los trabajadores en: </p>
--	--	--	--

			GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA-SC002.0 Pantallas Visualización Datos
EXPOSICIÓN A POLVOS, FIBRAS	C: Leve E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Posible inhalación del polvo del tóner de la impresora y de la fotocopiadora, especialmente durante el cambio del mismo.	- Cuando se sustituya el cartucho de tóner de la impresora, evitar mancharse las manos poniéndose unos guantes desechables, si ocurre lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón.

Fuente de Riesgo: **EPI**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
A.T. / E.P. EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Mal estado y utilización de los equipos de protección individual (EPI). No dotar a los trabajadores de los equipos de protección necesarios o, teniéndolos, no utilizarlos.	- Utilizar equipos que dispongan de marcado CE y que cumplan con la normativa específica de protección. - Comprobar la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso, realizar un mantenimiento adecuado del mismo. - Elegir el EPI adecuado a cada riesgo y en número suficiente. - Los EPI necesarios que se debe tener a disposición del trabajador y que éstos deberán utilizar según sea la tarea para realizar, son: COMUNES: o Calzado cerrado sin orificios, antiestático, antideslizante (UNE- EN 20347) o Ropa de trabajo (pijama y bata). AGENTES BIOLÓGICOS: o Mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3 según sea el riesgo químico o biológico. RUIDO: o Protectores auditivos para utilizar en caso de exposición a ruido emitido por maquinaria utilizada y en recintos con maquinaria que emita ruido que pueda suponer un disconfort para el trabajador (UNE-EN 352), estos deberán ser adecuados al nivel de atenuación de ruido que se quiera conseguir. Consultar con este servicio en caso necesario. SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLOS DEL SES: • GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02-PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/014-PORC 15 ENTREGA DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Fuente de Riesgo: SUSTANCIAS QUÍMICAS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS/MEDICAMENTOS	C: Importante E: Frecuente P: Muy Posible = Moderado	<p>Se evalúa este riesgo por la posibilidad de utilización de productos químicos o algún medicamento.</p> <p>Disponen de dos listados de los productos almacenados. Dichos listados están visibles.</p>  <p>No disponen de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos.</p> <p>Se observa que en la visita realizada al despacho de dispensación de medicamentos existen una serie de medicamentos peligrosos que no se encuentran correctamente etiquetados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se deben revisar todo el almacén para comprobar que los medicamentos están perfectamente etiquetados y los medicamentos peligrosos están identificados y etiquetados. - El transporte de los medicamentos peligrosos se deben realizar de forma correcta, decir en envases impermeables, irrompibles y de fácil limpieza. - La primera medida preventiva es sustituir el producto químico peligroso por otro que suponga menor riesgo para el trabajador. Sustituir, siempre que sea posible, los productos peligrosos para el ser humano por otro nada o menos peligroso. - Hacer un inventario de los productos químicos existentes en el servicio, desechar todo producto que no se utilice y no se vaya a utilizar, todo producto que carezca de etiqueta, presente mal estado de conservación, así como todo producto que esté caducado. Llevar un registro actualizado de la recepción de los productos permite evitar su envejecimiento. - Las fichas de datos de seguridad de los mismos deben estar a disposición de los trabajadores que los manipulan. - Éstos deberán estar informados sobre las precauciones de manipulación, riesgos que conlleva su manipulación si los hubiera, actuación en caso de derrame, equipos de protección individual a utilizar, así como la forma de desecharlos. - Es conveniente disponer de procedimientos de trabajo con los productos químicos peligrosos, así como procedimientos de orden y limpieza y de emergencias (actuación en caso de salpicaduras, derrames o rotura de envase, incendio, etc). Estos procedimientos deben ser conocidos por todos los trabajadores, los cuales deberán seguirlos. - Seguir los procedimientos de trabajo establecidos en el "Manual de manipulación de Medicamentos Peligrosos" existente en nuestro hospital. Manipular los MP en el interior de las CSB, utilizar los equipos de protección individual necesarios, realizar una adecuada gestión de residuos. - Especial atención con las trabajadoras embarazadas, comunicarlo a este servicio, con el fin de poner las limitaciones de manipulación de productos químicos y medicamentos peligrosos. - Vigilancia periódica de la salud. <p>GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de utilizar cualquier producto, debemos fijarnos en primer lugar que esté correctamente etiquetado y en los pictogramas de seguridad de la etiqueta, con el fin de tomar las medidas preventivas oportunas.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200



Esto mismo ocurre en las neveras de este mismo despacho.



En lo referente al transporte de los medicamentos nos dicen que son transportados a planta en cajas de cartón que preparan en el almacén de farmacia.

- Leer atentamente la ficha de seguridad del producto, seguir las instrucciones de uso y de derrame indicadas por el fabricante. Utilizar los EPI (equipos de protección individual) que indique el mismo como son guantes, mascarilla, gafas....
- El fabricante, importador o distribuidor deberá facilitar al destinatario, que sea un usuario profesional, una ficha de datos de seguridad en el momento de la primera entrega. Ésta se ha de tener a disposición de todo profesional que lo manipule.
- Disponer de procedimientos de trabajo seguros. Se deben elaborar procedimientos de trabajo seguros de las distintas tareas en las que se manipule productos químicos y el trabajador pueda estar expuesto a salpicaduras, inhalación de vapores, derrames, actuación en caso de emergencia, etc. El trabajador debe seguir dichos procedimientos.
- Los productos químicos que puedan desprender vapores tóxicos o corrosivos, manipularlos en vitrina.
- Observar rutinariamente el estado de los envases junto con sus etiquetas, esto ayuda a prevenir accidentes.
- Cuando se trabaje con productos químicos, ha de hacerse siempre sobre la mesa o encimera, de forma que ofrezca un apoyo sólido al material que estemos utilizando. Disponer en el área de trabajo solamente los productos que se vayan a utilizar y mantener el resto de los productos en un área de almacenamiento. Disponer de contenedor de residuos cerca del puesto de trabajo.
- Al finalizar la tarea de manipulación de productos químicos, recoger los materiales, productos y equipos. Los botes deben estar siempre bien cerrados, almacenados adecuadamente siguiendo lo indicado en esta evaluación.
- Al finalizar la tarea lavarse las manos con jabón y agua abundante.
- No reutilizar los envases para otros productos, no quitar etiquetas ni sobreponerlas.
- Debe existir una buena ventilación en los distintos locales donde se manipulan productos químicos.
- Si hay un vertido, abrir las ventanas si es posible, usar el kit de derrames y salir de la sala.

ALMACENAJE PRODUCTOS QUIMICOS GENERAL:

- Es aconsejable destinar un local para almacenamiento de productos químicos, este área debe ser de acceso restringido, con suficiente ventilación y luminosidad. Adecuadamente señalizado, disponiendo de un kit de derrames de productos químicos a mano, así como tener acceso a lavaojos y extintores. No se deben almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso.
- Se debe limitar el stock de productos y almacenar sistemáticamente la mínima cantidad posible para poder desarrollar cómodamente el trabajo del día a día. No superar la capacidad

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁ CERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>Las monodosis se transportan en carros, donde están especificados los nombres de pacientes, en cajitas de plástico.</p>	<p>de almacenamiento detallada en el RD 656/2017 Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para lograr un adecuado almacenamiento de los productos químicos, en primer lugar hay que disponer de un inventario actualizado. - Identificar los riesgos de cada una de las sustancias que se van a almacenar. Todos los envases de los productos deben disponer siempre de su etiqueta. - Los productos deberán organizarse (agrupar y clasificar) por su riesgo, respetando las restricciones de almacenamiento conjuntos de productos incompatibles, así como las cantidades máximas recomendadas. Ejemplo: no se pueden almacenar ácidos junto con bases (se adjunta cuadro de incompatibilidades). Los productos inertes pueden utilizarse como elementos de separación entre productos peligrosos. Los productos cancerígenos y altamente tóxicos así como las sustancias inflamables, conviene tenerlas aisladas. - Para el almacenamiento en estanterías, debe tenerse en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> - Los recipientes que contienen líquidos y son de mayor capacidad vayan en las baldas más bajas, se recomienda no colocar en estantes elevados recipientes más grandes de medio litro. - Los recipientes más grandes hay que colocarlos a los niveles más bajos. - Los frascos altos situarlos hacia atrás y los pequeños delante. - Los productos más peligrosos abajo y los más inofensivos arriba. - El producto almacenado debe ser únicamente el necesario, no se recomienda tener grandes existencias de los productos. - Es recomendable nombrar a una persona responsable del almacén. <p><u>GESTIÓN DE RESIDUOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Los residuos de productos químicos, debe segregarse según lo indicado en la ficha de datos de seguridad de los mismos y lo indicado en esta evaluación (contenedores debidamente etiquetados). - Los contenedores de residuos deben estar cerrados en todo momento, no dejar la tapadera abierta. - Los residuos sanitarios de naturaleza química, son todos los residuos de naturaleza química tanto peligrosos como no peligrosos, generados como consecuencia de la actividad sanitaria propiamente dicha. Se incluyen productos químicos peligrosos, productos químicos no peligrosos, residuos de medicamentos no citotóxicos ni citostáticos. Los residuos sólidos en nuestros centros se recogerán en contenedores color rojo, de tamaño adecuado, de un solo uso homologado, y los residuos líquidos en garrafas homologadas.
--	--	--	--

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

			<p>- Cuando se manipulen se deberán utilizar guantes de nitrilo, y actuar con precaución de no romper envases ni derramar los productos, pueden ser incompatibles y formar vapores tóxicos.</p> <p>- Hay que dotar con anterioridad al servicio de contenedores específicos para productos químicos.</p> <p>EMERGENCIAS:</p> <p>- Debe de haber un plan de actuación en relación con las situaciones de emergencia que pudieran producirse según las características de los productos almacenados. Este plan debe constar por escrito y todos los trabajadores deben conocerlo y estar formados respecto al mismo. Las recomendaciones generales ante fugas, derrames y salpicaduras son:</p> <p>- En caso de derrames accidentales se debe actuar rápidamente para su absorción, neutralización o eliminación.</p> <p>- La eliminación de pequeños derrames se hará, según el caso, con agentes absorbentes o neutralizantes que una vez usados se depositarán en recipientes para residuos. Como norma general se descarta el uso de serrín como absorbente para líquidos inflamables y corrosivos, recomendando carbón activo, sepiolita y otros.</p> <p>- Durante el proceso de limpieza se utilizarán los elementos de protección adecuados (EPI).</p> <p>- En el caso de salpicaduras de piel y ojos deben lavarse con abundante agua. No intentar neutralizar y acudir al médico con prontitud, aportando información contenida en la etiqueta o ficha de datos de seguridad (FDS).</p> <p>- En el caso de derrames o vertidos sobre la ropa de trabajo, ésta debe quitarse rápidamente, lavándola, o colocarse bajo una ducha, según la magnitud de la impregnación. Si hay contacto con la piel acudir al médico.</p> <p>- Vigilancia de la salud tras exposición accidental aguda. Comunicarlo al servicio de prevención y rellenar el "parte de comunicación de accidente de trabajo", disponible en el portal del SES: Gestor documental/ 12. Prevención de riesgos laborales/ Protocolos/ Comunicación accidente de trabajo.</p> <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANEXO 1: TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS. • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres de Residuos del Área de Salud de Cáceres. • Manual de Manipulación de Medicamentos Peligrosos
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: AGENTES BIOLÓGICOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	C: Importante E: Continua P: Posible = Tolerable	<p>- Existencia de riesgos de tipo biológico. La forma de transmisión puede ser:</p> <p>A través del aparato respiratorio. A través de la piel o mucosas. A través del aparato digestivo. A través de la vía parenteral.</p> <p>Exposición a contaminantes biológicos por falta de orden y limpieza, no respetar los procedimientos de trabajo, residuos, derrames, etc.... sistema de climatización no tratado y controlado.</p> <p>Posible exposición a virus por contacto con usuarios y/o compañeros.</p>	<p>PRECAUCIONES UNIVERSALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los productos que contienen materiales de procedencia humana deben ser manipulados como si fueran potencialmente infecciosos. - En caso de accidente con riesgo biológico, seguir lo establecido en el "Protocolo de actuación tras exposición accidental con riesgo biológico de trabajadores del S.E.S". Dicho documento está a disposición de los trabajadores en el portal del S.E.S, apartado "Gestor documental" / punto 12 de "Prevención de riesgos laborales" en el siguiente enlace: http://cdatexas.ses.rts/gestor/vertipo.hph?idtipo=527 - La medida más efectiva ante el riesgo biológico es la prevención primaria que consiste en la adopción de las precauciones estándar detalladas en el punto siguiente, el uso de instrumentos con dispositivos de seguridad y en la formación de los trabajadores. - Se deberán aplicar las precauciones estándar ante cualquier tipo de paciente, en todo momento y en cualquier ámbito de atención a la salud. Estas precauciones estándar consisten en la utilización de los equipos de protección individual necesarios, lavado de manos, utilización de contenedores rígidos para material cortante/punzante, seguimiento de un procedimiento normalizado en manipulación de muestras y de un protocolo en la atención a los pacientes. - Todo trabajador debe estar informado sobre las precauciones universales. - Inmunización activa, vacunación. - Normas de higiene personal como: Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósitos impermeables durante la actividad laboral, cuando no se puedan cubrir evitar el cuidado directo de los pacientes. - Lavado de manos con agua y jabón líquido al comenzar y al terminar la jornada laboral y después de realizar cualquier técnica que puede implicar el contacto con material infeccioso. - No comer, beber ni fumar en el área de trabajo. - Programa de desinfección, desinsectación y desratización específicos. - Las superficies y los equipos de trabajo se descontaminarán por lo menos una vez al día y siempre que se produzca un derrame. - Se recomienda el uso de equipo médico (jeringuillas, agujas, sondas, etc....) de un sólo uso. Las agujas y jeringuillas no se encapsularán y se recogerán en los recipientes adecuados, el cual deberá estar cerca del trabajador. A ser posible los objetos cortantes/punzantes lo desechará directamente el trabajador que lo esté manipulando.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

			<ul style="list-style-type: none"> - Al manipular sangre, fluidos biológicos, mucosas, heridas, muestras y otros objetos o superficies contaminadas, utilizar los equipos de protección individual adecuados, con marcado CE. - Evitar llevar anillos, pulseras, u otras joyas bajo los guantes, evitará su desgarró. - Evitar el sobreuso de los guantes, cambiarlos a menudo. - Tratamiento y eliminación de los residuos de acuerdo con la normativa vigente y el procedimiento establecido en el S.E.S. - Se evitará llenar los contenedores de objetos cortantes/punzantes más de 3/4 de su capacidad, cerrándolos y eliminándolos según lo establecido en la gestión de residuos del hospital. Siempre que sea posible los objetos cortantes/punzantes lo desechará directamente al trabajador que lo esté manipulando. Los contenedores vacíos deben estar al alcance del trabajador para su utilización. - Facilitar a los trabajadores ropa y calzado de trabajo en número suficiente para su reposición, facilitarles la limpieza de este. - Ante una emergencia sanitaria, seguir las instrucciones dadas por las autoridades competentes y seguir los protocolos establecidos en la empresa. COVID-19: seguir los protocolos establecidos, utilizar mascarilla en todo el centro sanitario, evitar coincidir con compañeros sin mascarilla puesta a menos de 1,5 metros de distancia. Adecuada higiene de manos, ventilar los lugares de trabajo. <p>GESTIÓN DE RESIDUOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los residuos biosanitarios (grupo III) incluye los residuos peligrosos producidos como resultado de la actividad sanitaria cuya recogida y eliminación es objeto de requisitos especiales para la prevención de infecciones (infecciosos, objetos cortantes o punzantes, residuos microbiológicos, vacunas vivas, sangre y hemoderivados en forma líquida). Estos residuos se deben recoger en contenedores color verde de un solo uso, homologados para contener este tipo de residuos. Los objetos cortantes y punzantes se introducirán en jeringuilleros con sistema de separación de agujas y cierre provisional definitivo (color amarillo). - Adecuada eliminación de los residuos biológicos. - El trabajador debe disponer a mano del contenedor (color verde) o bolsa adecuada para desechar los residuos. - Disponer junto al puesto de trabajo el contenedor de objeto cortante/punzante (color amarillo). - El trabajador que manipule el objeto cortante/punzante debe desechar él mismo (siempre que la actividad lo permita) el objeto una vez utilizado al contendor adecuado.
--	--	--	---

			<p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres de Residuos del Área de Salud de Cáceres. • SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLO DEL SES: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/001- PROTOCOLO EXPOSICIÓN ACCIDENTAL RIESGO BIOLÓGICO.
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA DE TRABAJO MENTAL	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Moderado	Determinada por la relación que se establece entre las exigencias del trabajo y las características del individuo. 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. Fatiga mental por agresiones y conflictos con pacientes. Ritmo de trabajo elevado con gran carga de trabajo diaria y alta 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. - Recomendar, mediante formación e información, para que se respete el tiempo de descanso entre turnos (establecido en la normativa vigente). - Se dará a conocer a los trabajadores de antemano el calendario con la organización de la planilla. - 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. - Procurar dominar la emotividad y adoptar una actitud no conflictiva. - 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. - 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...) siguiendo los principios de claridad, sencillez y utilidad real. - Condiciones ambientales adecuadas, evitando que el trabajador esté expuesto a ruido, vibraciones, inadecuada temperatura, etc. que puedan generar incomodidad a los trabajadores expuestos. - 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.

Puesto de Trabajo: FARMACÉUTICO FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

Fuente de Riesgo: POSTURAS Y ESFUERZOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA ESTÁTICA/ SOBRESFUERZO POR POSTURAS FORZADAS	C: Importante E: Continua P: Posible = Tolerable	<p>Posturas inadecuadas adoptadas por el trabajador cuando desarrolla su tarea con equipos o herramientas de laboratorio. Son las que se adoptan manteniendo posiciones fijas o restringidas del cuerpo, sobrecargando músculos y tendones, cargando articulaciones de forma asimétrica y ocasionando una importante carga muscular estática.</p> <p>La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte del mismo puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores.</p> <p>Una postura correcta debe ser aquella que sea apropiada a la tarea, confortable en el tiempo y la más satisfactoria desde el punto de vista fisiológico, todo ello teniendo en cuenta, las características individuales del trabajador. Trabajar en un ambiente adaptado</p>	<p>POSTURAS DE PIE:</p> <p>Proveer de superficies apoyapiés en el mostrador: para tareas que implican una carga estática, es decir, trabajo a pie quieto. En este caso, la posición menos agresiva es alternar el peso del cuerpo sobre un pie y el otro, ya que descarga a la zona lumbar y las piernas. La altura recomendada son 20 centímetros del suelo.</p> <p>Proporcionar un asiento auxiliar para el trabajador: debe ser regulable y contar con reposapiés.</p> <p>Si se trabaja frente a una mesa, la altura de esta debe ser regulable para adaptarla a las necesidades del empleado.</p> <p>Analizar el material del pavimento: la superficie sobre la que se apoya el trabajador también es importante: cuanto más dura sea, más fatiga provocará. En este sentido, los suelos de madera o goma son menos agresivos para el empleado. Esto se puede paliar colocando alfombras ergonómicas.</p> <p>Equipar al trabajador con un calzado de trabajo apropiado: son un EPI básico en muchas profesiones.</p> <p>Para trabajar de pie de manera continuada, es recomendable que el calzado sea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado en cuanto a la talla. • Flexibles y que permita la transpiración, pero que otorgue el suficiente agarre en el talón. • La plantilla debe ser acolchada y la suela, antideslizante. • La ligereza es un plus para reducir la fatiga. • Hay que evitar los zapatos de tacón. <p>Determinar los periodos de descanso: estos descansos deben aprovecharse para variar de posturas e incluso para realizar estiramientos que relajen las zonas musculares más afectadas.</p> <p>POSTURA SENTADO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el trabajo de postura sentada de larga duración, dotar a los trabajadores de reposapiés para permitir el cambio posicional de las piernas y también en trabajos de pie estático de larga duración para descargar la zona lumbar.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>ergonómicamente ayuda a prevenir lesiones y contribuye al bienestar del trabajador/a</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la alternancia postural con pausas o micropausas cortas y frecuentes, cada 15-20 minutos. - Alternar las tareas de trabajo que utilizan diferentes movimientos y/o partes del cuerpo. - Facilitar la alternancia entre el uso de las manos derecha e izquierda. - Variar 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. - La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte de este puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores. - 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 dotar al servicio de sillas para postura sedente o taburetes para postura de pie-sentado. - Para trabajos sentados o de pie, la superficie de trabajo y la silla deben ajustarse de manera que ese trabajo se pueda realizar en las siguientes alturas apropiadas: <ul style="list-style-type: none"> o Trabajo de precisión: por encima de la altura del codo. o Trabajos ligeros: justo por debajo de la altura del codo. o Trabajo pesado: por debajo de la altura del codo. - Cuando el trabajo se realice en postura sedente, la silla deberá ser ergonómica, con las siguientes características: <ul style="list-style-type: none"> o Profundidad entre 38-42 cm. o Base estable de 5 patas con ruedas. o Regulación en altura, superior al habitualmente recomendado si se quiere utilizar para otras tareas en las que el plano está a mayor altura. o Anchura entre 40-45 cm. o Asiento acolchado, flexible y transpirable. o Impermeabilidad e incombustibilidad. - Los taburetes han de ser regulables, de material lavable y, si son para trabajo en altura, por ejemplo, en las encimeras, deben tener reposapiés. - Para aquellas tareas en las que se requiera una movilidad alta, hay que utilizar taburetes bajos.
--	--	---	--

			<p>En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo.</p>  <p>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.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Es importante mantener una postura correcta a lo largo de la jornada con los hombros y el cuello en una posición neutral, la cabeza erguida, los brazos y los codos cerca de los lados, las muñecas en posición neutra (es decir, ni flexionadas ni extendidas), la espalda recta y vertical. - Seleccionar herramientas (pipetas, pinzas etc....) que eliminen o reduzcan la fuerza excesiva de agarre y permitan mantener posiciones neutras. - Regular la altura de la camilla y/o la del taburete según necesitemos antes de comenzar la tarea, con el fin de evitar posturas forzadas continuas. Solicitar la colaboración de paciente. - Emplear los equipos y herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo, conservándolas en buen estado, de modo que no sea necesario un esfuerzo adicional
--	--	--	---

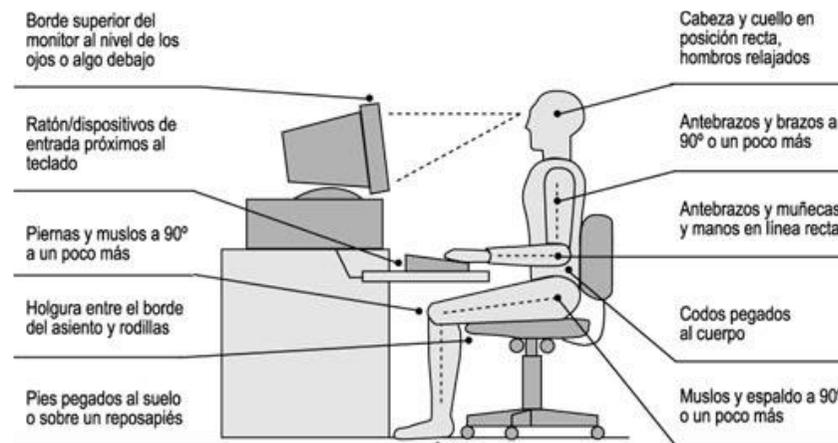
			<p>para compensar el deficiente servicio de la herramienta. Seleccionar útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar posturas forzadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando por motivo de la zona de trabajo sea necesaria la adopción de posturas forzadas, se recomienda variar de postura cuando se noten molestias y realizar pequeñas pausas que favorezcan el descanso postural cada cierto tiempo. - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - El espacio para las piernas, tanto en trabajo de pie como en el de sedente, deberá ser suficiente para permitir la movilidad de estas. - Dejar libres de obstáculos los espacios situados debajo de las encimeras, donde se realicen tareas de pie, con el fin de poder colocar el cuerpo y las piernas adecuadamente. - Almacenaje y estanterías: Utilizar taburete o escalera 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
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	<p>C: Seria E: Poco usual P: Posible = Tolerable</p>	<p>Se considera que la manipulación manual de cargas puede entrañar riesgos dorsolumbares cuando se manipulan cargas superiores a 3 Kg.</p> <p>Aparece este riesgo en la MANIPULACIÓN/TRASLADO de materiales, productos, equipos...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Para manipular cajas de material con aristas cortantes utilizar guantes de riesgo mecánico. - Orden y limpieza en el centro de trabajo, evitando tener ocupados los pasillos. - No actuar con prisas, tener precaución. - Cuando se desplace un carro, ir con precaución de no chocar ni golpear marcos y puertas al entrar o salir de los locales. - Facilitar a los trabajadores las herramientas y útiles necesarios y adecuados para desarrollar su tarea. - Realizar un correcto mantenimiento de las herramientas y útiles de trabajo. - Facilitar guantes de protección mecánica al trabajador para la tarea de desplazar cajas, trasladar material en carros, etc... - Adecuada iluminación en los centros de trabajo. - Mantener libre de obstáculos las zonas de paso, señalizando las áreas de trabajo o de almacenamiento cuando interfieran y sea inevitable su presencia. - Utilizar máquinas seguras, con el marcado CE, puesta en conformidad - 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.

			<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar ayudas mecánicas y/o solicitar ayuda a un compañero cuando la carga sea de gran volumen o peso. - Facilitar una carretilla manual para transportar materiales pesados o varios a la vez. - Vigilancia de la salud. - Especial atención a trabajadoras embarazadas. Se recomienda la vigilancia de la salud y tener en cuenta las recomendaciones y adaptaciones que se propongan por parte del Especialista en Medicina de Trabajo. - Utilizar calzado cerrado, antideslizante, recomendado por este servicio. - Utilizar guantes de protección mecánica en caso necesario. <p>Seguir las 5 reglas para levantar cargas superiores a 3 Kg:</p> <ul style="list-style-type: none"> o 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. o Doblar las rodillas. o Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. o No girar el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies. <p>El manejo de cargas entre dos personas deberá considerarse cuando se produzca alguna de las siguientes circunstancias:</p> <ul style="list-style-type: none"> o El objeto que se debe manejar tiene al menos dos dimensiones superiores a 76 cm., independientemente de su peso. o El levantamiento del peso no es el trabajo habitual y su peso es superior a 15 kg. o El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona. <ul style="list-style-type: none"> - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - Establecer dentro de lo posible, pequeñas pausas entre las tareas asistenciales. - Mantener el cuerpo tan cerca como sea posible de la persona, material o máquina que se haya de levantar o mover mientras se mantiene la espalda recta. - Se debe levantar con movimientos suaves y uniformes. - Se empujará no tirará de la maquinaria, camas, carros, etc. <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva sobre Manipulación Manual de Cargas. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL</p>
--	--	--	--

Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA Díptico Manipulación Manual de Cargas

Fuente de Riesgo: PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
FATIGA POSTURAL POR POSTURAS ESTÁTICAS EN PUESTOS CON P.V.D	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	<p>En este puesto de trabajo se utiliza el ordenador para introducir datos de los pacientes en cuanto a tratamientos, consultar analíticas, etc.</p> <p>El personal facultativo de este servicio es considerado como usuario de pantalla de visualización de datos, debiendo su puesto reunir las características indicadas en el Real Decreto 488/1997.</p> <p>Riesgo por mantener una postura incorrecta, incorrecto diseño del puesto de trabajo de pantallas de visualización de datos.</p>	<p>- Facilitar reposapiés al trabajador que lo solicite. Este debe reunir las características indicadas seguidamente en este apartado.</p> <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.



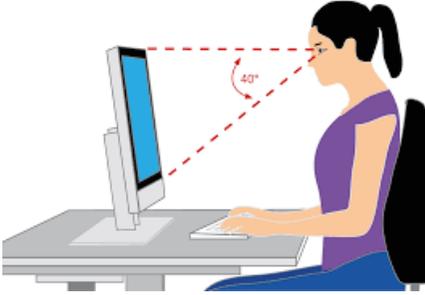
EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

EVALUACIÓN INICIAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS: Página 69 de 295

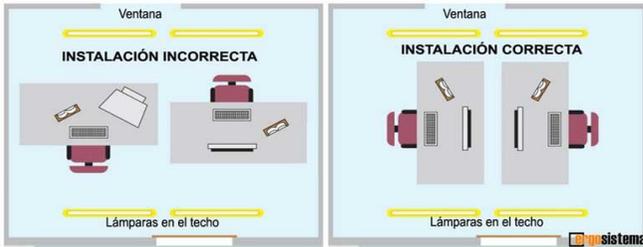
			<p>- Para evitar posturas forzadas, los puestos de trabajo relacionados con equipos PVD, deben estar diseñados ergonómicamente, a fin de que la posición habitual no suponga una sobrecarga de la espalda u otros grupos musculares. Colocar el material y los equipos de trabajo de modo que, tanto por distancia como por altura, sean cómodos de alcanzar, con el objetivo de evitar posturas forzadas innecesarias: estirar demasiado los brazos, subirlos por encima de los hombros, hacer torsiones de tronco, etc...</p> <p>- Colocación de la pantalla: Aunque la distancia de visualización depende de la tarea y el monitor, en ningún caso debe estar situada a menos de 30 cm. Los tamaños de las pantallas que se emplean habitualmente en tareas de oficina requieren habitualmente una distancia comprendida entre 40 cm y 75 cm. La pantalla se situará a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de los 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>- Será orientable e inclinable para que pueda adaptarse con facilidad a las necesidades del trabajador, podrá utilizarse pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara y tener una dimensión suficiente disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones, imagen estable, se podrá ajustar luminosidad y contraste, el fondo de la pantalla no debe ser demasiado oscuro, cuando es muy oscuro el ojo se ve obligado a forzar su capacidad de adaptación a la luz y a la oscuridad y se producen reflejos.</p>  <p>- Algunas características del teclado, como su altura, grosor e inclinación, pueden influir en la adopción de posturas incorrectas. Para prevenir posibles riesgos, el diseño del teclado debería cumplir, al menos, los siguientes requisitos:</p>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo del teclado debe ser suficientemente plano. • Se recomienda que la altura de la 3ª fila de teclas (fila central) no exceda de 30 mm respecto a la base de apoyo del teclado. • La inclinación del teclado debería estar comprendida entre 0° y 15° respecto al plano horizontal <p>- Si el diseño incluye un soporte para las manos, su profundidad debería ser al menos de 10 cm. Si no existe dicho soporte, se debe habilitar un espacio similar en la mesa delante del teclado. Este soporte o espacio es muy importante para reducir la tensión estática en los brazos y en la espalda.</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. * Sus dimensiones podrán variar, pero las recomendaciones de carácter general son: longitud 160cm (mínimo 120cm), anchura 90cm (mínimo 80cm), superficie 1,44 metros cuadrados. * La altura ideal de plano de trabajo se recomienda que oscile entre los 60 y 75 cm. * El espacio deberá ser suficiente para permitir a los operadores una posición cómoda, recomendándose para las piernas un espacio libre de 70cm al menos y una profundidad de 60 cm a nivel de las rodillas y de 80cm a nivel de los pies. <p><u>Asiento de trabajo:</u></p> <p>Las sillas válidas para los puestos de trabajo con PVD, 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 sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo y ruedas.
--	--	--	--

			<p>- Para favorecer los cambios de la postura de trabajo y/o cuando el trabajador, después de proceder a la regulación de los elementos del puesto, no llegue a apoyar los pies en el suelo, se recomienda el uso de reposapiés. El <u>reposapiés</u> debe reunir las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La inclinación mínima será del 5º y podrá regularse hasta al menos 15º • Dimensiones mínimas de 45 cm. de ancho por 35 cm. de profundidad. • Tener superficies antideslizantes, tanto en la zona superior para los pies como en sus apoyos para el suelo. <p>- Cuando sea necesario trabajar de manera habitual con documentos impresos, se recomienda la utilización de un atril. Este dispositivo 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 portadocumentos debería presentar las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser ajustable en altura, inclinación y distancia. • Ser opaco y tener una superficie de baja reflectancia. • Tener resistencia estructural suficiente para soportar el peso de los documentos sin que se produzcan movimientos que dificulten la lectura de los mismos. <p>- 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.</p> <p>NOTA: Ficha de información preventiva relativa a uso de Pantallas de Visualización de Datos. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA-SC002.0 Pantallas Visualización Datos</p>
<p>CARGA DE TRABAJO MENTAL EN PUESTOS CON P.V. D</p>	<p>C: Importante E: Ocasional P: Poco Posible = Tolerable</p>	<p>Puede aparecer fatiga mental (sensorial y cognitiva relacionados con las características de las tareas): estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía, ...</p>	<p>Los referidos al diseño del “software” utilizado</p> <p>- Para prevenir los problemas de sobrecarga mental que pueden derivarse de las aplicaciones o programas informáticos, estos deben ser fáciles de manejar, “amigables” y suficientemente flexibles para adaptarse a usuarios con diferente grado de experiencia. Junto a ello, es importante que el trabajador reciba una formación o entrenamiento adecuados, de manera que pueda manejar las aplicaciones con soltura.</p> <p>- En general, los programas informáticos deben cumplir los siguientes requisitos:</p>

		<p>Se pueden clasificar en dos grupos:</p> <p>a. Los referidos al diseño del “software” utilizado</p> <p>b. Los relativos a la organización del trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Adaptarse a la tarea que se realice. · Adaptarse al nivel de conocimientos y experiencia del usuario. · Facilitar al usuario su manejo, por ejemplo, mediante sistemas de diálogo intuitivos que resulten directamente comprensibles, o bien proporcionando explicaciones al usuario conforme las requiera. · Ser controlable en todo momento por el usuario, por ejemplo, permitiendo anular los últimos pasos o acciones efectuadas por el usuario. · Satisfacer las expectativas habituales del usuario, es decir, corresponder con las convenciones comúnmente aceptadas para el significado de los iconos, códigos y comandos. · Ser tolerante a los errores, de manera que ayude al usuario a descubrir los errores cometidos y pueda continuar la tarea sin realizar correcciones o con correcciones mínimas. · Fácil de aprender a utilizar, por ejemplo, que proporcione guías o ejemplos al usuario durante su etapa de aprendizaje. <p>Los relativos a la organización del trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siempre que la naturaleza de las actividades lo permita, debería organizarse el trabajo de manera que los usuarios de equipos con pantalla de visualización puedan seguir su propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discrecionales para prevenir la fatiga. - Cuando esto no sea posible, se debería alternar el trabajo ante la pantalla con otras tareas que demanden menor esfuerzo mental, visual o musculoesquelético, o bien establecer pausas planificadas, por ejemplo, de unos 10 minutos cada hora y media de trabajo ante la pantalla. - Por otro lado, el trabajo debería ser organizado de manera que se reduzca la repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción, que no produzca una presión indebida de tiempos o situaciones de sobrecarga y que no dé lugar a situaciones de aislamiento que impidan el contacto social entre las personas. - Obtener información/formación adecuada sobre los programas informáticos con los que se va a trabajar. - Facilitar al trabajador las herramientas adecuadas para realizar su tarea. - Adecuar la carga de trabajo mental a las capacidades de las personas. - Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica. - Mantener en el lugar de trabajo unas condiciones ambientales adecuadas. <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva relativa a uso de Pantallas de Visualización de Datos. El documento está disponible para todos los trabajadores en:</p>
--	--	---	---

<p>FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN EN PUESTOS CON P.V.D.</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>La utilización generalizada de pantallas de visualización de datos (P.V.D.), 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 conjuntivitis.</p>	<p>GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA-SC002.0 Pantallas Visualización Datos</p> <p>Iluminación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>En general se recomienda un nivel de iluminación de entre 300-500 lux, que es el que es el mínimo recomendable para tareas habituales de oficina según establece el RD 486/1997.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Reflejos y deslumbramientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. - Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo. <p>Así mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es importante usar la corrección óptica adecuada, si se precisa, para tener una buena agudeza visual. - 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. - El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas). - Los documentos escritos deben tener buena calidad. - Relajar los ojos en las pausas. Valorar la posibilidad de utilización de algún hidratante ocular recomendado por el médico especialista. - 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. - En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo.
--	---	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Las paredes y superficies pintadas de colores no brillantes. - El campo situado detrás del operador debe ser de luminancia lo más débil posible. - 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: <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="1218 1031 1861 1278" style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - 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>- 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 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> <p>- 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.</p> <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva relativa a uso de Pantallas de Visualización de Datos. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA-SC002.0 Pantallas Visualización Datos</p>
EXPOSICIÓN A POLVOS, FIBRAS	C: Leve E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Posible inhalación del polvo del tóner de la impresora y de la fotocopidora, especialmente durante el cambio del mismo.	- Cuando se sustituya el cartucho de tóner de la impresora, evitar mancharse las manos poniéndose unos guantes desechables, si ocurre lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón.

Fuente de Riesgo: EPI

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
A.T. / E.P. EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Mal estado y utilización de los equipos de protección individual (EPI).	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar equipos que dispongan de marcado CE y que cumplan con la normativa específica de protección. - Comprobar la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso, realizar un mantenimiento adecuado del mismo. - Elegir el EPI adecuado a cada riesgo y en número suficiente.

		<p>No dotar a los trabajadores de los equipos de protección necesarios o, teniéndolos, no utilizarlos.</p>	<p>- Los EPI necesarios que se debe tener a disposición del trabajador y que éstos deberán utilizar según sea la tarea para realizar, son:</p> <p>COMUNES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Calzado cerrado sin orificios, antiestático, antideslizante (UNE- EN 20347) ○ Ropa de trabajo (pijama y bata). <p>MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS Y AGENTES BIOLÓGICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Guantes de protección riesgo biológico y productos químicos (nitrilo) (UNE-EN 374). ○ Gafas de seguridad o pantalla facial para protección de los ojos frente a salpicaduras. (UNE-EN 166). ○ Mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3 según sea el riesgo químico o biológico. <p>RUIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Protectores auditivos para utilizar en caso de exposición a ruido emitido por maquinaria utilizada y en recintos con maquinaria que emita ruido que pueda suponer un discomfort para el trabajador (UNE-EN 352), estos deberán ser adecuados al nivel de atenuación de ruido que se quiera conseguir. Consultar con este servicio en caso necesario. <p style="text-align: center;">SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLOS DEL SES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/014-PORC 15 ENTREGA DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
<p>PROYECCIÓN DE SÓLIDOS, LÍQUIDOS GASES</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>Lesiones producidas por piezas, fragmentos o pequeñas partículas de material, proyectadas por una máquina, herramientas, envase, muestra, etc... Proyección por manipulación de sustancias químicas.</p>	<p>- Las fichas de datos de seguridad de las sustancias químicas manipuladas por los trabajadores deben estar en el lugar de trabajo a disposición de los mismos.</p> <p>- Los libros de instrucciones, en castellano, de la maquinaria utilizada por los trabajadores deben de estar en el servicio a disposición de los mismos.</p> <p>- Se deben establecer procedimientos de trabajo de toda aquella tarea que pueda suponer un riesgo para el trabajador. Estos procedimientos deben ser documentos escritos y vivos,</p>

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>Disponen del "Manual de manipulación de medicamentos peligrosos" de nuestro complejo hospitalario</p>	<p>actualizándose siempre que sea necesario. Importante la formación e información de los trabajadores.</p> <p>- 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. Cuando se manipulen medicamentos peligrosos, seguir lo indicado en el manual de manipulación de medicamentos peligrosos de nuestro complejo hospitalario.</p> <p>Medicamentos Peligrosos</p> <p>- Seguir lo indicado en el "Manual de manipulación de medicamentos peligrosos" existente en nuestro complejo hospitalario.</p> <p><u>Almacenamiento:</u></p> <p>Para proceder al desembalaje en el servicio de farmacia hospitalaria se actuará de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1º- Realizar una inspección visual del embalaje para descartare signos de rotura o mal estado. 2º- En caso de identificar algún envase dañado, proceder a su valoración según protocolo establecido en el servicio. 3º- En caso de detectarse algún recipiente roto o humedecido, aplicar el procedimiento de tratamientos de derrames. <p>Las zonas de almacenamiento definitivas de medicamentos peligrosos estarán acondicionadas de manera que se minimice el riesgo de caída o rotura, las estanterías preferiblemente dispondrán de baldas con superficies antideslizante y topes para evitar accidentes. Esto es aplicable, del mismo modo, a los medicamentos peligrosos que requieren especiales condiciones de conservación respecto a temperatura y exposición a la luz.</p> <p><u>Actuación ante derrames:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1º- Aislar la zona donde se hubiera producido el derrame. 2º- Señalizar y proceder a su limpieza inmediata. 3º- Para todo ello es indispensable disponer de un kit de derrames, ubicado en las zonas de preparación y administración de medicamentos peligrosos, estar claramente
--	--	--	---

			<p>identificado, de fácil acceso, conocido por el personal y que contenga lo especificado en el anexo I del manual.</p> <p>Debe existir un registro de derrames en el centro de trabajo para recoger de manera centralizada todos los episodios de derrame accidental. Póngalo en conocimiento de este servicio rellenando el correspondiente “parte de comunicación de accidentes”</p> <p>Los residuos resultantes deben ser tratados como residuos de medicamentos peligrosos, por lo que la eliminación de todo el material utilizado será de acuerdo al procedimiento de eliminación de residuos de medicamentos peligrosos establecidos en el manual.</p> <p>Medicamentos no peligrosos y productos químicos en general</p> <ul style="list-style-type: none"> - En operaciones con emanación de humos, gases, vapores o líquidos, asegurar una correcta ventilación del lugar de trabajo colocando cerca de la fuente emisora correspondiente los oportunos sistemas de captación o extracción localizada. - Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Limpiar correctamente el material y los equipos de trabajo utilizados después de cada uso. - Los recipientes que contienen productos químicos deben mantenerse bien cerrados, abriéndose únicamente para su utilización. <p><u>ALMACENAMIENTO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ciertas sustancias pueden reaccionar de forma peligrosa al entrar en contacto con, por ejemplo, el oxígeno del aire, el agua u otras sustancias incompatibles. Para ello es importante aplicar las recomendaciones sobre almacenamiento recomendadas (se facilita al servicio tabla de incompatibilidades) (ver apartado lugares de trabajo). <p><u>DERRAMES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Establecer un procedimiento de trabajo en caso de derrame accidental. - Disponer de un Kit de derrames en el lugar de trabajo para utilizar en caso de vertidos o derrames de gran volumen.
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar los equipos de protección necesarios según sea el producto derramado. - Ventilar la zona donde ha habido el derrame. <p><u>MAQUINARIA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Toda máquina deberá tener los resguardos y demás dispositivos de protección colectiva necesarios para la seguridad de los trabajadores, y éstos deberán utilizarlos sin alterarlos. Cualquier equipo de trabajo que entrañe riesgo de proyecciones deberá estar provisto de dispositivo de protección adecuado. - En la adquisición de cualesquiera equipos de trabajo deberá asegurarse el cumplimiento de los requisitos mínimos de seguridad y salud en máquinas y componentes definidos legalmente (RD 1435/1992 modificado por el RD 56/1995), sin los cuales no es posible su comercialización: <ul style="list-style-type: none"> - Marcado CE colocado en la máquina de manera clara, visible e indeleble. - Declaración CE de Conformidad, documento por el cual el fabricante declara que la máquina comercializada satisface todos los requisitos esenciales de seguridad y salud exigidos legalmente. - Manual de instrucciones, redactado en castellano, incluyendo información de utilidad para la instalación y uso de la máquina, así como instrucciones para desarrollar las tareas de mantenimiento de la misma (conservación y reparación). - Facilitar el libro de instrucciones de toda maquinaria que utilicen los trabajadores. Estos deberán seguir lo indicado en el mismo para su manejo, mantenimiento, etc. <p><u>SALPICADURA PRODUCTO QUÍMICO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - En caso de salpicadura de producto químico siga las instrucciones de la ficha de datos de seguridad del producto en el apartado correspondiente a primeros auxilios. Si no lo conoce y no dispone de la misma a mano, como norma general, si le ha salpicado en los ojos, proceder a su lavado con abundante agua durante un tiempo de 15-20 minutos (emplear el lavaojos) sobre todo si el producto es corrosivo o irritante. - Si se ha manchado la ropa, quitársela, así como los objetos previsiblemente mojados por el producto, utilizar la ducha si se ha mojado. - Acuda al servicio de urgencias con la etiqueta o ficha de seguridad del producto.
--	--	--	---

			<p>En caso de que se produzca la proyección de algún <u>CUERPO EXTRAÑO</u> hacia el ojo, se deberán aplicar las siguientes medidas de primeros auxilios:</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. - Dotar a los trabajadores de los equipos de protección individual necesarios para el desarrollo de los distintos trabajos (gafas de protección ocular o pantalla facial, mascarillas, ...). Asegurar la compatibilidad de uso de estos equipos con otros elementos de protección siempre que sea necesario (protección auditiva...). - Adecuada gestión de residuos. Disponer de los contenedores de residuos necesarios y de tamaño adecuado al volumen generado. <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANEXO 1: TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS. • ANEXO 3: EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS • Guía Básica Gestión de Residuos del Área de Salud de Cáceres. • SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLO DEL SES: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/001- PROTOCOLO EXPOSICIÓN ACCIDENTAL RIESGO BIOLÓGICO.
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: **SUSTANCIAS QUÍMICAS**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS/MEDICAMENTOS	C: Importante E: Frecuente P: Muy Posible = Moderado	Se evalúa este riesgo por la posibilidad de utilización de productos químicos o algún medicamento. Disponen de dos listados de los productos almacenados. Dichos listados están visibles.	<ul style="list-style-type: none"> - Se deben revisar todo el almacén para comprobar que los medicamentos están perfectamente etiquetados y los medicamentos peligrosos están identificados y etiquetados. - El transporte de los medicamentos peligrosos se deben realizar de forma correcta, decir en envases impermeables, irrompibles y de fácil limpieza. - La primera medida preventiva es sustituir el producto químico peligroso por otro que suponga menor riesgo para el trabajador. Sustituir, siempre que sea posible, los productos peligrosos para el ser humano por otro nada o menos peligroso. - Hacer un inventario de los productos químicos existentes en el servicio, desechar todo producto que no se utilice y no se vaya a utilizar, todo producto que carezca de etiqueta,

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁ CERES

Teléfonos: 927 256 200

		 <p>No disponen de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos.</p> <p>Se observa que en la visita realizada al despacho de dispensación de medicamentos existen una serie de medicamentos peligrosos que no se encuentran correctamente etiquetados.</p>  <p>Esto mismo ocurre en las neveras de este mismo despacho.</p>	<p>presente mal estado de conservación, así como todo producto que esté caducado. Llevar un registro actualizado de la recepción de los productos permite evitar su envejecimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las fichas de datos de seguridad de los mismos deben estar a disposición de los trabajadores que los manipulan. - Éstos deberán estar informados sobre las precauciones de manipulación, riesgos que conlleva su manipulación si los hubiera, actuación en caso de derrame, equipos de protección individual a utilizar, así como la forma de desecharlos. - Es conveniente disponer de procedimientos de trabajo con los productos químicos peligrosos, así como procedimientos de orden y limpieza y de emergencias (actuación en caso de salpicaduras, derrames o rotura de envase, incendio, etc). Estos procedimientos deben ser conocidos por todos los trabajadores, los cuales deberán seguirlos. - Seguir los procedimientos de trabajo establecidos en el “Manual de manipulación de Medicamentos Peligrosos” existente en nuestro hospital. Manipular los MP en el interior de las CSB, utilizar los equipos de protección individual necesarios, realizar una adecuada gestión de residuos. - Especial atención con las trabajadoras embarazadas, comunicarlo a este servicio, con el fin de poner las limitaciones de manipulación de productos químicos y medicamentos peligrosos. - Vigilancia periódica de la salud. <p>GENERAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de utilizar cualquier producto, debemos fijarnos en primer lugar que esté correctamente etiquetado y en los pictogramas de seguridad de la etiqueta, con el fin de tomar las medidas preventivas oportunas. - Leer atentamente la ficha de seguridad del producto, seguir las instrucciones de uso y de derrame indicadas por el fabricante. Utilizar los EPI (equipos de protección individual) que indique el mismo como son guantes, mascarilla, gafas.... - El fabricante, importador o distribuidor deberá facilitar al destinatario, que sea un usuario profesional, una ficha de datos de seguridad en el momento de la primera entrega. Ésta se ha de tener a disposición de todo profesional que lo manipule. - Disponer de procedimientos de trabajo seguros. Se deben elaborar procedimientos de trabajo seguros de las distintas tareas en las que se manipule productos químicos y el trabajador pueda estar expuesto a salpicaduras, inhalación de vapores, derrames, actuación en caso de emergencia, etc. El trabajador debe seguir dichos procedimientos. - Los productos químicos que puedan desprender vapores tóxicos o corrosivos, manipularlos en vitrina.
--	--	--	---

		 <p>En lo referente al transporte de los medicamentos nos dicen que son transportados a planta en cajas de cartón que preparan en el almacén de farmacia.</p> <p>Las monodosis se transportan en carros, donde están especificados los nombres de pacientes, en cajitas de plástico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observar rutinariamente el estado de los envases junto con sus etiquetas, esto ayuda a prevenir accidentes. - Cuando se trabaje con productos químicos, ha de hacerse siempre sobre la mesa o encimera, de forma que ofrezca un apoyo sólido al material que estemos utilizando. Disponer en el área de trabajo solamente los productos que se vayan a utilizar y mantener el resto de los productos en un área de almacenamiento. Disponer de contenedor de residuos cerca del puesto de trabajo. - Al finalizar la tarea de manipulación de productos químicos, recoger los materiales, productos y equipos. Los botes deben estar siempre bien cerrados, almacenados adecuadamente siguiendo lo indicado en esta evaluación. - Al finalizar la tarea lavarse las manos con jabón y agua abundante. - No reutilizar los envases para otros productos, no quitar etiquetas ni sobreponerlas. - Debe existir una buena ventilación en los distintos locales donde se manipulan productos químicos. - Si hay un vertido, abrir las ventanas si es posible, usar el kit de derrames y salir de la sala. <p><u>ALMACENAJE PRODUCTOS QUIMICOS GENERAL:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Es aconsejable destinar un local para almacenamiento de productos químicos, este área debe ser de acceso restringido, con suficiente ventilación y luminosidad. Adecuadamente señalizado, disponiendo de un kit de derrames de productos químicos a mano, así como tener acceso a lavaojos y extintores. No se deben almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso. - Se debe limitar el stock de productos y almacenar sistemáticamente la mínima cantidad posible para poder desarrollar cómodamente el trabajo del día a día. No superar la capacidad de almacenamiento detallada en el RD 656/2017 Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos. - Para lograr un adecuado almacenamiento de los productos químicos, en primer lugar hay que disponer de un inventario actualizado. - Identificar los riesgos de cada una de las sustancias que se van a almacenar. Todos los envases de los productos deben disponer siempre de su etiqueta. - Los productos deberán organizarse (agrupar y clasificar) por su riesgo, respetando las restricciones de almacenamiento conjuntos de productos incompatibles, así como las cantidades máximas recomendadas. Ejemplo: no se pueden almacenar ácidos junto con bases (se adjunta cuadro de incompatibilidades). Los productos inertes pueden utilizarse como elementos de separación entre productos peligrosos. Los productos cancerígenos y altamente tóxicos así como las sustancias inflamables, conviene tenerlas aisladas.
--	--	---	---

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁ CERES

Teléfonos: 927 256 200

			<p>- Para el almacenamiento en estanterías, debe tenerse en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los recipientes que contienen líquidos y son de mayor capacidad vayan en las baldas más bajas, se recomienda no colocar en estantes elevados recipientes más grandes de medio litro. - Los recipientes más grandes hay que colocarlos a los niveles más bajos. - Los frascos altos situarlos hacia atrás y los pequeños delante. - Los productos más peligrosos abajo y los más inofensivos arriba. <p>- El producto almacenado debe ser únicamente el necesario, no se recomienda tener grandes existencias de los productos.</p> <p>- Es recomendable nombrar a una persona responsable del almacén.</p> <p><u>GESTIÓN DE RESIDUOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Los residuos de productos químicos, debe segregarse según lo indicado en la ficha de datos de seguridad de los mismos y lo indicado en esta evaluación (contenedores debidamente etiquetados). - Los contenedores de residuos deben estar cerrados en todo momento, no dejar la tapadera abierta. - Los residuos sanitarios de naturaleza química, son todos los residuos de naturaleza química tanto peligrosos como no peligrosos, generados como consecuencia de la actividad sanitaria propiamente dicha. Se incluyen productos químicos peligrosos, productos químicos no peligrosos, residuos de medicamentos no citotóxicos ni citostáticos. Los residuos sólidos en nuestros centros se recogerán en contenedores color rojo, de tamaño adecuado, de un solo uso homologado, y los residuos líquidos en garrafas homologadas. - Cuando se manipulen se deberán utilizar guantes de nitrilo, y actuar con precaución de no romper envases ni derramar los productos, pueden ser incompatibles y formar vapores tóxicos. - Hay que dotar con anterioridad al servicio de contenedores específicos para productos químicos. <p><u>EMERGENCIAS:</u></p> <p>- Debe de haber un plan de actuación en relación con las situaciones de emergencia que pudieran producirse según las características de los productos almacenados. Este plan debe constar por escrito y todos los trabajadores deben conocerlo y estar formados respecto al mismo. Las recomendaciones generales ante fugas, derrames y salpicaduras son:</p>
--	--	--	---

			<p>- En caso de derrames accidentales se debe actuar rápidamente para su absorción, neutralización o eliminación.</p> <p>- La eliminación de pequeños derrames se hará, según el caso, con agentes absorbentes o neutralizantes que una vez usados se depositarán en recipientes para residuos. Como norma general se descarta el uso de serrín como absorbente para líquidos inflamables y corrosivos, recomendando carbón activo, sepiolita y otros.</p> <p>- Durante el proceso de limpieza se utilizarán los elementos de protección adecuados (EPI).</p> <p>- En el caso de salpicaduras de piel y ojos deben lavarse con abundante agua. No intentar neutralizar y acudir al médico con prontitud, aportando información contenida en la etiqueta o ficha de datos de seguridad (FDS).</p> <p>- En el caso de derrames o vertidos sobre la ropa de trabajo, ésta debe quitarse rápidamente, lavándola, o colocarse bajo una ducha, según la magnitud de la impregnación. Si hay contacto con la piel acudir al médico.</p> <p>- Vigilancia de la salud tras exposición accidental aguda. Comunicarlo al servicio de prevención y rellenar el "parte de comunicación de accidente de trabajo", disponible en el portal del SES: Gestor documental/ 12. Prevención de riesgos laborales/ Protocolos/ Comunicación accidente de trabajo.</p> <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANEXO 1: TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS. • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres de Residuos del Área de Salud de Cáceres. • Manual de Manipulación de Medicamentos Peligrosos
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: **AGENTES BIOLÓGICOS**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	C: Importante E: Continua P: Posible = Tolerable	- Existencia de riesgos de tipo biológico. La forma de transmisión puede ser: A través del aparato respiratorio. A través de la piel o mucosas. A través del aparato digestivo. A través de la vía parenteral.	PRECAUCIONES UNIVERSALES: - Los productos que contienen materiales de procedencia humana deben ser manipulados como si fueran potencialmente infecciosos. - En caso de accidente con riesgo biológico, seguir lo establecido en el "Protocolo de actuación tras exposición accidental con riesgo biológico de trabajadores del S.E.S". Dicho documento está a disposición de los trabajadores en el portal del S.E.S, apartado "Gestor documental" / punto 12 de "Prevención de riesgos laborales" en el siguiente enlace: http://cdatexas.ses.rts/gestor/vertipo.hph?idtipo=527

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁ CERES	Teléfonos: 927 256 200
EVALUACIÓN INICIAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS: Página 85 de 295		

		<p>Exposición a contaminantes biológicos por falta de orden y limpieza, no respetar los procedimientos de trabajo, residuos, derrames, etc.... sistema de climatización no tratado y controlado.</p> <p>Posible exposición a virus por contacto con usuarios y/o compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La medida más efectiva ante el riesgo biológico es la prevención primaria que consiste en la adopción de las precauciones estándar detalladas en el punto siguiente, el uso de instrumentos con dispositivos de seguridad y en la formación de los trabajadores. - Se deberán aplicar las precauciones estándar ante cualquier tipo de paciente, en todo momento y en cualquier ámbito de atención a la salud. Estas precauciones estándar consisten en la utilización de los equipos de protección individual necesarios, lavado de manos, utilización de contenedores rígidos para material cortante/punzante, seguimiento de un procedimiento normalizado en manipulación de muestras y de un protocolo en la atención a los pacientes. - Todo trabajador debe estar informado sobre las precauciones universales. - Inmunización activa, vacunación. - Normas de higiene personal como: Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósitos impermeables durante la actividad laboral, cuando no se puedan cubrir evitar el cuidado directo de los pacientes. - Lavado de manos con agua y jabón líquido al comenzar y al terminar la jornada laboral y después de realizar cualquier técnica que puede implicar el contacto con material infeccioso. - No comer, beber ni fumar en el área de trabajo. - Programa de desinfección, desinsectación y desratización específicos. - Las superficies y los equipos de trabajo se descontaminarán por lo menos una vez al día y siempre que se produzca un derrame. - Se recomienda el uso de equipo médico (jeringuillas, agujas, sondas, etc....) de un sólo uso. Las agujas y jeringuillas no se encapsularán y se recogerán en los recipientes adecuados, el cual deberá estar cerca del trabajador. A ser posible los objetos cortantes/punzantes lo desechará directamente el trabajador que lo esté manipulando. - Al manipular sangre, fluidos biológicos, mucosas, heridas, muestras y otros objetos o superficies contaminadas, utilizar los equipos de protección individual adecuados, con marcado CE. - Evitar llevar anillos, pulseras, u otras joyas bajo los guantes, evitará su desgarro. - Evitar el sobreuso de los guantes, cambiarlos a menudo. - Tratamiento y eliminación de los residuos de acuerdo con la normativa vigente y el procedimiento establecido en el S.E.S. - Se evitará llenar los contenedores de objetos cortantes/punzantes más de 3/4 de su capacidad, cerrándolos y eliminándolos según lo establecido en la gestión de residuos del hospital. Siempre que sea posible los objetos cortantes/punzantes lo desechará directamente al trabajador que lo esté manipulando. Los contenedores vacíos deben estar al alcance del trabajador para su utilización.
--	--	--	---

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

			<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar a los trabajadores ropa y calzado de trabajo en número suficiente para su reposición, facilitarles la limpieza de este. - Ante una emergencia sanitaria, seguir las instrucciones dadas por las autoridades competentes y seguir los protocolos establecidos en la empresa. COVID-19: seguir los protocolos establecidos, utilizar mascarilla en todo el centro sanitario, evitar coincidir con compañeros sin mascarilla puesta a menos de 1,5 metros de distancia. Adecuada higiene de manos, ventilar los lugares de trabajo. <p>GESTIÓN DE RESIDUOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los residuos biosanitarios (grupo III) incluye los residuos peligrosos producidos como resultado de la actividad sanitaria cuya recogida y eliminación es objeto de requisitos especiales para la prevención de infecciones (infecciosos, objetos cortantes o punzantes, residuos microbiológicos, vacunas vivas, sangre y hemoderivados en forma líquida). Estos residuos se deben recoger en contenedores color verde de un solo uso, homologados para contener este tipo de residuos. Los objetos cortantes y punzantes se introducirán en jeringuilleros con sistema de separación de agujas y cierre provisional definitivo (color amarillo). - Adecuada eliminación de los residuos biológicos. - El trabajador debe disponer a mano del contenedor (color verde) o bolsa adecuada para desechar los residuos. - Disponer junto al puesto de trabajo el contenedor de objeto cortante/punzante (color amarillo). - El trabajador que manipule el objeto cortante/punzante debe desechar él mismo (siempre que la actividad lo permita) el objeto una vez utilizado al contendor adecuado. <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres de Residuos del Área de Salud de Cáceres. • SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLO DEL SES: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/001- PROTOCOLO EXPOSICIÓN ACCIDENTAL RIESGO BIOLÓGICO.
--	--	--	---

Puesto de Trabajo: TCAE FARMACIA HOSPITALARIA

Fuente de Riesgo: POSTURAS Y ESFUERZOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA ESTÁTICA/ SOBREESFUERZO POR POSTURAS FORZADAS	C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado	<p>Posturas inadecuadas adoptadas por el trabajador cuando desarrolla su tarea con equipos o herramientas de laboratorio. Son las que se adoptan manteniendo posiciones fijas o restringidas del cuerpo, sobrecargando músculos y tendones, cargando articulaciones de forma asimétrica y ocasionando una importante carga muscular estática.</p> <p>La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte del mismo puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores.</p> <p>Una postura correcta debe ser aquella que sea apropiada a la tarea, confortable en el tiempo y la más satisfactoria desde el punto de vista fisiológico, todo ello teniendo en cuenta, las características individuales del trabajador. Trabajar en un ambiente adaptado</p>	<p>POSTURAS DE PIE:</p> <p>Proveer de superficies apoyapiés en el mostrador: para tareas que implican una carga estática, es decir, trabajo a pie quieto. En este caso, la posición menos agresiva es alternar el peso del cuerpo sobre un pie y el otro, ya que descarga a la zona lumbar y las piernas. La altura recomendada son 20 centímetros del suelo.</p> <p>Proporcionar un asiento auxiliar para el trabajador: debe ser regulable y contar con reposapiés.</p> <p>Si se trabaja frente a una mesa, la altura de esta debe ser regulable para adaptarla a las necesidades del empleado.</p> <p>Analizar el material del pavimento: la superficie sobre la que se apoya el trabajador también es importante: cuanto más dura sea, más fatiga provocará. En este sentido, los suelos de madera o goma son menos agresivos para el empleado. Esto se puede paliar colocando alfombras ergonómicas.</p> <p>Equipar al trabajador con un calzado de trabajo apropiado: son un EPI básico en muchas profesiones.</p> <p>Para trabajar de pie de manera continuada, es recomendable que el calzado sea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado en cuanto a la talla. • Flexibles y que permita la transpiración, pero que otorgue el suficiente agarre en el talón. • La plantilla debe ser acolchada y la suela, antideslizante. • La ligereza es un plus para reducir la fatiga. • Hay que evitar los zapatos de tacón. <p>Determinar los periodos de descanso: estos descansos deben aprovecharse para variar de posturas e incluso para realizar estiramientos que relajen las zonas musculares más afectadas.</p> <p>POSTURA SENTADO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el trabajo de postura sentada de larga duración, dotar a los trabajadores de reposapiés para permitir el cambio posicional de las piernas y también en trabajos de pie estático de larga duración para descargar la zona lumbar.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>ergonómicamente ayuda a prevenir lesiones y contribuye al bienestar del trabajador/a</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la alternancia postural con pausas o micropausas cortas y frecuentes, cada 15-20 minutos. - Alternar las tareas de trabajo que utilizan diferentes movimientos y/o partes del cuerpo. - Facilitar la alternancia entre el uso de las manos derecha e izquierda. - Variar 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. - La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte de este puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores. - 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 dotar al servicio de sillas para postura sedente o taburetes para postura de pie-sentado. - Para trabajos sentados o de pie, la superficie de trabajo y la silla deben ajustarse de manera que ese trabajo se pueda realizar en las siguientes alturas apropiadas: <ul style="list-style-type: none"> o Trabajo de precisión: por encima de la altura del codo. o Trabajos ligeros: justo por debajo de la altura del codo. o Trabajo pesado: por debajo de la altura del codo. - Cuando el trabajo se realice en postura sedente, la silla deberá ser ergonómica, con las siguientes características: <ul style="list-style-type: none"> o Profundidad entre 38-42 cm. o Base estable de 5 patas con ruedas. o Regulación en altura, superior al habitualmente recomendado si se quiere utilizar para otras tareas en las que el plano está a mayor altura. o Anchura entre 40-45 cm. o Asiento acolchado, flexible y transpirable. o Impermeabilidad e incombustibilidad. - Los taburetes han de ser regulables, de material lavable y, si son para trabajo en altura, por ejemplo, en las encimeras, deben tener reposapiés. - Para aquellas tareas en las que se requiera una movilidad alta, hay que utilizar taburetes bajos.
--	--	---	--

			<p>En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo.</p>  <p>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.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Es importante mantener una postura correcta a lo largo de la jornada con los hombros y el cuello en una posición neutral, la cabeza erguida, los brazos y los codos cerca de los lados, las muñecas en posición neutra (es decir, ni flexionadas ni extendidas), la espalda recta y vertical. - Seleccionar herramientas (pipetas, pinzas etc...) que eliminen o reduzcan la fuerza excesiva de agarre y permitan mantener posiciones neutras. - Regular la altura de la camilla y/o la del taburete según necesitemos antes de comenzar la tarea, con el fin de evitar posturas forzadas continuas. Solicitar la colaboración de paciente.
--	--	--	---

			<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. - Cuando por motivo de la zona de trabajo sea necesaria la adopción de posturas forzadas, se recomienda variar de postura cuando se noten molestias y realizar pequeñas pausas que favorezcan el descanso postural cada cierto tiempo. - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - El espacio para las piernas, tanto en trabajo de pie como en el de sedente, deberá ser suficiente para permitir la movilidad de estas. - Dejar libres de obstáculos los espacios situados debajo de las encimeras, donde se realicen tareas de pie, con el fin de poder colocar el cuerpo y las piernas adecuadamente. - Almacenaje y estanterías: Utilizar taburete o escalera 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
MOVIMIENTOS REPETITIVOS	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Carga física del trabajador como consecuencia de movimientos o tareas repetitivas:	<p>A continuación, se proponen medidas preventivas, de los tres ámbitos de intervención, ordenadas por factor de riesgo. Todas estas medidas pasan por: El rediseño del puesto de trabajo. La organización del trabajo. La adopción de hábitos de trabajo saludables por parte de los trabajadores.</p> <p>Alta repetitividad: La reducción de la repetición de los mismos movimientos básicos de forma continuada se puede conseguir mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ampliación de tareas: reestructurar el trabajo de forma que las tareas sean lo más amplias y diversas posible, incorporando tareas adicionales, por ejemplo. - Rotación de tareas: organizar el trabajo de forma que los trabajadores varíen su actividad entre dos o más puestos de trabajo con requerimientos físicos diferentes. - Mecanización: utilizar herramientas que ayuden a disminuir los movimientos repetitivos, como por ejemplo: pipetas automáticas. <p>Adopción de posturas forzadas:</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Diseño ergonómico: diseñar los puestos de trabajo de forma que las articulaciones se mantengan en rango articular cómodo. Por ejemplo, se debe evitar trabajar con brazos por encima de los hombros, los alcances por detrás del cuerpo o las desviaciones de las muñecas. - Hábitos posturales correctos: concienciar y formar a los trabajadores en hábitos posturales y buenas prácticas para la prevención de los TME. - Falta de recuperación: - Tiempos de descanso: proporcionar tiempos de descanso suficientes que permitan la adecuada recuperación de la musculatura sobrecargada. Estos tiempos de recuperación pueden consistir en pausas para descansar cada cierto tiempo, o bien, en la realización de otro trabajo que permita el descanso de las estructuras del cuerpo fatigadas durante la actividad anterior.
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	<p>C: Seria E: Poco usual P: Posible = Tolerable</p>	<p>Se considera que la manipulación manual de cargas puede entrañar riesgos dorsolumbares cuando se manipulan cargas superiores a 3 Kg.</p> <p>Aparece este riesgo en la MANIPULACIÓN/TRASLADO de materiales, productos, equipos...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Para manipular cajas de material con aristas cortantes utilizar guantes de riesgo mecánico. - Orden y limpieza en el centro de trabajo, evitando tener ocupados los pasillos. - No actuar con prisas, tener precaución. - Cuando se desplace un carro, ir con precaución de no chocar ni golpear marcos y puertas al entrar o salir de los locales. - Facilitar a los trabajadores las herramientas y útiles necesarios y adecuados para desarrollar su tarea. - Realizar un correcto mantenimiento de las herramientas y útiles de trabajo. - Facilitar guantes de protección mecánica al trabajador para la tarea de desplazar cajas, trasladar material en carros, etc... - Adecuada iluminación en los centros de trabajo. - Mantener libre de obstáculos las zonas de paso, señalizando las áreas de trabajo o de almacenamiento cuando interfieran y sea inevitable su presencia. - Utilizar máquinas seguras, con el marcado CE, puesta en conformidad - 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. - Utilizar ayudas mecánicas y/o solicitar ayuda a un compañero cuando la carga sea de gran volumen o peso. - Facilitar una carretilla manual para transportar materiales pesados o varios a la vez. - Vigilancia de la salud. - Especial atención a trabajadoras embarazadas. Se recomienda la vigilancia de la salud y tener en cuenta las recomendaciones y adaptaciones que se propongan por parte del Especialista en Medicina de Trabajo. - Utilizar calzado cerrado, antideslizante, recomendado por este servicio.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

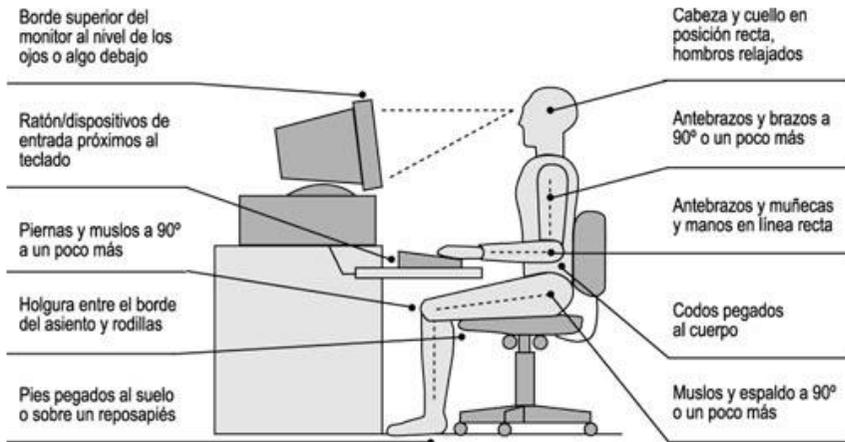
Avda. de la Universidad 75

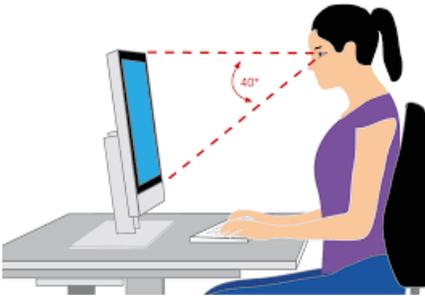
10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

			<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar guantes de protección mecánica en caso necesario. Seguir las 5 reglas para levantar cargas superiores a 3 Kg: <ul style="list-style-type: none"> o 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. o Doblar las rodillas. o Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. o No girar el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies. El manejo de cargas entre dos personas deberá considerarse cuando se produzca alguna de las siguientes circunstancias: <ul style="list-style-type: none"> o El objeto que se debe manejar tiene al menos dos dimensiones superiores a 76 cm., independientemente de su peso. o El levantamiento del peso no es el trabajo habitual y su peso es superior a 15 kg. o El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona. - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - Establecer dentro de lo posible, pequeñas pausas entre las tareas asistenciales. - Mantener el cuerpo tan cerca como sea posible de la persona, material o máquina que se haya de levantar o mover mientras se mantiene la espalda recta. - Se debe levantar con movimientos suaves y uniformes. - Se empujará no tirará de la maquinaria, camas, carros, etc. <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva sobre Manipulación Manual de Cargas. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA Díptico Manipulación Manual de Cargas</p>
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
FATIGA POSTURAL POR POSTURAS ESTÁTICAS EN PUESTOS CON P.V.D	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	<p>En este puesto de trabajo se utiliza el ordenador para introducir datos de los pacientes en cuanto a tratamientos, consultar analíticas, etc.</p> <p>El personal facultativo de este servicio es considerado como usuario de pantalla de visualización de datos, debiendo su puesto reunir las características indicadas en el Real Decreto 488/1997.</p> <p>Riesgo por mantener una postura incorrecta, incorrecto diseño del puesto de trabajo de pantallas de visualización de datos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar reposapiés al trabajador que lo solicite. Este debe reunir las características indicadas seguidamente en este apartado. <p>POSTURA CORRECTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Cabeza levantada y mentón paralelo al suelo. o Columna vertebral erguida y apoyada en el respaldo. o Hombros paralelos al teclado y superficie de la pantalla. o Brazos verticales y antebrazos horizontales con el codo en ángulo recto. o Las manos sin extensión ni desviaciones. o Rodillas en ángulo recto y dejando un espacio entre el borde del asiento y el hueco poplíteo (parte posterior de la rodilla). o Pies apoyados sobre el suelo o reposapiés con tobillos en ángulo recto.  <ul style="list-style-type: none"> - Para evitar posturas forzadas, los puestos de trabajo relacionados con equipos PVD, deben estar diseñados ergonómicamente, a fin de que la posición habitual no suponga una sobrecarga de la espalda u otros grupos musculares. Colocar el material y los equipos de

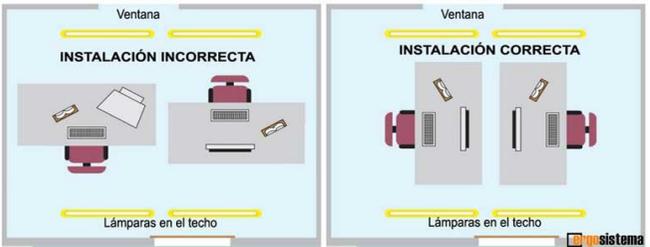
			<p>trabajo de modo que, tanto por distancia como por altura, sean cómodos de alcanzar, con el objetivo de evitar posturas forzadas innecesarias: estirar demasiado los brazos, subirlos por encima de los hombros, hacer torsiones de tronco, etc...</p> <p>- Colocación de la pantalla: Aunque la distancia de visualización depende de la tarea y el monitor, en ningún caso debe estar situada a menos de 30 cm. Los tamaños de las pantallas que se emplean habitualmente en tareas de oficina requieren habitualmente una distancia comprendida entre 40 cm y 75 cm. La pantalla se situará a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de los 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>- Será orientable e inclinable para que pueda adaptarse con facilidad a las necesidades del trabajador, podrá utilizarse pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara y tener una dimensión suficiente disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones, imagen estable, se podrá ajustar luminosidad y contraste, el fondo de la pantalla no debe ser demasiado oscuro, cuando es muy oscuro el ojo se ve obligado a forzar su capacidad de adaptación a la luz y a la oscuridad y se producen reflejos.</p>  <p>- Algunas características del teclado, como su altura, grosor e inclinación, pueden influir en la adopción de posturas incorrectas. Para prevenir posibles riesgos, el diseño del teclado debería cumplir, al menos, los siguientes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo del teclado debe ser suficientemente plano. • Se recomienda que la altura de la 3ª fila de teclas (fila central) no exceda de 30 mm respecto a la base de apoyo del teclado.
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • La inclinación del teclado debería estar comprendida entre 0° y 15° respecto al plano horizontal <p>- Si el diseño incluye un soporte para las manos, su profundidad debería ser al menos de 10 cm. Si no existe dicho soporte, se debe habilitar un espacio similar en la mesa delante del teclado. Este soporte o espacio es muy importante para reducir la tensión estática en los brazos y en la espalda.</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. * Sus dimensiones podrán variar, pero las recomendaciones de carácter general son: longitud 160cm (mínimo 120cm), anchura 90cm (mínimo 80cm), superficie 1,44 metros cuadrados. * La altura ideal de plano de trabajo se recomienda que oscile entre los 60 y 75 cm. * El espacio deberá ser suficiente para permitir a los operadores una posición cómoda, recomendándose para las piernas un espacio libre de 70cm al menos y una profundidad de 60 cm a nivel de las rodillas y de 80cm a nivel de los pies. <p><u>Asiento de trabajo:</u></p> <p>Las sillas válidas para los puestos de trabajo con PVD, 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 sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo y ruedas. <p>- Para favorecer los cambios de la postura de trabajo y/o cuando el trabajador, después de proceder a la regulación de los elementos del puesto, no llegue a apoyar los pies en el suelo, se recomienda el uso de reposapiés. El reposapiés debe reunir las siguientes características:</p>
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • La inclinación mínima será del 5° y podrá regularse hasta al menos 15° • Dimensiones mínimas de 45 cm. de ancho por 35 cm. de profundidad. • Tener superficies antideslizantes, tanto en la zona superior para los pies como en sus apoyos para el suelo. <p>- Cuando sea necesario trabajar de manera habitual con documentos impresos, se recomienda la utilización de un atril. Este dispositivo 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 portadocumentos debería presentar las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser ajustable en altura, inclinación y distancia. • Ser opaco y tener una superficie de baja reflectancia. • Tener resistencia estructural suficiente para soportar el peso de los documentos sin que se produzcan movimientos que dificulten la lectura de los mismos. <p>- 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.</p> <p>NOTA: Ficha de información preventiva relativa a uso de Pantallas de Visualización de Datos. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA-SC002.0 Pantallas Visualización Datos</p>
<p>CARGA DE TRABAJO MENTAL EN PUESTOS CON P.V. D</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>Puede aparecer fatiga mental (sensorial y cognitiva relacionados con las características de las tareas): estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía, ... Se pueden clasificar en dos grupos: a. Los referidos al diseño del "software" utilizado</p>	<p>Los referidos al diseño del "software" utilizado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para prevenir los problemas de sobrecarga mental que pueden derivarse de las aplicaciones o programas informáticos, estos deben ser fáciles de manejar, "amigables" y suficientemente flexibles para adaptarse a usuarios con diferente grado de experiencia. Junto a ello, es importante que el trabajador reciba una formación o entrenamiento adecuados, de manera que pueda manejar las aplicaciones con soltura. - En general, los programas informáticos deben cumplir los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> • Adaptarse a la tarea que se realice. • Adaptarse al nivel de conocimientos y experiencia del usuario.

		<p>b. Los relativos a la organización del trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Facilitar al usuario su manejo, por ejemplo, mediante sistemas de diálogo intuitivos que resulten directamente comprensibles, o bien proporcionando explicaciones al usuario conforme las requiera. · Ser controlable en todo momento por el usuario, por ejemplo, permitiendo anular los últimos pasos o acciones efectuadas por el usuario. · Satisfacer las expectativas habituales del usuario, es decir, corresponder con las convenciones comúnmente aceptadas para el significado de los iconos, códigos y comandos. · Ser tolerante a los errores, de manera que ayude al usuario a descubrir los errores cometidos y pueda continuar la tarea sin realizar correcciones o con correcciones mínimas. · Fácil de aprender a utilizar, por ejemplo, que proporcione guías o ejemplos al usuario durante su etapa de aprendizaje. <p>Los relativos a la organización del trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siempre que la naturaleza de las actividades lo permita, debería organizarse el trabajo de manera que los usuarios de equipos con pantalla de visualización puedan seguir su propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discrecionales para prevenir la fatiga. - Cuando esto no sea posible, se debería alternar el trabajo ante la pantalla con otras tareas que demanden menor esfuerzo mental, visual o musculoesquelético, o bien establecer pausas planificadas, por ejemplo, de unos 10 minutos cada hora y media de trabajo ante la pantalla. - Por otro lado, el trabajo debería ser organizado de manera que se reduzca la repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción, que no produzca una presión indebida de tiempos o situaciones de sobrecarga y que no dé lugar a situaciones de aislamiento que impidan el contacto social entre las personas. - Obtener información/formación adecuada sobre los programas informáticos con los que se va a trabajar. - Facilitar al trabajador las herramientas adecuadas para realizar su tarea. - Adecuar la carga de trabajo mental a las capacidades de las personas. - Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica. - Mantener en el lugar de trabajo unas condiciones ambientales adecuadas. <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva relativa a uso de Pantallas de Visualización de Datos. El documento está disponible para todos los trabajadores en:</p>
--	--	---	---

<p>FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN EN PUESTOS CON P.V.D.</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>La utilización generalizada de pantallas de visualización de datos (P.V.D.), 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 conjuntivitis.</p>	<p>GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA-SC002.0 Pantallas Visualización Datos</p> <p>Iluminación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>En general se recomienda un nivel de iluminación de entre 300-500 lux, que es el que es el mínimo recomendable para tareas habituales de oficina según establece el RD 486/1997.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Reflejos y deslumbramientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. - Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo. <p>Así mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es importante usar la corrección óptica adecuada, si se precisa, para tener una buena agudeza visual. - 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. - El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas). - Los documentos escritos deben tener buena calidad. - Relajar los ojos en las pausas. Valorar la posibilidad de utilización de algún hidratante ocular recomendado por el médico especialista. - 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.
--	---	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> - En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo. - 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. - Las paredes y superficies pintadas de colores no brillantes. - El campo situado detrás del operador debe ser de luminancia lo más débil posible. - 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: <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 style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </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 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> <p>- 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.</p> <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva relativa a uso de Pantallas de Visualización de Datos. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA-SC002.0 Pantallas Visualización Datos</p>
EXPOSICIÓN A POLVOS, FIBRAS	C: Leve E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Posible inhalación del polvo del tóner de la impresora y de la fotocopiadora, especialmente durante el cambio del mismo.	- Cuando se sustituya el cartucho de tóner de la impresora, evitar mancharse las manos poniéndose unos guantes desechables, si ocurre lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón.

Fuente de Riesgo: EPI

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
A.T. / E.P. EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN	C: Importante E: Frecuente P: Posible	Mal estado y utilización de los equipos de	- Utilizar equipos que dispongan de marcado CE y que cumplan con la normativa específica de protección.

	<p>= Tolerable</p>	<p>protección individual (EPI).</p> <p>No dotar a los trabajadores de los equipos de protección necesarios o, teniéndolos, no utilizarlos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprobar la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso, realizar un mantenimiento adecuado del mismo. - Elegir el EPI adecuado a cada riesgo y en número suficiente. - Los EPI necesarios que se debe tener a disposición del trabajador y que éstos deberán utilizar según sea la tarea para realizar, son: <p>COMUNES:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Calzado cerrado sin orificios, antiestático, antideslizante (UNE- EN 20347) o Ropa de trabajo (pijama y bata). <p>MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS Y AGENTES BIOLÓGICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Guantes de protección riesgo biológico y productos químicos (nitrilo) (UNE-EN 374). o Gafas de seguridad o pantalla facial para protección de los ojos frente a salpicaduras. (UNE-EN 166). o Mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3 según sea el riesgo químico o biológico. <p>RUIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Protectores auditivos para utilizar en caso de exposición a ruido emitido por maquinaria utilizada y en recintos con maquinaria que emita ruido que pueda suponer un discomfort para el trabajador (UNE-EN 352), estos deberán ser adecuados al nivel de atenuación de ruido que se quiera conseguir. Consultar con este servicio en caso necesario. <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLOS DEL SES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/014-PORC 15 ENTREGA DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
--	---------------------------	--	--

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

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
<p>PROYECCIÓN DE SÓLIDOS, LÍQUIDOS O GASES</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>Lesiones producidas por piezas, fragmentos o pequeñas partículas de material, proyectadas por una máquina, herramientas, envase, muestra, etc...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Las fichas de datos de seguridad de las sustancias químicas manipuladas por los trabajadores deben estar en el lugar de trabajo a disposición de los mismos. - Los libros de instrucciones, en castellano, de la maquinaria utilizada por los trabajadores deben de estar en el servicio a disposición de los mismos. - Se deben establecer procedimientos de trabajo de toda aquella tarea que pueda suponer un riesgo para el trabajador. Estos procedimientos deben ser documentos escritos y vivos,

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>Proyección por manipulación de sustancias químicas.</p> <p>Disponen del “Manual de manipulación de medicamentos peligrosos” de nuestro complejo hospitalario</p>	<p>actualizándose siempre que sea necesario. Importante la formación e información de los trabajadores.</p> <p>- 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. Cuando se manipulen medicamentos peligrosos, seguir lo indicado en el manual de manipulación de medicamentos peligrosos de nuestro complejo hospitalario.</p> <p>Medicamentos Peligrosos</p> <p>- Seguir lo indicado en el “Manual de manipulación de medicamentos peligrosos” existente en nuestro complejo hospitalario.</p> <p><u>Almacenamiento:</u></p> <p>Para proceder al desembalaje en el servicio de farmacia hospitalaria se actuará de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1º- Realizar una inspección visual del embalaje para descartare signos de rotura o mal estado. 2º- En caso de identificar algún envase dañado, proceder a su valoración según protocolo establecido en el servicio. 3º- En caso de detectarse algún recipiente roto o humedecido, aplicar el procedimiento de tratamientos de derrames. <p>Las zonas de almacenamiento definitivas de medicamentos peligrosos estarán acondicionadas de manera que se minimice el riesgo de caída o rotura, las estanterías preferiblemente dispondrán de baldas con superficies antideslizante y topes para evitar accidentes. Esto es aplicable, del mismo modo, a los medicamentos peligrosos que requieren especiales condiciones de conservación respecto a temperatura y exposición a la luz.</p> <p><u>Actuación ante derrames:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1º- Aislar la zona donde se hubiera producido el derrame. 2º- Señalizar y proceder a su limpieza inmediata. 3º- Para todo ello es indispensable disponer de un kit de derrames, ubicado en las zonas de preparación y administración de medicamentos peligrosos, estar claramente identificado, de fácil acceso, conocido por el personal y que contenga lo especificado en el anexo I del manual.
--	--	---	--

			<p>Debe existir un registro de derrames en el centro de trabajo para recoger de manera centralizada todos los episodios de derrame accidental. Póngalo en conocimiento de este servicio rellenando el correspondiente "parte de comunicación de accidentes"</p> <p>Los residuos resultantes deben ser tratados como residuos de medicamentos peligrosos, por lo que la eliminación de todo el material utilizado será de acuerdo al procedimiento de eliminación de residuos de medicamentos peligrosos establecidos en el manual.</p> <p>Medicamentos no peligrosos y productos químicos en general</p> <ul style="list-style-type: none"> - En operaciones con emanación de humos, gases, vapores o líquidos, asegurar una correcta ventilación del lugar de trabajo colocando cerca de la fuente emisora correspondiente los oportunos sistemas de captación o extracción localizada. - Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Limpiar correctamente el material y los equipos de trabajo utilizados después de cada uso. - Los recipientes que contienen productos químicos deben mantenerse bien cerrados, abriéndose únicamente para su utilización. <p><u>ALMACENAMIENTO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ciertas sustancias pueden reaccionar de forma peligrosa al entrar en contacto con, por ejemplo, el oxígeno del aire, el agua u otras sustancias incompatibles. Para ello es importante aplicar las recomendaciones sobre almacenamiento recomendadas (se facilita al servicio tabla de incompatibilidades) (ver apartado lugares de trabajo). <p><u>DERRAMES:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Establecer un procedimiento de trabajo en caso de derrame accidental. - Disponer de un Kit de derrames en el lugar de trabajo para utilizar en caso de vertidos o derrames de gran volumen. - Utilizar los equipos de protección necesarios según sea el producto derramado. - Ventilar la zona donde ha habido el derrame. <p><u>MAQUINARIA:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Toda máquina deberá tener los resguardos y demás dispositivos de protección colectiva necesarios para la seguridad de los trabajadores, y éstos deberán utilizarlos sin alterarlos.
--	--	--	---

			<p>Cualquier equipo de trabajo que entrañe riesgo de proyecciones deberá estar provisto de dispositivo de protección adecuado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En la adquisición de cualesquiera equipos de trabajo deberá asegurarse el cumplimiento de los requisitos mínimos de seguridad y salud en máquinas y componentes definidos legalmente (RD 1435/1992 modificado por el RD 56/1995), sin los cuales no es posible su comercialización: - Marcado CE colocado en la máquina de manera clara, visible e indeleble. - Declaración CE de Conformidad, documento por el cual el fabricante declara que la máquina comercializada satisface todos los requisitos esenciales de seguridad y salud exigidos legalmente. - Manual de instrucciones, redactado en castellano, incluyendo información de utilidad para la instalación y uso de la máquina, así como instrucciones para desarrollar las tareas de mantenimiento de la misma (conservación y reparación). - Facilitar el libro de instrucciones de toda maquinaria que utilicen los trabajadores. Estos deberán seguir lo indicado en el mismo para su manejo, mantenimiento, etc. <p><u>SALPICADURA PRODUCTO QUÍMICO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - En caso de salpicadura de producto químico siga las instrucciones de la ficha de datos de seguridad del producto en el apartado correspondiente a primeros auxilios. Si no lo conoce y no dispone de la misma a mano, como norma general, si le ha salpicado en los ojos, proceder a su lavado con abundante agua durante un tiempo de 15-20 minutos (emplear el lavajos) sobre todo si el producto es corrosivo o irritante. - Si se ha manchado la ropa, quitársela, así como los objetos previsiblemente mojados por el producto, utilizar la ducha si se ha mojado. - Acuda al servicio de urgencias con la etiqueta o ficha de seguridad del producto. <p>En caso de que se produzca la proyección de algún <u>CUERPO EXTRAÑO</u> hacia el ojo, se deberán aplicar las siguientes medidas de primeros auxilios:</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. - Dotar a los trabajadores de los equipos de protección individual necesarios para el desarrollo de los distintos trabajos (gafas de protección ocular o pantalla facial, mascarillas, ...). Asegurar la compatibilidad de uso de estos equipos con otros elementos de protección siempre que sea necesario (protección auditiva...).
--	--	--	---

			<p>- Adecuada gestión de residuos. Disponer de los contenedores de residuos necesarios y de tamaño adecuado al volumen generado.</p> <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANEXO 1: TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS. • ANEXO 3: EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS • Guía Básica Gestión de Residuos del Área de Salud de Cáceres. • SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLO DEL SES: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/001- PROTOCOLO EXPOSICIÓN ACCIDENTAL RIESGO BIOLÓGICO.
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: SUSTANCIAS QUÍMICAS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS/MEDICAMENTOS	C: Importante E: Frecuente P: Muy Posible = Moderado	<p>Se evalúa este riesgo por la posibilidad de utilización de productos químicos o algún medicamento.</p> <p>Disponen de dos listado de los productos almacenados. Dichos listados están visibles.</p> 	<p>- Se deben revisar todo el almacén para comprobar que los medicamentos están perfectamente etiquetados y los medicamentos peligrosos están identificados y etiquetados.</p> <p>- La primera medida preventiva es sustituir el producto químico peligroso por otro que suponga menor riesgo para el trabajador. Sustituir, siempre que sea posible, los productos peligrosos para el ser humano por otro nada o menos peligroso.</p> <p>- Hacer un inventario de los productos químicos existentes en el servicio, desechar todo producto que no se utilice y no se vaya a utilizar, todo producto que carezca de etiqueta, presente mal estado de conservación, así como todo producto que esté caducado. Llevar un registro actualizado de la recepción de los productos permite evitar su envejecimiento.</p> <p>- Las fichas de datos de seguridad de los mismos deben estar a disposición de los trabajadores que los manipulan.</p> <p>- Éstos deberán estar informados sobre las precauciones de manipulación, riesgos que conlleva su manipulación si los hubiera, actuación en caso de derrame, equipos de protección individual a utilizar, así como la forma de desecharlos.</p> <p>- Es conveniente disponer de procedimientos de trabajo con los productos químicos peligrosos, así como procedimientos de orden y limpieza y de emergencias (actuación en caso de salpicaduras, derrames o rotura de envase, incendio, etc). Estos procedimientos deben ser conocidos por todos los trabajadores, los cuales deberán seguirlos.</p> <p>- Seguir los procedimientos de trabajo establecidos en el "Manual de manipulación de Medicamentos Peligrosos" existente en nuestro hospital. Manipular los MP en el interior de</p>

		<p>No disponen de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos.</p> <p>Se observa que en la visita realizada al despacho de dispensación de medicamentos existen una serie de medicamentos peligrosos que no se encuentran correctamente etiquetados.</p>  <p>Esto mismo ocurre en las neveras de este mismo despacho.</p>	<p>las CSB, utilizar los equipos de protección individual necesarios, realizar una adecuada gestión de residuos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Especial atención con las trabajadoras embarazadas, comunicarlo a este servicio, con el fin de poner las limitaciones de manipulación de productos químicos y medicamentos peligrosos. - Vigilancia periódica de la salud. <p><u>GENERAL:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de utilizar cualquier producto, debemos fijarnos en primer lugar que esté correctamente etiquetado y en los pictogramas de seguridad de la etiqueta, con el fin de tomar las medidas preventivas oportunas. - Leer atentamente la ficha de seguridad del producto, seguir las instrucciones de uso y de derrame indicadas por el fabricante. Utilizar los EPI (equipos de protección individual) que indique el mismo como son guantes, mascarilla, gafas.... - El fabricante, importador o distribuidor deberá facilitar al destinatario, que sea un usuario profesional, una ficha de datos de seguridad en el momento de la primera entrega. Ésta se ha de tener a disposición de todo profesional que lo manipule. - Disponer de procedimientos de trabajo seguros. Se deben elaborar procedimientos de trabajo seguros de las distintas tareas en las que se manipule productos químicos y el trabajador pueda estar expuesto a salpicaduras, inhalación de vapores, derrames, actuación en caso de emergencia, etc. El trabajador debe seguir dichos procedimientos. - Los productos químicos que puedan desprender vapores tóxicos o corrosivos, manipularlos en vitrina. - Observar rutinariamente el estado de los envases junto con sus etiquetas, esto ayuda a prevenir accidentes. - Cuando se trabaje con productos químicos, ha de hacerse siempre sobre la mesa o encimera, de forma que ofrezca un apoyo sólido al material que estemos utilizando. Disponer en el área de trabajo solamente los productos que se vayan a utilizar y mantener el resto de los productos en un área de almacenamiento. Disponer de contenedor de residuos cerca del puesto de trabajo. - Al finalizar la tarea de manipulación de productos químicos, recoger los materiales, productos y equipos. Los botes deben estar siempre bien cerrados, almacenados adecuadamente siguiendo lo indicado en esta evaluación. - Al finalizar la tarea lavarse las manos con jabón y agua abundante. - No reutilizar los envases para otros productos, no quitar etiquetas ni sobreponerlas.
--	--	---	---



En lo referente al transporte de los medicamentos nos dicen que son transportados a planta en cajas de cartón que preparan en el almacén de farmacia.

Las monodosis se transportan en carros donde están especificados los pacientes en cajas de plástico.

- Debe existir una buena ventilación en los distintos locales donde se manipulan productos químicos.
- Si hay un vertido, abrir las ventanas si es posible, usar el kit de derrames y salir de la sala.

ALMACENAJE PRODUCTOS QUIMICOS GENERAL:

- Es aconsejable destinar un local para almacenamiento de productos químicos, este área debe ser de acceso restringido, con suficiente ventilación y luminosidad. Adecuadamente señalizado, disponiendo de un kit de derrames de productos químicos a mano, así como tener acceso a lavavojos y extintores. No se deben almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso.
- Se debe limitar el stock de productos y almacenar sistemáticamente la mínima cantidad posible para poder desarrollar cómodamente el trabajo del día a día. No superar la capacidad de almacenamiento detallada en el RD 656/2017 Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos.
- Para lograr un adecuado almacenamiento de los productos químicos, en primer lugar hay que disponer de un inventario actualizado.
- Identificar los riesgos de cada una de las sustancias que se van a almacenar. Todos los envases de los productos deben disponer siempre de su etiqueta.
- Los productos deberán organizarse (agrupar y clasificar) por su riesgo, respetando las restricciones de almacenamiento conjuntos de productos incompatibles, así como las cantidades máximas recomendadas. Ejemplo: no se pueden almacenar ácidos junto con bases (se adjunta cuadro de incompatibilidades). Los productos inertes pueden utilizarse como elementos de separación entre productos peligrosos. Los productos cancerígenos y altamente tóxicos así como las sustancias inflamables, conviene tenerlas aisladas.
- Para el almacenamiento en estanterías, debe tenerse en cuenta:
 - Los recipientes que contienen líquidos y son de mayor capacidad vayan en las baldas más bajas, se recomienda no colocar en estantes elevados recipientes más grandes de medio litro.
 - Los recipientes más grandes hay que colocarlos a los niveles más bajos.
 - Los frascos altos situarlos hacia atrás y los pequeños delante.
 - Los productos más peligrosos abajo y los más inofensivos arriba.
- El producto almacenado debe ser únicamente el necesario, no se recomienda tener grandes existencias de los productos.
- Es recomendable nombrar a una persona responsable del almacén.

			<p><u>GESTIÓN DE RESIDUOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Los residuos de productos químicos, debe segregarse según lo indicado en la ficha de datos de seguridad de los mismos y lo indicado en esta evaluación (contenedores debidamente etiquetados). - Los contenedores de residuos deben estar cerrados en todo momento, no dejar la tapadera abierta. - Los residuos sanitarios de naturaleza química, son todos los residuos de naturaleza química tanto peligrosos como no peligrosos, generados como consecuencia de la actividad sanitaria propiamente dicha. Se incluyen productos químicos peligrosos, productos químicos no peligrosos, residuos de medicamentos no citotóxicos ni citostáticos. Los residuos sólidos en nuestros centros se recogerán en contenedores color rojo, de tamaño adecuado, de un solo uso homologado, y los residuos líquidos en garrafas homologadas. - Cuando se manipulen se deberán utilizar guantes de nitrilo, y actuar con precaución de no romper envases ni derramar los productos, pueden ser incompatibles y formar vapores tóxicos. - Hay que dotar con anterioridad al servicio de contenedores específicos para productos químicos. <p><u>EMERGENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Debe de haber un plan de actuación en relación con las situaciones de emergencia que pudieran producirse según las características de los productos almacenados. Este plan debe constar por escrito y todos los trabajadores deben conocerlo y estar formados respecto al mismo. Las recomendaciones generales ante fugas, derrames y salpicaduras son: <ul style="list-style-type: none"> - En caso de derrames accidentales se debe actuar rápidamente para su absorción, neutralización o eliminación. - La eliminación de pequeños derrames se hará, según el caso, con agentes absorbentes o neutralizantes que una vez usados se depositarán en recipientes para residuos. Como norma general se descarta el uso de serrín como absorbente para líquidos inflamables y corrosivos, recomendando carbón activo, sepiolita y otros. - Durante el proceso de limpieza se utilizarán los elementos de protección adecuados (EPI). - En el caso de salpicaduras de piel y ojos deben lavarse con abundante agua. No intentar neutralizar y acudir al médico con prontitud, aportando información contenida en la etiqueta o ficha de datos de seguridad (FDS).
--	--	--	---

			<p>- En el caso de derrames o vertidos sobre la ropa de trabajo, ésta debe quitarse rápidamente, lavándola, o colocarse bajo una ducha, según la magnitud de la impregnación. Si hay contacto con la piel acudir al médico.</p> <p>- Vigilancia de la salud tras exposición accidental aguda. Comunicarlo al servicio de prevención y rellenar el "parte de comunicación de accidente de trabajo", disponible en el portal del SES: Gestor documental/ 12. Prevención de riesgos laborales/ Protocolos/ Comunicación accidente de trabajo.</p> <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANEXO 1: TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS. • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres de Residuos del Área de Salud de Cáceres. • Manual de Manipulación de Medicamentos Peligrosos
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: AGENTES BIOLÓGICOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	C: Importante E: Continua P: Posible = Tolerable	<p>- Existencia de riesgos de tipo biológico. La forma de transmisión puede ser:</p> <p>A través del aparato respiratorio. A través de la piel o mucosas. A través del aparato digestivo. A través de la vía parenteral.</p> <p>Exposición a contaminantes biológicos por falta de orden y limpieza, no respetar los procedimientos de trabajo, residuos, derrames, etc.... sistema de climatización no tratado y controlado.</p>	<p>PRECAUCIONES UNIVERSALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los productos que contienen materiales de procedencia humana deben ser manipulados como si fueran potencialmente infecciosos. - En caso de accidente con riesgo biológico, seguir lo establecido en el "Protocolo de actuación tras exposición accidental con riesgo biológico de trabajadores del S.E.S". Dicho documento está a disposición de los trabajadores en el portal del S.E.S, apartado "Gestor documental" / punto 12 de "Prevención de riesgos laborales" en el siguiente enlace: http://cdatexas.ses.rts/gestor/vertipo.hph?idtipo=527 - La medida más efectiva ante el riesgo biológico es la prevención primaria que consiste en la adopción de las precauciones estándar detalladas en el punto siguiente, el uso de instrumentos con dispositivos de seguridad y en la formación de los trabajadores. - Se deberán aplicar las precauciones estándar ante cualquier tipo de paciente, en todo momento y en cualquier ámbito de atención a la salud. Estas precauciones estándar consisten en la utilización de los equipos de protección individual necesarios, lavado de manos, utilización de contenedores rígidos para material cortante/punzante, seguimiento de un procedimiento normalizado en manipulación de muestras y de un protocolo en la atención a los pacientes. - Todo trabajador debe estar informado sobre las precauciones universales.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>Posible exposición a virus por contacto con usuarios y/o compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Inmunización activa, vacunación. - Normas de higiene personal como: Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósitos impermeables durante la actividad laboral, cuando no se puedan cubrir evitar el cuidado directo de los pacientes. - Lavado de manos con agua y jabón líquido al comenzar y al terminar la jornada laboral y después de realizar cualquier técnica que puede implicar el contacto con material infeccioso. - No comer, beber ni fumar en el área de trabajo. - Programa de desinfección, desinsectación y desratización específicos. - Las superficies y los equipos de trabajo se descontaminarán por lo menos una vez al día y siempre que se produzca un derrame. - Se recomienda el uso de equipo médico (jeringuillas, agujas, sondas, etc....) de un sólo uso. Las agujas y jeringuillas no se encapsularán y se recogerán en los recipientes adecuados, el cual deberá estar cerca del trabajador. A ser posible los objetos cortantes/punzantes lo desechará directamente el trabajador que lo esté manipulando. - Al manipular sangre, fluidos biológicos, mucosas, heridas, muestras y otros objetos o superficies contaminadas, utilizar los equipos de protección individual adecuados, con marcado CE. - Evitar llevar anillos, pulseras, u otras joyas bajo los guantes, evitará su desgarrar. - Evitar el sobreuso de los guantes, cambiarlos a menudo. - Tratamiento y eliminación de los residuos de acuerdo con la normativa vigente y el procedimiento establecido en el S.E.S. - Se evitará llenar los contenedores de objetos cortantes/punzantes más de 3/4 de su capacidad, cerrándolos y eliminándolos según lo establecido en la gestión de residuos del hospital. Siempre que sea posible los objetos cortantes/punzantes lo desechará directamente al trabajador que lo esté manipulando. Los contenedores vacíos deben estar al alcance del trabajador para su utilización. - Facilitar a los trabajadores ropa y calzado de trabajo en número suficiente para su reposición, facilitarles la limpieza de este. - Ante una emergencia sanitaria, seguir las instrucciones dadas por las autoridades competentes y seguir los protocolos establecidos en la empresa. COVID-19: seguir los protocolos establecidos, utilizar mascarilla en todo el centro sanitario, evitar coincidir con compañeros sin mascarilla puesta a menos de 1,5 metros de distancia. Adecuada higiene de manos, ventilar los lugares de trabajo.
--	--	---	--

			<p>GESTIÓN DE RESIDUOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los residuos biosanitarios (grupo III) incluye los residuos peligrosos producidos como resultado de la actividad sanitaria cuya recogida y eliminación es objeto de requisitos especiales para la prevención de infecciones (infecciosos, objetos cortantes o punzantes, residuos microbiológicos, vacunas vivas, sangre y hemoderivados en forma líquida). Estos residuos se deben recoger en contenedores color verde de un solo uso, homologados para contener este tipo de residuos. Los objetos cortantes y punzantes se introducirán en jeringuilleros con sistema de separación de agujas y cierre provisional definitivo (color amarillo). - Adecuada eliminación de los residuos biológicos. - El trabajador debe disponer a mano del contenedor (color verde) o bolsa adecuada para desechar los residuos. - Disponer junto al puesto de trabajo el contenedor de objeto cortante/punzante (color amarillo). - El trabajador que manipule el objeto cortante/punzante debe desechar él mismo (siempre que la actividad lo permita) el objeto una vez utilizado al contendor adecuado. <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres de Residuos del Área de Salud de Cáceres. • SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLO DEL SES: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/001- PROTOCOLO EXPOSICIÓN ACCIDENTAL RIESGO BIOLÓGICO.
--	--	--	---

Puesto de Trabajo: AUXILIAR ADMINISTRATIVO – FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

Fuente de Riesgo: POSTURAS Y ESFUERZOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA ESTÁTICA/ SOBRESFUERZO POR POSTURAS FORZADAS	C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado	<p>Posturas inadecuadas adoptadas por el trabajador cuando desarrolla su tarea con equipos o herramientas de laboratorio</p> <p>Son las que se adoptan manteniendo posiciones fijas o restringidas del cuerpo, sobrecargando músculos y tendones, cargando articulaciones de forma asimétrica y ocasionando una importante carga muscular estática.</p> <p>La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte del mismo puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores.</p> <p>Una postura correcta debe ser aquella que sea apropiada a la tarea, confortable en el tiempo y la más satisfactoria desde el punto de vista fisiológico, todo ello teniendo en cuenta, las características individuales del</p>	<p>POSTURAS DE PIE:</p> <p>Proveer de superficies apoyapiés en el mostrador: para tareas que implican una carga estática, es decir, trabajo a pie quieto. En este caso, la posición menos agresiva es alternar el peso del cuerpo sobre un pie y el otro, ya que descarga a la zona lumbar y las piernas. La altura recomendada son 20 centímetros del suelo.</p> <p>Proporcionar un asiento auxiliar para el trabajador: debe ser regulable y contar con reposapiés.</p> <p>Si se trabaja frente a una mesa, la altura de esta debe ser regulable para adaptarla a las necesidades del empleado.</p> <p>Analizar el material del pavimento: la superficie sobre la que se apoya el trabajador también es importante: cuanto más dura sea, más fatiga provocará. En este sentido, los suelos de madera o goma son menos agresivos para el empleado. Esto se puede paliar colocando alfombras ergonómicas.</p> <p>Equipar al trabajador con un calzado de trabajo apropiado: son un EPI básico en muchas profesiones.</p> <p>Para trabajar de pie de manera continuada, es recomendable que el calzado sea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado en cuanto a la talla. • Flexibles y que permita la transpiración, pero que otorgue el suficiente agarre en el talón. • La plantilla debe ser acolchada y la suela, antideslizante. • La ligereza es un plus para reducir la fatiga. • Hay que evitar los zapatos de tacón. <p>Determinar los periodos de descanso: estos descansos deben aprovecharse para variar de posturas e incluso para realizar estiramientos que relajen las zonas musculares más afectadas.</p> <p>POSTURA SENTADO:</p> <p>En el trabajo de postura sentada de larga duración, dotar a los trabajadores de reposapiés para permitir el cambio posicional de las piernas y también en trabajos de pie estático de larga duración para descargar la zona lumbar.</p>

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁ CERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>trabajador. Trabajar en un ambiente adaptado ergonómicamente ayuda a prevenir lesiones y contribuye al bienestar del trabajador/a</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la alternancia postural con pausas o micropausas cortas y frecuentes, cada 15-20 minutos. - Alternar las tareas de trabajo que utilizan diferentes movimientos y/o partes del cuerpo. - Facilitar la alternancia entre el uso de las manos derecha e izquierda. - Variar 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. - La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte de este puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores. - 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 dotar al servicio de sillas para postura sedente o taburetes para postura de pie-sentado. - Para trabajos sentados o de pie, la superficie de trabajo y la silla deben ajustarse de manera que ese trabajo se pueda realizar en las siguientes alturas apropiadas: <ul style="list-style-type: none"> o Trabajo de precisión: por encima de la altura del codo. o Trabajos ligeros: justo por debajo de la altura del codo. o Trabajo pesado: por debajo de la altura del codo. - Cuando el trabajo se realice en postura sedente, la silla deberá ser ergonómica, con las siguientes características: <ul style="list-style-type: none"> o Profundidad entre 38-42 cm. o Base estable de 5 patas con ruedas. o Regulación en altura, superior al habitualmente recomendado si se quiere utilizar para otras tareas en las que el plano está a mayor altura. o Anchura entre 40-45 cm. o Asiento acolchado, flexible y transpirable. o Impermeabilidad e incombustibilidad. - Los taburetes han de ser regulables, de material lavable y, si son para trabajo en altura, por ejemplo, en las encimeras, deben tener reposapiés. - Para aquellas tareas en las que se requiera una movilidad alta, hay que utilizar taburetes bajos.
--	--	--	--

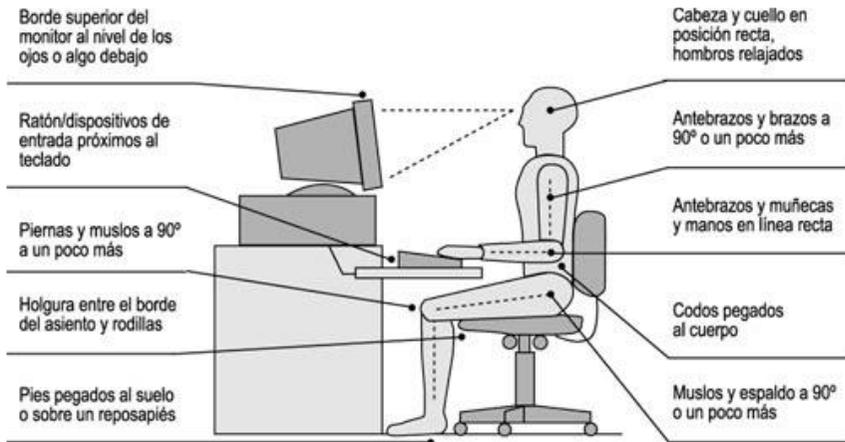
			<p>En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo.</p>  <p>En cuanto a los alcances, se dispondrán los distintos elementos según su frecuencia de uso en las tres zonas del puesto de trabajo. Es importante utilizar la zona de alcance 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.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Es importante mantener una postura correcta a lo largo de la jornada con los hombros y el cuello en una posición neutral, la cabeza erguida, los brazos y los codos cerca de los lados, las muñecas en posición neutra (es decir, ni flexionadas ni extendidas), la espalda recta y vertical. - Seleccionar herramientas (pipetas, pinzas etc....) que eliminen o reduzcan la fuerza excesiva de agarre y permitan mantener posiciones neutras.
--	--	--	--

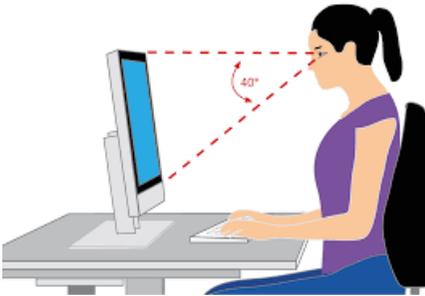
			<ul style="list-style-type: none"> - Regular la altura de la camilla y/o la del taburete según necesitemos antes de comenzar la tarea, con el fin de evitar posturas forzadas continuas. Solicitar la colaboración de paciente. - Emplear los equipos y herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo, conservándolas 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. - Cuando por motivo de la zona de trabajo sea necesaria la adopción de posturas forzadas, se recomienda variar de postura cuando se noten molestias y realizar pequeñas pausas que favorezcan el descanso postural cada cierto tiempo. - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - El espacio para las piernas, tanto en trabajo de pie como en el de sedente, deberá ser suficiente para permitir la movilidad de estas. - Dejar libres de obstáculos los espacios situados debajo de las encimeras, donde se realicen tareas de pie, con el fin de poder colocar el cuerpo y las piernas adecuadamente. - Almacenaje y estanterías: Utilizar taburete o escalera 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
MOVIMIENTOS REPETITIVOS	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Carga física del trabajador como consecuencia de movimientos o tareas repetitivas:	<p>A continuación, se proponen medidas preventivas, de los tres ámbitos de intervención, ordenadas por factor de riesgo. Todas estas medidas pasan por: El rediseño del puesto de trabajo. La organización del trabajo. La adopción de hábitos de trabajo saludables por parte de los trabajadores.</p> <p>Alta repetitividad: La reducción de la repetición de los mismos movimientos básicos de forma continuada se puede conseguir mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ampliación de tareas: reestructurar el trabajo de forma que las tareas sean lo más amplias y diversas posible, incorporando tareas adicionales, por ejemplo. - Rotación de tareas: organizar el trabajo de forma que los trabajadores varíen su actividad entre dos o más puestos de trabajo con requerimientos físicos diferentes.

			<ul style="list-style-type: none"> - Mecanización: utilizar herramientas que ayuden a disminuir los movimientos repetitivos, como por ejemplo: pipetas automáticas. <p>Adopción de posturas forzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseño ergonómico: diseñar los puestos de trabajo de forma que las articulaciones se mantengan en rango articular cómodo. Por ejemplo, se debe evitar trabajar con brazos por encima de los hombros, los alcances por detrás del cuerpo o las desviaciones de las muñecas. - Hábitos posturales correctos: concienciar y formar a los trabajadores en hábitos posturales y buenas prácticas para la prevención de los TME. <p>Falta de recuperación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiempos de descanso: proporcionar tiempos de descanso suficientes que permitan la adecuada recuperación de la musculatura sobrecargada. Estos tiempos de recuperación pueden consistir en pausas para descansar cada cierto tiempo, o bien, en la realización de otro trabajo que permita el descanso de las estructuras del cuerpo fatigadas durante la actividad anterior.
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	<p>C: Importante E: Poco usual P: Poco Posible = Trivial</p>	<p>Se considera que la manipulación manual de cargas puede entrañar riesgos dorsolumbares cuando se manipulan cargas superiores a 3 Kg.</p> <p>Aparece este riesgo en la MANIPULACIÓN/TRASLADO de materiales, productos, equipos...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Para manipular cajas de material con aristas cortantes utilizar guantes de riesgo mecánico. - Orden y limpieza en el centro de trabajo, evitando tener ocupados los pasillos. - No actuar con prisas, tener precaución. - Cuando se desplace un carro, ir con precaución de no chocar ni golpear marcos y puertas al entrar o salir de los locales. - Facilitar a los trabajadores las herramientas y útiles necesarios y adecuados para desarrollar su tarea. - Realizar un correcto mantenimiento de las herramientas y útiles de trabajo. - Facilitar guantes de protección mecánica al trabajador para la tarea de desplazar cajas, trasladar material en carros, etc... - Adecuada iluminación en los centros de trabajo. - Mantener libre de obstáculos las zonas de paso, señalizando las áreas de trabajo o de almacenamiento cuando interfieran y sea inevitable su presencia. - Utilizar máquinas seguras, con el marcado CE, puesta en conformidad - 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. - Utilizar ayudas mecánicas y/o solicitar ayuda a un compañero cuando la carga sea de gran volumen o peso. - Facilitar una carretilla manual para transportar materiales pesados o varios a la vez. - Vigilancia de la salud.

			<ul style="list-style-type: none"> - Especial atención a trabajadoras embarazadas. Se recomienda la vigilancia de la salud y tener en cuenta las recomendaciones y adaptaciones que se propongan por parte del Especialista en Medicina de Trabajo. - Utilizar calzado cerrado, antideslizante, recomendado por este servicio. - Utilizar guantes de protección mecánica en caso necesario. <ul style="list-style-type: none"> Seguir las 5 reglas para levantar cargas superiores a 3 Kg: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. ○ Doblar las rodillas. ○ Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. ○ No girar el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies. El manejo de cargas 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 es superior a 15 kg. ○ El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona. - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - Establecer dentro de lo posible, pequeñas pausas entre las tareas asistenciales. - Mantener el cuerpo tan cerca como sea posible de la persona, material o máquina que se haya de levantar o mover mientras se mantiene la espalda recta. - Se debe levantar con movimientos suaves y uniformes. - Se empujará no tirará de la maquinaria, camas, carros, etc. <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva sobre Manipulación Manual de Cargas. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA Díptico Manipulación Manual de Cargas</p>
--	--	--	--

Fuente de Riesgo: PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
FATIGA POSTURAL POR POSTURAS ESTÁTICAS EN PUESTOS CON P.V.D	C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado	<p>En este puesto de trabajo se utiliza el ordenador para introducir datos de los pacientes en cuanto a tratamientos, consultar analíticas, etc.</p> <p>El personal facultativo de este servicio es considerado como usuario de pantalla de visualización de datos, debiendo su puesto reunir las características indicadas en el Real Decreto 488/1997.</p> <p>Riesgo por mantener una postura incorrecta, incorrecto diseño del puesto de trabajo de pantallas de visualización de datos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar reposapiés al trabajador que lo solicite. Este debe reunir las características indicadas seguidamente en este apartado. <p>POSTURA CORRECTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Cabeza levantada y mentón paralelo al suelo. o Columna vertebral erguida y apoyada en el respaldo. o Hombros paralelos al teclado y superficie de la pantalla. o Brazos verticales y antebrazos horizontales con el codo en ángulo recto. o Las manos sin extensión ni desviaciones. o Rodillas en ángulo recto y dejando un espacio entre el borde del asiento y el hueco poplíteo (parte posterior de la rodilla). o Pies apoyados sobre el suelo o reposapiés con tobillos en ángulo recto.  <ul style="list-style-type: none"> - Para evitar posturas forzadas, los puestos de trabajo relacionados con equipos PVD, deben estar diseñados ergonómicamente, a fin de que la posición habitual no suponga una sobrecarga de la espalda u otros grupos musculares. Colocar el material y los equipos de

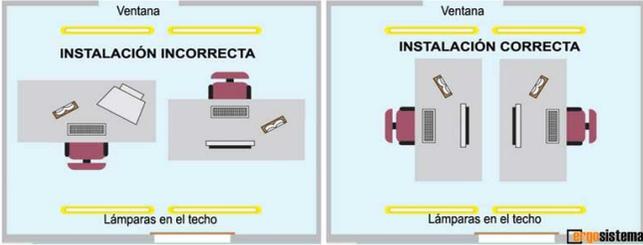
			<p>trabajo de modo que, tanto por distancia como por altura, sean cómodos de alcanzar, con el objetivo de evitar posturas forzadas innecesarias: estirar demasiado los brazos, subirlos por encima de los hombros, hacer torsiones de tronco, etc...</p> <p>- Colocación de la pantalla: Aunque la distancia de visualización depende de la tarea y el monitor, en ningún caso debe estar situada a menos de 30 cm. Los tamaños de las pantallas que se emplean habitualmente en tareas de oficina requieren habitualmente una distancia comprendida entre 40 cm y 75 cm. La pantalla se situará a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de los 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>- Será orientable e inclinable para que pueda adaptarse con facilidad a las necesidades del trabajador, podrá utilizarse pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara y tener una dimensión suficiente disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones, imagen estable, se podrá ajustar luminosidad y contraste, el fondo de la pantalla no debe ser demasiado oscuro, cuando es muy oscuro el ojo se ve obligado a forzar su capacidad de adaptación a la luz y a la oscuridad y se producen reflejos.</p>  <p>- Algunas características del teclado, como su altura, grosor e inclinación, pueden influir en la adopción de posturas incorrectas. Para prevenir posibles riesgos, el diseño del teclado debería cumplir, al menos, los siguientes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo del teclado debe ser suficientemente plano. • Se recomienda que la altura de la 3ª fila de teclas (fila central) no exceda de 30 mm respecto a la base de apoyo del teclado.
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • La inclinación del teclado debería estar comprendida entre 0° y 15° respecto al plano horizontal <p>- Si el diseño incluye un soporte para las manos, su profundidad debería ser al menos de 10 cm. Si no existe dicho soporte, se debe habilitar un espacio similar en la mesa delante del teclado. Este soporte o espacio es muy importante para reducir la tensión estática en los brazos y en la espalda.</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. * Sus dimensiones podrán variar, pero las recomendaciones de carácter general son: longitud 160cm (mínimo 120cm), anchura 90cm (mínimo 80cm), superficie 1,44 metros cuadrados. * La altura ideal de plano de trabajo se recomienda que oscile entre los 60 y 75 cm. * El espacio deberá ser suficiente para permitir a los operadores una posición cómoda, recomendándose para las piernas un espacio libre de 70cm al menos y una profundidad de 60 cm a nivel de las rodillas y de 80cm a nivel de los pies. <p><u>Asiento de trabajo:</u></p> <p>Las sillas válidas para los puestos de trabajo con PVD, 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 sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo y ruedas. <p>- Para favorecer los cambios de la postura de trabajo y/o cuando el trabajador, después de proceder a la regulación de los elementos del puesto, no llegue a apoyar los pies en el suelo, se recomienda el uso de reposapiés. El <u>reposapiés</u> debe reunir las siguientes características:</p>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> • La inclinación mínima será del 5º y podrá regularse hasta al menos 15º • Dimensiones mínimas de 45 cm. de ancho por 35 cm. de profundidad. • Tener superficies antideslizantes, tanto en la zona superior para los pies como en sus apoyos para el suelo. <p>- Cuando sea necesario trabajar de manera habitual con documentos impresos, se recomienda la utilización de un atril. Este dispositivo 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 portadocumentos debería presentar las siguientes características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser ajustable en altura, inclinación y distancia. • Ser opaco y tener una superficie de baja reflectancia. • Tener resistencia estructural suficiente para soportar el peso de los documentos sin que se produzcan movimientos que dificulten la lectura de los mismos. <p>- 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.</p> <p>NOTA: Ficha de información preventiva relativa a uso de Pantallas de Visualización de Datos. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA-SC002.0 Pantallas Visualización Datos</p>
CARGA DE TRABAJO MENTAL EN PUESTOS CON P.V. D	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Puede aparecer fatiga mental (sensorial y cognitiva relacionados con las características de las tareas): estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía, ... Se pueden clasificar en dos grupos: a. Los referidos al diseño del “software” utilizado b. Los relativos a la organización del trabajo	Los referidos al diseño del “software” utilizado - Para prevenir los problemas de sobrecarga mental que pueden derivarse de las aplicaciones o programas informáticos, estos deben ser fáciles de manejar, “amigables” y suficientemente flexibles para adaptarse a usuarios con diferente grado de experiencia. Junto a ello, es importante que el trabajador reciba una formación o entrenamiento adecuados, de manera que pueda manejar las aplicaciones con soltura. - En general, los programas informáticos deben cumplir los siguientes requisitos: · Adaptarse a la tarea que se realice. · Adaptarse al nivel de conocimientos y experiencia del usuario. · Facilitar al usuario su manejo, por ejemplo, mediante sistemas de diálogo intuitivos que resulten directamente comprensibles, o bien proporcionando explicaciones al usuario conforme las requiera.

			<ul style="list-style-type: none"> · Ser controlable en todo momento por el usuario, por ejemplo, permitiendo anular los últimos pasos o acciones efectuadas por el usuario. · Satisfacer las expectativas habituales del usuario, es decir, corresponder con las convenciones comúnmente aceptadas para el significado de los iconos, códigos y comandos. · Ser tolerante a los errores, de manera que ayude al usuario a descubrir los errores cometidos y pueda continuar la tarea sin realizar correcciones o con correcciones mínimas. · Fácil de aprender a utilizar, por ejemplo, que proporcione guías o ejemplos al usuario durante su etapa de aprendizaje. <p>Los relativos a la organización del trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siempre que la naturaleza de las actividades lo permita, debería organizarse el trabajo de manera que los usuarios de equipos con pantalla de visualización puedan seguir su propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discrecionales para prevenir la fatiga. - Cuando esto no sea posible, se debería alternar el trabajo ante la pantalla con otras tareas que demanden menor esfuerzo mental, visual o musculoesquelético, o bien establecer pausas planificadas, por ejemplo, de unos 10 minutos cada hora y media de trabajo ante la pantalla. - Por otro lado, el trabajo debería ser organizado de manera que se reduzca la repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción, que no produzca una presión indebida de tiempos o situaciones de sobrecarga y que no dé lugar a situaciones de aislamiento que impidan el contacto social entre las personas. - Obtener información/formación adecuada sobre los programas informáticos con los que se va a trabajar. - Facilitar al trabajador las herramientas adecuadas para realizar su tarea. - Adecuar la carga de trabajo mental a las capacidades de las personas. - Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica. - Mantener en el lugar de trabajo unas condiciones ambientales adecuadas. <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva relativa a uso de Pantallas de Visualización de Datos. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA-SC002.0 Pantallas Visualización Datos</p>
--	--	--	--

<p>FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN EN PUESTOS CON P.V.D.</p>	<p>C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable</p>	<p>La utilización generalizada de pantallas de visualización de datos (P.V.D.), 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 conjuntivitis.</p>	<p>Iluminación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. En general se recomienda un nivel de iluminación de entre 300-500 lux, que es el que es el mínimo recomendable para tareas habituales de oficina según establece el RD 486/1997. - 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. <p>Reflejos y deslumbramientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. - Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo. <p>Así mismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es importante usar la corrección óptica adecuada, si se precisa, para tener una buena agudeza visual. - 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. - El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas). - Los documentos escritos deben tener buena calidad. <ul style="list-style-type: none"> - Relajar los ojos en las pausas. Valorar la posibilidad de utilización de algún hidratante ocular recomendado por el médico especialista. - 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. <p>- En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo.</p>
--	---	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Las paredes y superficies pintadas de colores no brillantes. - El campo situado detrás del operador debe ser de luminancia lo más débil posible. - 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: <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 style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - 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>- 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 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> <p>- 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.</p> <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva relativa a uso de Pantallas de Visualización de Datos. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA FICHA-SC002.0 Pantallas Visualización Datos</p>
EXPOSICIÓN A POLVOS, FIBRAS	C: Leve E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Posible inhalación del polvo del tóner de la impresora y de la fotocopiadora, especialmente durante el cambio del mismo.	- Cuando se sustituya el cartucho de tóner de la impresora, evitar mancharse las manos poniéndose unos guantes desechables, si ocurre lavarse inmediatamente las manos con agua y jabón.

Fuente de Riesgo: **EPI**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
A.T. / E.P. EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Mal estado y utilización de los equipos de protección individual (EPI).	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar equipos que dispongan de marcado CE y que cumplan con la normativa específica de protección. - Comprobar la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso, realizar un mantenimiento adecuado del mismo. - Elegir el EPI adecuado a cada riesgo y en número suficiente.

		<p>No dotar a los trabajadores de los equipos de protección necesarios, o, teniéndolos, no utilizarlos.</p>	<p>- Los EPI necesarios que se debe tener a disposición del trabajador y que éstos deberán utilizar según sea la tarea para realizar, son:</p> <p>MANIPULACIÓN DE AGENTES BIOLÓGICOS: Si las instituciones sanitarias consideran que son necesarias por una alerta sanitaria se le entregaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Guantes de protección riesgo biológico y productos químicos (nitrilo) (UNE-EN 374). ○ Mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3 según sea el riesgo biológico. <p>RUIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Protectores auditivos para utilizar en caso de exposición a ruido emitido por maquinaria utilizada y en recintos con maquinaria que emita ruido que pueda suponer un discomfort para el trabajador (UNE-EN 352), estos deberán ser adecuados al nivel de atenuación de ruido que se quiera conseguir. Consultar con este servicio en caso necesario. <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLOS DEL SES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/014-PORC 15 ENTREGA DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
--	--	---	--

Fuente de Riesgo: AGENTES BIOLÓGICOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
<p>EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS</p>	<p>C: Importante E: Continua P: Posible = Tolerable</p>	<p>- Existencia de riesgos de tipo biológico. La forma de transmisión puede ser:</p> <p>A través del aparato respiratorio. A través de la piel o mucosas. A través del aparato digestivo. A través de la vía parenteral.</p> <p>Exposición a contaminantes biológicos por falta de orden y limpieza, no respetar los procedimientos de trabajo,</p>	<p>PRECAUCIONES UNIVERSALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los productos que contienen materiales de procedencia humana deben ser manipulados como si fueran potencialmente infecciosos. - En caso de accidente con riesgo biológico, seguir lo establecido en el "Protocolo de actuación tras exposición accidental con riesgo biológico de trabajadores del S.E.S". Dicho documento está a disposición de los trabajadores en el portal del S.E.S, apartado "Gestor documental" / punto 12 de "Prevención de riesgos laborales" en el siguiente enlace: http://cdatexas.ses.rts/gestor/vertipo.hph?idtipo=527 - La medida más efectiva ante el riesgo biológico es la prevención primaria que consiste en la adopción de las precauciones estándar detalladas en el punto siguiente, el uso de instrumentos con dispositivos de seguridad y en la formación de los trabajadores.

		<p>residuos, derrames, etc.... sistema de climatización no tratado y controlado.</p> <p>Posible exposición a virus por contacto con usuarios y/o compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se deberán aplicar las precauciones estándar ante cualquier tipo de paciente, en todo momento y en cualquier ámbito de atención a la salud. Estas precauciones estándar consisten en la utilización de los equipos de protección individual necesarios, lavado de manos, utilización de contenedores rígidos para material cortante/punzante, seguimiento de un procedimiento normalizado en manipulación de muestras y de un protocolo en la atención a los pacientes. - Todo trabajador debe estar informado sobre las precauciones universales. - Inmunización activa, vacunación. - Normas de higiene personal como: Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósitos impermeables durante la actividad laboral, cuando no se puedan cubrir evitar el cuidado directo de los pacientes. - Lavado de manos con agua y jabón líquido al comenzar y al terminar la jornada laboral y después de realizar cualquier técnica que puede implicar el contacto con material infeccioso. - No comer, beber ni fumar en el área de trabajo. - Programa de desinfección, desinsectación y desratización específicos. - Las superficies y los equipos de trabajo se descontaminarán por lo menos una vez al día y siempre que se produzca un derrame. - Se recomienda el uso de equipo médico (jeringuillas, agujas, sondas, etc....) de un sólo uso. Las agujas y jeringuillas no se encapsularán y se recogerán en los recipientes adecuados, el cual deberá estar cerca del trabajador. A ser posible los objetos cortantes/punzantes lo desechará directamente el trabajador que lo esté manipulando. - Al manipular sangre, fluidos biológicos, mucosas, heridas, muestras y otros objetos o superficies contaminadas, utilizar los equipos de protección individual adecuados, con marcado CE. - Evitar llevar anillos, pulseras, u otras joyas bajo los guantes, evitará su desgarró. - Evitar el sobreuso de los guantes, cambiarlos a menudo. - Tratamiento y eliminación de los residuos de acuerdo con la normativa vigente y el procedimiento establecido en el S.E.S. - Se evitará llenar los contenedores de objetos cortantes/punzantes más de 3/4 de su capacidad, cerrándolos y eliminándolos según lo establecido en la gestión de residuos del hospital. Siempre que sea posible los objetos cortantes/punzantes lo desechará directamente al trabajador que lo esté manipulando. Los contenedores vacíos deben estar al alcance del trabajador para su utilización. - Facilitar a los trabajadores ropa y calzado de trabajo en número suficiente para su reposición, facilitarles la limpieza de este.
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Ante una emergencia sanitaria, seguir las instrucciones dadas por las autoridades competentes y seguir los protocolos establecidos en la empresa. COVID-19: seguir los protocolos establecidos, utilizar mascarilla en todo el centro sanitario, evitar coincidir con compañeros sin mascarilla puesta a menos de 1,5 metros de distancia. Adecuada higiene de manos, ventilar los lugares de trabajo. <p>GESTIÓN DE RESIDUOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los residuos biosanitarios (grupo III) incluye los residuos peligrosos producidos como resultado de la actividad sanitaria cuya recogida y eliminación es objeto de requisitos especiales para la prevención de infecciones (infecciosos, objetos cortantes o punzantes, residuos microbiológicos, vacunas vivas, sangre y hemoderivados en forma líquida). Estos residuos se deben recoger en contenedores color verde de un solo uso, homologados para contener este tipo de residuos. Los objetos cortantes y punzantes se introducirán en jeringuilleros con sistema de separación de agujas y cierre provisional definitivo (color amarillo). - Adecuada eliminación de los residuos biológicos. - El trabajador debe disponer a mano del contenedor (color verde) o bolsa adecuada para desechar los residuos. - Disponer junto al puesto de trabajo el contenedor de objeto cortante/punzante (color amarillo). - El trabajador que manipule el objeto cortante/punzante debe desechar él mismo (siempre que la actividad lo permita) el objeto una vez utilizado al contendor adecuado. <p style="text-align: center;">SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres de Residuos del Área de Salud de Cáceres. • SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLO DEL SES: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/001- PROTOCOLO EXPOSICIÓN ACCIDENTAL RIESGO BIOLÓGICO.
--	--	--	--

Puesto de Trabajo: CELADOR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

Fuente de Riesgo: POSTURAS Y ESFUERZOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
CARGA ESTÁTICA/ SOBRESFUERZO POR POSTURAS FORZADAS	C: Importante E: Continua P: Posible = Moderado	<p>Posturas inadecuadas adoptadas por el trabajador cuando desarrolla su tarea con equipos o herramientas de laboratorio. Son las que se adoptan manteniendo posiciones fijas o restringidas del cuerpo, sobrecargando músculos y tendones, cargando articulaciones de forma asimétrica y ocasionando una importante carga muscular estática.</p> <p>La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte del mismo puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores.</p> <p>Una postura correcta debe ser aquella que sea apropiada a la tarea, confortable en el tiempo y la más satisfactoria desde el punto de vista fisiológico, todo ello teniendo en cuenta, las características individuales del trabajador. Trabajar en un ambiente adaptado</p>	<p>POSTURAS DE PIE:</p> <p>Proveer de superficies apoyapiés en el mostrador: para tareas que implican una carga estática, es decir, trabajo a pie quieto. En este caso, la posición menos agresiva es alternar el peso del cuerpo sobre un pie y el otro, ya que descarga a la zona lumbar y las piernas. La altura recomendada son 20 centímetros del suelo.</p> <p>Proporcionar un asiento auxiliar para el trabajador: debe ser regulable y contar con reposapiés.</p> <p>Si se trabaja frente a una mesa, la altura de esta debe ser regulable para adaptarla a las necesidades del empleado.</p> <p>Analizar el material del pavimento: la superficie sobre la que se apoya el trabajador también es importante: cuanto más dura sea, más fatiga provocará. En este sentido, los suelos de madera o goma son menos agresivos para el empleado. Esto se puede paliar colocando alfombras ergonómicas.</p> <p>Equipar al trabajador con un calzado de trabajo apropiado: son un EPI básico en muchas profesiones.</p> <p>Para trabajar de pie de manera continuada, es recomendable que el calzado sea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adecuado en cuanto a la talla. • Flexibles y que permita la transpiración, pero que otorgue el suficiente agarre en el talón. • La plantilla debe ser acolchada y la suela, antideslizante. • La ligereza es un plus para reducir la fatiga. • Hay que evitar los zapatos de tacón. <p>Determinar los periodos de descanso: estos descansos deben aprovecharse para variar de posturas e incluso para realizar estiramientos que relajen las zonas musculares más afectadas.</p>

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

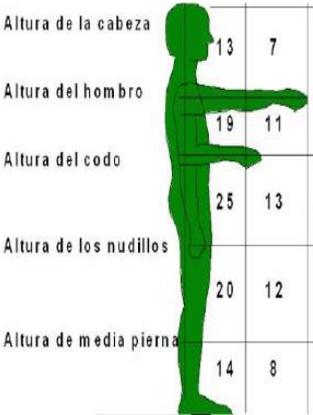
Teléfonos: 927 256 200

		<p>ergonómicamente ayuda a prevenir lesiones y contribuye al bienestar del trabajador/a</p>	<p>POSTURA SENTADO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el trabajo de postura sentada de larga duración, dotar a los trabajadores de reposapiés para permitir el cambio posicional de las piernas y también en trabajos de pie estático de larga duración para descargar la zona lumbar. - Favorecer la alternancia postural con pausas o micropausas cortas y frecuentes, cada 15-20 minutos. - Alternar las tareas de trabajo que utilizan diferentes movimientos y/o partes del cuerpo. - Facilitar la alternancia entre el uso de las manos derecha e izquierda. - Variar 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. - La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte de este puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores. - 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 dotar al servicio de sillas para postura sedente o taburetes para postura de pie-sentado. - Para trabajos sentados o de pie, la superficie de trabajo y la silla deben ajustarse de manera que ese trabajo se pueda realizar en las siguientes alturas apropiadas: <ul style="list-style-type: none"> o Trabajo de precisión: por encima de la altura del codo. o Trabajos ligeros: justo por debajo de la altura del codo. o Trabajo pesado: por debajo de la altura del codo. - Cuando el trabajo se realice en postura sedente, la silla deberá ser ergonómica, con las siguientes características: <ul style="list-style-type: none"> o Profundidad entre 38-42 cm. o Base estable de 5 patas con ruedas. o Regulación en altura, superior al habitualmente recomendado si se quiere utilizar para otras tareas en las que el plano está a mayor altura. o Anchura entre 40-45 cm. o Asiento acolchado, flexible y transpirable. o Impermeabilidad e incombustibilidad. - Los taburetes han de ser regulables, de material lavable y, si son para trabajo en altura, por ejemplo, en las encimeras, deben tener reposapiés.
--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> - Para aquellas tareas en las que se requiera una movilidad alta, hay que utilizar taburetes bajos. <p>En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo.</p>  <p>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.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Es importante mantener una postura correcta a lo largo de la jornada con los hombros y el cuello en una posición neutral, la cabeza erguida, los brazos y los codos cerca de los lados, las muñecas en posición neutra (es decir, ni flexionadas ni extendidas), la espalda recta y vertical. - Seleccionar herramientas (pipetas, pinzas etc....) que eliminen o reduzcan la fuerza excesiva de agarre y permitan mantener posiciones neutras.
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Regular la altura de la camilla y/o la del taburete según necesitemos antes de comenzar la tarea, con el fin de evitar posturas forzadas continuas. Solicitar la colaboración de paciente. - 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. - Cuando por motivo de la zona de trabajo sea necesaria la adopción de posturas forzadas, se recomienda variar de postura cuando se noten molestias y realizar pequeñas pausas que favorezcan el descanso postural cada cierto tiempo. - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - El espacio para las piernas, tanto en trabajo de pie como en el de sedente, deberá ser suficiente para permitir la movilidad de estas. - Dejar libres de obstáculos los espacios situados debajo de las encimeras, donde se realicen tareas de pie, con el fin de poder colocar el cuerpo y las piernas adecuadamente. - Almacenaje y estanterías: Utilizar taburete o escalera 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
MOVIMIENTOS REPETITIVOS	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Carga física del trabajador como consecuencia de movimientos o tareas repetitivas:	<p>A continuación, se proponen medidas preventivas, de los tres ámbitos de intervención, ordenadas por factor de riesgo. Todas estas medidas pasan por: El rediseño del puesto de trabajo. La organización del trabajo. La adopción de hábitos de trabajo saludables por parte de los trabajadores.</p> <p>Alta repetitividad: La reducción de la repetición de los mismos movimientos básicos de forma continuada se puede conseguir mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ampliación de tareas: reestructurar el trabajo de forma que las tareas sean lo más amplias y diversas posible, incorporando tareas adicionales, por ejemplo. - Rotación de tareas: organizar el trabajo de forma que los trabajadores varíen su actividad entre dos o más puestos de trabajo con requerimientos físicos diferentes.

			<ul style="list-style-type: none"> - Mecanización: utilizar herramientas que ayuden a disminuir los movimientos repetitivos, como por ejemplo: pipetas automáticas. Adopción de posturas forzadas: - Diseño ergonómico: diseñar los puestos de trabajo de forma que las articulaciones se mantengan en rango articular cómodo. Por ejemplo, se debe evitar trabajar con brazos por encima de los hombros, los alcances por detrás del cuerpo o las desviaciones de las muñecas. - Hábitos posturales correctos: concienciar y formar a los trabajadores en hábitos posturales y buenas prácticas para la prevención de los TME. - Falta de recuperación: - Tiempos de descanso: proporcionar tiempos de descanso suficientes que permitan la adecuada recuperación de la musculatura sobrecargada. Estos tiempos de recuperación pueden consistir en pausas para descansar cada cierto tiempo, o bien, en la realización de otro trabajo que permita el descanso de las estructuras del cuerpo fatigadas durante la actividad anterior.
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	<p>C: Seria E: Poco usual P: Posible = Moderado</p>	<p>Se considera que la manipulación manual de cargas puede entrañar riesgos dorsolumbares cuando se manipulan cargas superiores a 3 Kg.</p> <p>Aparece este riesgo en la MANIPULACIÓN/TRASLADO de materiales, productos, equipos...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Para manipular cajas de material con aristas cortantes utilizar guantes de riesgo mecánico. - Orden y limpieza en el centro de trabajo, evitando tener ocupados los pasillos. - No actuar con prisas, tener precaución. - Cuando se desplace un carro, ir con precaución de no chocar ni golpear marcos y puertas al entrar o salir de los locales. - Facilitar a los trabajadores las herramientas y útiles necesarios y adecuados para desarrollar su tarea. - Realizar un correcto mantenimiento de las herramientas y útiles de trabajo. - Facilitar guantes de protección mecánica al trabajador para la tarea de desplazar cajas, trasladar material en carros, etc... - Adecuada iluminación en los centros de trabajo. - Mantener libre de obstáculos las zonas de paso, señalizando las áreas de trabajo o de almacenamiento cuando interfieran y sea inevitable su presencia. - Utilizar máquinas seguras, con el marcado CE, puesta en conformidad - 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. - Utilizar ayudas mecánicas y/o solicitar ayuda a un compañero cuando la carga sea de gran volumen o peso. - Facilitar una carretilla manual para transportar materiales pesados o varios a la vez. - Vigilancia de la salud.

			<ul style="list-style-type: none"> - Especial atención a trabajadoras embarazadas. Se recomienda la vigilancia de la salud y tener en cuenta las recomendaciones y adaptaciones que se propongan por parte del Especialista en Medicina de Trabajo. - Utilizar calzado cerrado, antideslizante, recomendado por este servicio. - Utilizar guantes de protección mecánica en caso necesario. <ul style="list-style-type: none"> Seguir las 5 reglas para levantar cargas superiores a 3 Kg: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. ○ Doblar las rodillas. ○ Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. ○ No girar el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies. <p>El manejo de cargas entre dos personas deberá considerarse cuando se produzca alguna de las siguientes circunstancias:</p> <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 es superior a 15 kg. ○ El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona. <ul style="list-style-type: none"> - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - Establecer dentro de lo posible, pequeñas pausas entre las tareas asistenciales. - Mantener el cuerpo tan cerca como sea posible de la persona, material o máquina que se haya de levantar o mover mientras se mantiene la espalda recta. - Se debe levantar con movimientos suaves y uniformes. - Se empujará no tirará de la maquinaria, camas, carros, etc. <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva sobre Manipulación Manual de Cargas. El documento está disponible para todos los trabajadores en: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/04-FICHAS Y DÍPTICOS DE INFORMACIÓN PREVENTIVA Díptico Manipulación Manual de Cargas</p>
--	--	---	--

Fuente de Riesgo: EPI

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
A.T. / E.P. EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN	C: Importante E: Frecuente P: Posible = Tolerable	Mal estado y utilización de los equipos de protección individual (EPI). No dotar a los trabajadores de los equipos de protección necesarios o, teniéndolos, no utilizarlos.	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar equipos que dispongan de marcado CE y que cumplan con la normativa específica de protección. - Comprobar la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso, realizar un mantenimiento adecuado del mismo. - Elegir el EPI adecuado a cada riesgo y en número suficiente. - Los EPI necesarios que se debe tener a disposición del trabajador y que éstos deberán utilizar según sea la tarea para realizar, son: <p>COMUNES:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Calzado cerrado sin orificios, antiestático, antideslizante (UNE- EN 20347) o Ropa de trabajo (pijama y bata). <p>MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS Y AGENTES BIOLÓGICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Guantes de protección riesgo biológico y productos químicos (nitrilo) (UNE-EN 374). o Gafas de seguridad o pantalla facial para protección de los ojos frente a salpicaduras. (UNE-EN 166). o Mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3 según sea el riesgo químico o biológico. <p>RUIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Protectores auditivos para utilizar en caso de exposición a ruido emitido por maquinaria utilizada y en recintos con maquinaria que emita ruido que pueda suponer un discomfort para el trabajador (UNE-EN 352), estos deberán ser adecuados al nivel de atenuación de ruido que se quiera conseguir. Consultar con este servicio en caso necesario. <p style="text-align: center;">SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLOS DEL SES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/014-PORC 15 ENTREGA DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Fuente de Riesgo: **SUSTANCIAS QUÍMICAS**

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS/MEDICAMENTOS	C: Importante E: Frecuente P: Muy Posible = Moderado	<p>Se evalúa este riesgo por la posibilidad de utilización de productos químicos o algún medicamento.</p> <p>Disponen de dos listado de los productos almacenados. Dichos listados están visibles.</p>  <p>No disponen de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos.</p> <p>Se observa que en la visita realizada al despacho de dispensación de medicamentos existen una serie de medicamentos peligrosos que no se encuentran correctamente etiquetados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se deben revisar todo el almacén para comprobar que los medicamentos están perfectamente etiquetados y los medicamentos peligrosos están identificados y etiquetados. - La primera medida preventiva es sustituir el producto químico peligroso por otro que suponga menor riesgo para el trabajador. Sustituir, siempre que sea posible, los productos peligrosos para el ser humano por otro nada o menos peligroso. - Hacer un inventario de los productos químicos existentes en el servicio, desechar todo producto que no se utilice y no se vaya a utilizar, todo producto que carezca de etiqueta, presente mal estado de conservación, así como todo producto que esté caducado. Llevar un registro actualizado de la recepción de los productos permite evitar su envejecimiento. - Las fichas de datos de seguridad de los mismos deben estar a disposición de los trabajadores que los manipulan. - Éstos deberán estar informados sobre las precauciones de manipulación, riesgos que conlleva su manipulación si los hubiera, actuación en caso de derrame, equipos de protección individual a utilizar, así como la forma de desecharlos. - Es conveniente disponer de procedimientos de trabajo con los productos químicos peligrosos, así como procedimientos de orden y limpieza y de emergencias (actuación en caso de salpicaduras, derrames o rotura de envase, incendio, etc). Estos procedimientos deben ser conocidos por todos los trabajadores, los cuales deberán seguirlos. - Seguir los procedimientos de trabajo establecidos en el "Manual de manipulación de Medicamentos Peligrosos" existente en nuestro hospital. Manipular los MP en el interior de las CSB, utilizar los equipos de protección individual necesarios, realizar una adecuada gestión de residuos. - Especial atención con las trabajadoras embarazadas, comunicarlo a este servicio, con el fin de poner las limitaciones de manipulación de productos químicos y medicamentos peligrosos. - Vigilancia periódica de la salud.



Esto mismo ocurre en las neveras de este mismo despacho.



En lo referente al transporte de los medicamentos nos dicen que son transportados a planta en cajas de

GENERAL:

- Antes de utilizar cualquier producto, debemos fijarnos en primer lugar que esté correctamente etiquetado y en los pictogramas de seguridad de la etiqueta, con el fin de tomar las medidas preventivas oportunas.
- Leer atentamente la ficha de seguridad del producto, seguir las instrucciones de uso y de derrame indicadas por el fabricante. Utilizar los EPI (equipos de protección individual) que indique el mismo como son guantes, mascarilla, gafas....
- El fabricante, importador o distribuidor deberá facilitar al destinatario, que sea un usuario profesional, una ficha de datos de seguridad en el momento de la primera entrega. Ésta se ha de tener a disposición de todo profesional que lo manipule.
- Disponer de procedimientos de trabajo seguros. Se deben elaborar procedimientos de trabajo seguros de las distintas tareas en las que se manipule productos químicos y el trabajador pueda estar expuesto a salpicaduras, inhalación de vapores, derrames, actuación en caso de emergencia, etc. El trabajador debe seguir dichos procedimientos.
- Los productos químicos que puedan desprender vapores tóxicos o corrosivos, manipularlos en vitrina.
- Observar rutinariamente el estado de los envases junto con sus etiquetas, esto ayuda a prevenir accidentes.
- Cuando se trabaje con productos químicos, ha de hacerse siempre sobre la mesa o encimera, de forma que ofrezca un apoyo sólido al material que estemos utilizando. Disponer en el área de trabajo solamente los productos que se vayan a utilizar y mantener el resto de los productos en un área de almacenamiento. Disponer de contenedor de residuos cerca del puesto de trabajo.
- Al finalizar la tarea de manipulación de productos químicos, recoger los materiales, productos y equipos. Los botes deben estar siempre bien cerrados, almacenados adecuadamente siguiendo lo indicado en esta evaluación.
- Al finalizar la tarea lavarse las manos con jabón y agua abundante.
- No reutilizar los envases para otros productos, no quitar etiquetas ni sobreponerlas.

		<p>cartón que preparan en el almacén de farmacia.</p> <p>Las monodosis se transportan en carros donde están especificados los pacientes en cajas de plástico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Debe existir una buena ventilación en los distintos locales donde se manipulan productos químicos. - Si hay un vertido, abrir las ventanas si es posible, usar el kit de derrames y salir de la sala. <p><u>ALMACENAJE PRODUCTOS QUIMICOS GENERAL:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Es aconsejable destinar un local para almacenamiento de productos químicos, este área debe ser de acceso restringido, con suficiente ventilación y luminosidad. Adecuadamente señalizado, disponiendo de un kit de derrames de productos químicos a mano, así como tener acceso a lavaojos y extintores. No se deben almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso. - Se debe limitar el stock de productos y almacenar sistemáticamente la mínima cantidad posible para poder desarrollar cómodamente el trabajo del día a día. No superar la capacidad de almacenamiento detallada en el RD 656/2017 Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos. - Para lograr un adecuado almacenamiento de los productos químicos, en primer lugar hay que disponer de un inventario actualizado. - Identificar los riesgos de cada una de las sustancias que se van a almacenar. Todos los envases de los productos deben disponer siempre de su etiqueta. - Los productos deberán organizarse (agrupar y clasificar) por su riesgo, respetando las restricciones de almacenamiento conjuntos de productos incompatibles, así como las cantidades máximas recomendadas. Ejemplo: no se pueden almacenar ácidos junto con bases (se adjunta cuadro de incompatibilidades). Los productos inertes pueden utilizarse como elementos de separación entre productos peligrosos. Los productos cancerígenos y altamente tóxicos así como las sustancias inflamables, conviene tenerlas aisladas. <p>- Para el almacenamiento en estanterías, debe tenerse en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los recipientes que contienen líquidos y son de mayor capacidad vayan en las baldas más bajas, se recomienda no colocar en estantes elevados recipientes más grandes de medio litro. - Los recipientes más grandes hay que colocarlos a los niveles más bajos. - Los frascos altos situarlos hacia atrás y los pequeños delante. - Los productos más peligrosos abajo y los más inofensivos arriba.
--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - El producto almacenado debe ser únicamente el necesario, no se recomienda tener grandes existencias de los productos. - Es recomendable nombrar a una persona responsable del almacén. <p><u>GESTIÓN DE RESIDUOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Los residuos de productos químicos, debe segregarse según lo indicado en la ficha de datos de seguridad de los mismos y lo indicado en esta evaluación (contenedores debidamente etiquetados). - Los contenedores de residuos deben estar cerrados en todo momento, no dejar la tapadera abierta. - Los residuos sanitarios de naturaleza química, son todos los residuos de naturaleza química tanto peligrosos como no peligrosos, generados como consecuencia de la actividad sanitaria propiamente dicha. Se incluyen productos químicos peligrosos, productos químicos no peligrosos, residuos de medicamentos no citotóxicos ni citostáticos. Los residuos sólidos en nuestros centros se recogerán en contenedores color rojo, de tamaño adecuado, de un solo uso homologado, y los residuos líquidos en garrafas homologadas. - Cuando se manipulen se deberán utilizar guantes de nitrilo, y actuar con precaución de no romper envases ni derramar los productos, pueden ser incompatibles y formar vapores tóxicos. - Hay que dotar con anterioridad al servicio de contenedores específicos para productos químicos. <p><u>EMERGENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Debe de haber un plan de actuación en relación con las situaciones de emergencia que pudieran producirse según las características de los productos almacenados. Este plan debe constar por escrito y todos los trabajadores deben conocerlo y estar formados respecto al mismo. Las recomendaciones generales ante fugas, derrames y salpicaduras son: <ul style="list-style-type: none"> - En caso de derrames accidentales se debe actuar rápidamente para su absorción, neutralización o eliminación. - La eliminación de pequeños derrames se hará, según el caso, con agentes absorbentes o neutralizantes que una vez usados se depositarán en recipientes para
--	--	--	--

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

			<p>residuos. Como norma general se descarta el uso de serrín como absorbente para líquidos inflamables y corrosivos, recomendando carbón activo, sepiolita y otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durante el proceso de limpieza se utilizarán los elementos de protección adecuados (EPI). - En el caso de salpicaduras de piel y ojos deben lavarse con abundante agua. No intentar neutralizar y acudir al médico con prontitud, aportando información contenida en la etiqueta o ficha de datos de seguridad (FDS). - En el caso de derrames o vertidos sobre la ropa de trabajo, ésta debe quitarse rápidamente, lavándola, o colocarse bajo una ducha, según la magnitud de la impregnación. Si hay contacto con la piel acudir al médico. <p>- Vigilancia de la salud tras exposición accidental aguda. Comunicarlo al servicio de prevención y rellenar el "parte de comunicación de accidente de trabajo", disponible en el portal del SES: Gestor documental/ 12. Prevención de riesgos laborales/ Protocolos/ Comunicación accidente de trabajo.</p> <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANEXO 1: TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS. • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres de Residuos del Área de Salud de Cáceres. • Manual de Manipulación de Medicamentos Peligrosos
--	--	--	---

Fuente de Riesgo: AGENTES BIOLÓGICOS

Riesgo	Evaluación	Condición	Acción Preventiva
EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	C: Importante E: Continua P: Posible = Tolerable	<p>- Existencia de riesgos de tipo biológico. La forma de transmisión puede ser:</p> <p>A través del aparato respiratorio. A través de la piel o mucosas. A través del aparato digestivo. A través de la vía parenteral.</p> <p>Exposición a contaminantes biológicos por falta de orden y</p>	<p>PRECAUCIONES UNIVERSALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los productos que contienen materiales de procedencia humana deben ser manipulados como si fueran potencialmente infecciosos. - En caso de accidente con riesgo biológico, seguir lo establecido en el "Protocolo de actuación tras exposición accidental con riesgo biológico de trabajadores del S.E.S". Dicho documento está a disposición de los trabajadores en el portal del S.E.S, apartado "Gestor documental" / punto 12 de "Prevención de riesgos laborales" en el siguiente enlace: http://cdatexas.ses.rts/gestor/vertipo.hph?idtipo=527 - La medida más efectiva ante el riesgo biológico es la prevención primaria que consiste en la adopción de las precauciones estándar detalladas en el punto siguiente, el uso de instrumentos con dispositivos de seguridad y en la formación de los trabajadores.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>limpieza, no respetar los procedimientos de trabajo, residuos, derrames, etc.... sistema de climatización no tratado y controlado.</p> <p>Posible exposición a virus por contacto con usuarios y/o compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se deberán aplicar las precauciones estándar ante cualquier tipo de paciente, en todo momento y en cualquier ámbito de atención a la salud. Estas precauciones estándar consisten en la utilización de los equipos de protección individual necesarios, lavado de manos, utilización de contenedores rígidos para material cortante/punzante, seguimiento de un procedimiento normalizado en manipulación de muestras y de un protocolo en la atención a los pacientes. - Todo trabajador debe estar informado sobre las precauciones universales. - Inmunización activa, vacunación. - Normas de higiene personal como: Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósitos impermeables durante la actividad laboral, cuando no se puedan cubrir evitar el cuidado directo de los pacientes. - Lavado de manos con agua y jabón líquido al comenzar y al terminar la jornada laboral y después de realizar cualquier técnica que puede implicar el contacto con material infeccioso. - No comer, beber ni fumar en el área de trabajo. - Programa de desinfección, desinsectación y desratización específicos. - Las superficies y los equipos de trabajo se descontaminarán por lo menos una vez al día y siempre que se produzca un derrame. - Se recomienda el uso de equipo médico (jeringuillas, agujas, sondas, etc....) de un sólo uso. Las agujas y jeringuillas no se encapsularán y se recogerán en los recipientes adecuados, el cual deberá estar cerca del trabajador. A ser posible los objetos cortantes/punzantes lo desechará directamente el trabajador que lo esté manipulando. - Al manipular sangre, fluidos biológicos, mucosas, heridas, muestras y otros objetos o superficies contaminadas, utilizar los equipos de protección individual adecuados, con marcado CE. - Evitar llevar anillos, pulseras, u otras joyas bajo los guantes, evitará su desgarrar. - Evitar el sobreuso de los guantes, cambiarlos a menudo. - Tratamiento y eliminación de los residuos de acuerdo con la normativa vigente y el procedimiento establecido en el S.E.S. - Se evitará llenar los contenedores de objetos cortantes/punzantes más de 3/4 de su capacidad, cerrándolos y eliminándolos según lo establecido en la gestión de residuos del hospital. Siempre que sea posible los objetos cortantes/punzantes lo desechará directamente al trabajador que lo esté manipulando. Los contenedores vacíos deben estar al alcance del trabajador para su utilización. - Facilitar a los trabajadores ropa y calzado de trabajo en número suficiente para su reposición, facilitarles la limpieza de este.
--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> - Ante una emergencia sanitaria, seguir las instrucciones dadas por las autoridades competentes y seguir los protocolos establecidos en la empresa. COVID-19: seguir los protocolos establecidos, utilizar mascarilla en todo el centro sanitario, evitar coincidir con compañeros sin mascarilla puesta a menos de 1,5 metros de distancia. Adecuada higiene de manos, ventilar los lugares de trabajo. <p>GESTIÓN DE RESIDUOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los residuos biosanitarios (grupo III) incluye los residuos peligrosos producidos como resultado de la actividad sanitaria cuya recogida y eliminación es objeto de requisitos especiales para la prevención de infecciones (infecciosos, objetos cortantes o punzantes, residuos microbiológicos, vacunas vivas, sangre y hemoderivados en forma líquida). Estos residuos se deben recoger en contenedores color verde de un solo uso, homologados para contener este tipo de residuos. Los objetos cortantes y punzantes se introducirán en jeringuilleros con sistema de separación de agujas y cierre provisional definitivo (color amarillo). - Adecuada eliminación de los residuos biológicos. - El trabajador debe disponer a mano del contenedor (color verde) o bolsa adecuada para desechar los residuos. - Disponer junto al puesto de trabajo el contenedor de objeto cortante/punzante (color amarillo). - El trabajador que manipule el objeto cortante/punzante debe desechar él mismo (siempre que la actividad lo permita) el objeto una vez utilizado al contendor adecuado. <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres de Residuos del Área de Salud de Cáceres. • SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLO DEL SES: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/001- PROTOCOLO EXPOSICIÓN ACCIDENTAL RIESGO BIOLÓGICO.
--	--	--	--

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
EVALUACIÓN INICIAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS: Página 144 de 295		

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA LUGARES DE TRABAJO

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA: Página 1 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA: Página 2 de 295		

PLANIFICACIÓN PREVENTIVA POR LUGARES DE TRABAJO

- Los riesgos existentes en esta “Evaluación inicial de riesgos de FARMACIA HOSPITALARIA DEL HUCC”, tienen una clasificación de trivial, tolerable y moderado.
- Los riesgos clasificados de trivial, tolerables y algunos moderados, 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 en los que se necesita realizar alguna acción con plazo de ejecución para evitarlos o minimizarlos son los que se relacionan a continuación:

LUGAR DE TRABAJO: FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

Grado de Riesgo: **Moderado**

Fuente: ESPACIOS Y ZONAS DE TRABAJO Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	Responsable	Fecha Prevista Inicio
<p>Condición: Caídas por tropiezos, resbalones, etc....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.</p> <p>ACCIÓN: Contemplar las indicaciones dadas en acción preventiva en la evaluación de riesgos. Especial atención a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aparecen cajas de almacenamiento y cajas vacías en diferentes puntos de tránsito. • Se necesita una reorganización para no tener material almacenado en salidas de evacuación o zonas de paso. Al igual que se debe hacer una recolocación de las diferentes cajas vacías que según el personal son utilizadas para preparar los diferentes pedidos. Estas cajas se encuentran debajo de diferentes mesas del Almacén 2. <p>ESPECIAL ATENCIÓN EN EL CASO DE TRABAJADORAS EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA NATURAL, DEL FETO O DEL NIÑO DURANTE EL PERÍODO DE LACTANCIA NATURAL AL RD 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. Artículo 4.1; Anexo VII, VIII</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GERENTE ÁREA SALUD CÁ CERES • JEFE DEL SERVICIO. • SUPERVISOR DE SERVICIO • TRABAJADORES 	<p>CORTO PLAZO</p>

Fuente: CONDICIONES AMBIENTALES Riesgo: DISCONFORT TÉRMICO POR CONDICIONES AMBIENTALES.	Responsable	Fecha Prevista Inicio
<p>Condición:</p> <p>1. La exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no debe suponer un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.</p> <p>2. Asimismo, y en la medida de lo posible, las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores. A tal efecto, deberán evitarse las temperaturas y las humedades extremas, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la irradiación excesiva y, en particular, la radiación solar a través de ventanas, luces o tabiques acristalados.</p> <p>EN LA VISITA SE REALIZA MEDICIÓN DE TEMPERATURA DANDO VALORES ENTRE 22 °C Y 26,5 °C</p> <p>Los trabajadores se quejan de temperaturas elevadas en determinadas épocas del año, Sobre todo en el despacho de dispensación de medicamentos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GERENTE ÁREA SALUD CÁ CERES • DIRECCIÓN- SUBDIRECCIÓN DE RÉGIMEN ECONÓMICO • DIRECCIÓN SUBDIRECCIÓN RR.HH. • JEFE SERVICIO DE MANTENIMIENTO 	CORTO PLAZO
<p>ACCIÓN:</p> <p>Contemplar las indicaciones dadas en acción preventiva en la evaluación de riesgos. Especial atención a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • REVISAR EL FUNCIONAMIENTO DE EQUIPOS Y APARATOS, PARA EVITAR QUE SE PRODUZCAN CALENTAMIENTO. HAY QUE REVISAR SOBRE TODO EN EL DESPACHO DE DISPENSACION DE MEDICAMENTOS, SUELEN DAR VALORES MUY CERCANOS A LOS MAXIMOS, INCLUSO A VECES SE REBASAR. <p>ESPECIAL ATENCIÓN EN EL CASO DE TRABAJADORAS EMBARAZADAS O EN PERÍODO DE LACTANCIA NATURAL, DEL FETO O DEL NIÑO DURANTE EL PERÍODO DE LACTANCIA NATURAL AL RD 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. Artículo 4.1; Anexo VII, VIII</p>		

Fuente: INSTALACIÓN Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS Riesgo: INCENDIOS	Responsable	Fecha Prevista Inicio
<p>Condición:</p> <p>Fuego en el lugar de trabajo. Emergencias. Evacuación. Manejo de productos inflamables. Incendio originado por causas eléctricas (cortocircuitos o sobrecarga de instalaciones o equipos eléctricos por una mala instalación o falta de mantenimiento) o por causas térmicas (existencia de fuentes de calor donde hay productos inflamables).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GERENTE ÁREA SALUD CÁ CERES • DIRECCIÓN- SUBDIRECCIÓN DE RÉGIMEN ECONÓMICO • JEFE SERVICIO DE MANTENIMIENTO 	INMEDIATO
<p>ACCIÓN:</p> <p>Contemplar las indicaciones dadas en acción preventiva en la evaluación de riesgos. Especial atención a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • INSTALAR LAS SEÑALES DE EXTINTORES DE INCENDIOS EN EL ALMACEN 2. • INSTALAR SEÑALIZACIÓN DE “SALIDA” SOBRE LA PUERTA DEL ALMACEN 2 Y FLECHAS DE EVACUACIÓN 		

**EN EL ALMACEN 2.
LLEVAR A CABO UNA CORRECTA IMPLANTACION DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN DEL HUC. SE ENCUENTRA A FALTA DEL SIMULACRO.**

**Fuente: INSTALACIONES Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN EN CASO DE EMERGENCIA
Riesgo: DIFICULTAD DE EVACUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA**

Condición:

Vías y salidas de evacuación mal señalizadas o llenas de obstáculos.
Ausencia de iluminación de emergencia o en mal estado.
Puertas de Salida de Emergencia bloqueadas.

ACCIÓN:

Contemplar las indicaciones dadas en acción preventiva en la evaluación de riesgos. Especial atención a:

- LLEVAR A CABO UNA CORRECTA IMPLANTACIÓN DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN DEL HUC.
- Seguir las recomendaciones dadas en la evaluación de riesgos.
- **LAS VIAS Y SALIDAS DE EVACUACIÓN, ASÍ COMO LAS VIAS DE CIRCULACIÓN QUE DEN ACCESO A ELLAS. NO DEBERAN ESTAR OBSTRUIDAS POR NINGÚN OBJETO DE MANERA QUE PUEDAN UTILIZARSE SIN TRABAS EN CUALQUIER MOMENTO. ESTAS SALIDAS DEBEN DESPEJARSE TOTALMENTE Y NO USARLO DE ALMACEN.**

Responsable

- GERENTE ÁREA SALUD CÁCERES
- DIRECCIÓN-SUBDIRECCIÓN DE RÉGIMEN ECONÓMICO
- JEFE DEL SERVICIO DE FARMACIA
- SUPERVISOR DEL SERVICIO DE FARMACIA
- TRABAJADORES

Fecha Prevista Inicio

INMEDIATO

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA: Página 6 de 295		

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA ACTIVIDADES

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA: Página 7 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA: Página 8 de 295		

PLANIFICACIÓN PREVENTIVA ACTIVIDADES

- Los riesgos existentes en esta "Evaluación inicial de riesgos de FARMIA HOSPITALARIA DEL HUCC", tienen una clasificación de trivial, tolerable y moderado.
- Los riesgos clasificados de trivial, tolerables y algunos moderados, 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 en los que se necesita realizar alguna acción con plazo de ejecución para evitarlos o minimizarlos son los que se relacionan a continuación:

Actividad: **JEFE DE SERVICIO /SUPERVISOR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**

Grado de Riesgo: **Moderado**

Fuente: SUSTANCIAS QUÍMICAS Riesgo: EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS/MEDICAMENTOS	Responsable	Fecha Prevista Inicio
<p>Condición: Se evalúa este riesgo por la posibilidad de utilización de productos químicos o algún medicamento. Se observa que en la visita realizada al despacho de dispensación de medicamentos existen una serie de medicamentos peligrosos que no se encuentran correctamente etiquetados. Esto mismo ocurre en las neveras de este mismo despacho. En lo referente al transporte de los medicamentos nos dicen que son transportados a planta en cajas de cartón que preparan en el almacén de farmacia. Las monodosis se transportan en carros, donde están especificados los nombres de pacientes, en cajitas de plástico.</p> <p>ACCIÓN: Contemplar las indicaciones dadas en acción preventiva en la evaluación de riesgos. Especial atención a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • REVISAR TODOS LOS MEDICAMENTOS DEL ALMACEN Y COMPROBAR QUE ESTÁN PERFECTAMENTE SEÑALIZADOS. ESTO TAMBIÉN SE TIENE QUE REALIZAR EN EL DESPACHO DE DISPENSACIÓN DE MEDICAMENTOS (EN ESTE LUGAR ES DONDE SOBRETUDO SE HA DETECTADO ESTE RIESGO). 	<ul style="list-style-type: none"> • GERENTE ÁREA SALUD CÁCERES • JEFE-SUPERVISOR DEL SERVICIO • TRABAJADORES 	<p>CORTO PLAZO</p>

Actividad: **FARMACÉUTICOS / M.I.R. FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**

Grado de Riesgo: **Moderado**

Fuente: SUSTANCIAS QUÍMICAS Riesgo: EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS/MEDICAMENTOS	Responsable	Fecha Prevista Inicio
<p>Condición: Se evalúa este riesgo por la posibilidad de utilización de productos químicos o algún medicamento. Se observa que en la visita realizada al despacho de dispensación de medicamentos existen una serie de medicamentos peligrosos que no se encuentran correctamente etiquetados. Esto mismo ocurre en las neveras de este mismo despacho. En lo referente al transporte de los medicamentos nos dicen que son transportados a planta en cajas de cartón que preparan en el almacén de farmacia. Las monodosis se transportan en carros, donde están especificados los nombres de pacientes, en cajitas de plástico.</p> <p>ACCIÓN: Contemplar las indicaciones dadas en acción preventiva en la evaluación de riesgos. Especial atención a:</p> <ul style="list-style-type: none"> REVISAR TODOS LOS MEDICAMENTOS DEL ALMACEN Y COMPROBAR QUE ESTÁN PERFECTAMENTE SEÑALIZADOS. ESTO TAMBIÉN SE TIENE QUE REALIZAR EN EL DESPACHO DE DISPENSACIÓN DE MEDICAMENTOS (EN ESTE LUGAR ES DONDE SOBRETUDO SE HA DETECTADO ESTE RIESGO). 	<ul style="list-style-type: none"> GERENTE ÁREA SALUD CÁCERES JEFE-SUPERVISOR DEL SERVICIO TRABAJADORES 	<p>CORTO PLAZO</p>

Actividad: **TCAE FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**

Grado de Riesgo: **Moderado**

Fuente: MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS Riesgo: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	Responsable	Fecha Prevista Inicio
<p>Condición: Se considera que la manipulación manual de cargas puede entrañar riesgos dorsolumbares cuando se manipulan cargas superiores a 3 Kg. Aparece este riesgo en la manipulación de materiales en el centro de trabajo.</p> <p>ACCIÓN: Contemplar las indicaciones dadas en acción preventiva en la evaluación de riesgos. Especial atención a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - UTILIZAR AYUDAS MECÁNICAS Y/O SOLICITAR AYUDA A UN COMPAÑERO CUANDO LA CARGA SEA DE GRAN VOLUMEN O PESO. - ALGUNAS VECES LLEGAN A ALMACEN POR PARTE DEL TRANSPORTISTA UN PALET ENCIMA DE OTRO. ESTO HACE QUE CUANDO SE TENGAN QUE DESEMBALAR LOS PRODUCTOS SEA DIFÍCIL HACERLO Y PUEDA ACARREAR RIESGOS EN EL TEMA DE PREVENCIÓN. POR ESO SERÍA NECESARIO QUE EL PERSONAL QUE SE ENCARGUE DE HACER LOS PEDIDOS ESPECIFICARÁ QUE LOS PALET VENGAN DE UNO EN UNO Y NO UNO ENCIMA DE OTRO. 	<ul style="list-style-type: none"> • GERENTE ÁREA SALUD CÁCERES • DIRECCIÓN-SUBDIRECCIÓN DE RÉGIMEN ECONÓMICO • JEFE-SUPERVISOR DEL SERVICIO 	<p>ACCIÓN CONTINUA</p>

Fuente: SUSTANCIAS QUÍMICAS Riesgo: EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS	Responsable	Fecha Prevista Inicio
<p>Condición: Se evalúa este riesgo por la posibilidad de utilización de productos químicos o algún medicamento. Se observa que en la visita realizada al despacho de dispensación de medicamentos existen una serie de medicamentos peligrosos que no se encuentran correctamente etiquetados. Esto mismo ocurre en las neveras de este mismo despacho. En lo referente al transporte de los medicamentos nos dicen que son transportados a planta en cajas de cartón que preparan en el almacén de farmacia. Las monodosis se transportan en carros, donde están especificados los nombres de pacientes, en cajitas de plástico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GERENTE ÁREA SALUD CÁCERES • JEFE-SUPERVISOR DEL SERVICIO • TRABAJADORES 	<p>CORTO PLAZO</p>

ACCIÓN:

Contemplar las indicaciones dadas en acción preventiva en la evaluación de riesgos. Especial atención a:

- REVISAR TODOS LOS MEDICAMENTOS DEL ALMACEN Y COMPROBAR QUE ESTÁN PERFECTAMENTE SEÑALIZADOS. ESTO TAMBIÉN SE TIENE QUE REALIZAR EN EL DESPACHO DE DISPENSACIÓN DE MEDICAMENTOS (EN ESTE LUGAR ES DONDE SOBRETUDO SE HA DETECTADO ESTE RIESGO).
- POSEEN UN MANUAL DE MEDICAMENTOS PELIGROSOS DONDE SE ESPECIFICA CUALES SON, COMO SE MANIPULAN, TRANSPORTAN ...
- SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:
 - ANEXO 1: TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS.
 - Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres de Residuos del Área de Salud de Cáceres.
 - Manual de Manipulación de Medicamentos Peligrosos

Actividad: **AUX. ADMINISTRATIVO FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**

Grado de Riesgo: **Moderado**

En este puesto de trabajo no hay ningún riesgo que se tenga que subsanar, pero si existen riesgos en los que la acción debe ser continua para evitar riesgos.

Actividad: **CELADOR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC**

Grado de Riesgo: **Moderado**

Fuente: MANIPULACIÓN DE MATERIALES O PRODUCTOS Riesgo: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	Responsable	Fecha Prevista Inicio
<p>Condición: Se considera que la manipulación manual de cargas puede entrañar riesgos dorsolumbares cuando se manipulan cargas superiores a 3 Kg. Aparece este riesgo en la manipulación de materiales en el centro de trabajo.</p> <p>ACCIÓN: Contemplar las indicaciones dadas en acción preventiva en la evaluación de riesgos. Especial atención a:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - UTILIZAR AYUDAS MECÁNICAS Y/O SOLICITAR AYUDA A UN COMPAÑERO CUANDO LA CARGA SEA DE GRAN VOLUMEN O PESO. - ALGUNAS VECES LLEGAN A ALMACEN POR PARTE DEL TRANSPORTISTA UN PALET ENCIMA DE OTRO. ESTO HACE QUE CUANDO SE TENGAN QUE DESEMBALAR LOS PRODUCTOS SEA DIFÍCIL HACERLO Y PUEDA ACARREAR RIESGOS EN EL TEMA DE PREVENCIÓN. POR ESO SERÍA NECESARIO QUE EL PERSONAL QUE SE ENCARGUE DE HACER LOS PEDIDOS ESPECIFICARÁ QUE LOS PALET VENGAN DE UNO EN UNO Y NO UNO ENCIMA DE OTRO. 	<ul style="list-style-type: none"> • GERENTE ÁREA SALUD CÁCERES • DIRECCIÓN-SUBDIRECCIÓN DE RÉGIMEN ECONÓMICO • JEFE-SUPERVISOR DEL SERVICIO 	<p>ACCIÓN CONTINUA</p>

Fuente: SUSTANCIAS QUÍMICAS Riesgo: EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS	Responsable	Fecha Prevista Inicio
<p>Condición: Se evalúa este riesgo por la posibilidad de utilización de productos químicos o algún medicamento. Se observa que en la visita realizada al despacho de dispensación de medicamentos existen una serie de medicamentos peligrosos que no se encuentran correctamente etiquetados. Esto mismo ocurre en las neveras de este mismo despacho. En lo referente al transporte de los medicamentos nos dicen que son transportados a planta en cajas de cartón que preparan en el almacén de farmacia. Las monodosis se transportan en carros, donde están especificados los nombres de pacientes, en cajitas de plástico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GERENTE ÁREA SALUD CÁCERES • DIRECCIÓN-SUBDIRECCIÓN DE RÉGIMEN ECONÓMICO • JEFE- 	<p>CORTO PLAZO</p>

<p>ACCIÓN: Contemplar las indicaciones dadas en acción preventiva en la evaluación de riesgos. Especial atención a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • REVISAR TODOS LOS MEDICAMENTOS DEL ALMACEN Y COMPROBAR QUE ESTÁN PERFECTAMENTE SEÑALIZADOS. ESTO TAMBIÉN SE TIENE QUE REALIZAR EN EL DESPACHO DE DISPENSACIÓN DE MEDICAMENTOS (EN ESTE LUGAR ES DONDE SOBRETUDO SE HA DETECTADO ESTE RIESGO). • POSEEN UN MANUAL DE MEDICAMENTOS PELIGROSOS DONDE SE ESPECIFICA CUALES SON, COMO SE MANIPULAN, TRANSPORTAN ... <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANEXO 1: TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS. • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres de Residuos del Área de Salud de Cáceres. • Manual de Manipulación de Medicamentos Peligrosos 	<p>SUPERVISOR DEL SERVICIO</p>	
---	------------------------------------	--

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 1 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS LUGARES DE TRABAJO

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 2 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 3 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS: LUGARES DE TRABAJO

Fuente de Riesgo: ZONAS DE CIRCULACIÓN Y TRANSITO

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>	<p>Salga de su domicilio con la suficiente antelación para no ir con prisas. Extremar la precaución los días lluviosos.</p> <p><u>Como peatón:</u></p> <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. <p><u>Como conductor:</u></p> <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 medicamentos que puedan afectar a su capacidad. · Respetar las horas de sueño.

		<ul style="list-style-type: none"> - <u>Como usuario del transporte colectivo:</u> - 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>SI UTILIZA VMP (VEHÍCULO DE MOVILIDAD PERSONAL) debe respetar RD970/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifican el Reglamento General de Circulación, aprobado por RD1428/2003, de 21 de noviembre y el Reglamento General de Vehículos, aprobado por RD2822/1998, de 23 de diciembre, en materia de medidas urbanas de tráfico.</p> <p>NOTA: Se adjunta ficha de información preventiva sobre seguridad vial. El documento está disponible para todos los trabajadores en el portal del SES/Gestor documental.</p>
<p>ATROPELLOS GOLPES CON VEHÍCULOS</p>	<p>En los desplazamientos durante la jornada laboral por el exterior de los edificios en zonas comunes para vehículos y peatones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener conductas acordes al Código de circulación, respetando la señalización existente. - Transitar únicamente por las zonas destinadas a tal fin y evitar la presencia en áreas con circulación intensa de vehículos. - Respetar la señalización, en particular de las zonas y vías correspondientes al paso de vehículos y las reservadas a los peatones.

Fuente de Riesgo: ESPACIOS Y ZONAS DE TRABAJO

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL</p>	<p>Caídas por tropiezos, resbalones, etc. 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 ocasiones.</p> <p>Superficies irregulares y/o deslizantes en trabajos con espacios reducidos.</p> <p>En las distintas visitas realizadas al servicio, se observa los suelos en buen estado de conservación, sin imperfecciones, desniveles, etc...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avisar a responsable inmediato del centro en caso de observar alguna irregularidad en el suelo. - Prestar atención a la señalización de suelo húmedo y extremar la precaución durante los desplazamientos por las vías exteriores y accesos en días lluviosos. - Eliminar los obstáculos que puedan producir algún tipo de tropezón. De no ser posible, señalarlos. - Comunicar la reparación de desperfectos en el suelo y señalar mientras ésta se lleva a cabo. - Los pasillos del servicio deben estar libres de obstáculos, no utilizarlos como almacén. - Las vías de circulación de los lugares de trabajo, tanto las situadas en el exterior de los edificios y locales como en el interior de los mismos, incluidas las puertas, pasillos, escaleras, escalas fijas, rampas y muelles de carga, deberán poder utilizarse conforme a su uso previsto, de forma fácil y con total seguridad para los peatones o vehículos que circulen por ellas y para el personal que trabaje en sus proximidades. - A efectos de lo dispuesto en el apartado anterior, el número, situación, dimensiones y condiciones constructivas de las vías de circulación de personas o de materiales deberán adecuarse al número potencial de usuarios y a las características de la actividad y del lugar de trabajo. - En el caso de los muelles y rampas de carga deberá tenerse especialmente en cuenta la dimensión de las cargas transportadas. - El suelo ha de ser fijo, estable y no resbaladizo, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Independientemente de las condiciones del suelo, es en general, la falta de atención, el motivo más usual. No se debe circular de forma inadecuada en las áreas de trabajo: corriendo, saltando, etc. - Prestar atención a posibles obstáculos y desperfectos en el suelo.

		<ul style="list-style-type: none"> - Respetar y cumplir las señalizaciones y/o delimitaciones. - Las operaciones de limpieza de suelo se realizarán preferiblemente fuera del horario normal del trabajo. En caso contrario se debe señalar adecuadamente la zona con carteles: suelo mojado o encerado. - Eliminar con rapidez los derrames, vertidos, manchas de grasa y aceite y demás residuos y desperdicios. - Mantener las zonas de circulación y salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos. - En el transporte manual de cargas, evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido. - Información y formación a los trabajadores. - Mantener en todo momento el orden y limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados. - Los pasillos del servicio deben estar libres de obstáculos, no utilizarlos como almacén. No utilizar los pasillos como almacén. Determinar los lugares de disposición de materiales, fuera de las zonas de paso y señalizados convenientemente. - Evitar tender cables, conductos, mangueras, etc. al nivel del suelo de la zona de trabajo. En su caso, instalar canaletas adecuadas. - Disponer de buena iluminación de los lugares de trabajo. - Utilizar calzado adecuado recomendado por este Servicio de Prevención de Riesgos Labores
<p>CAÍDA DE PERSONAS DISTINTO NIVEL</p>	<p>Caídas desde altura, zonas elevadas, manejo de escaleras manuales.</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"> - Escaleras portátiles. - Banquetas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Circule con precaución por las escaleras. - En las escaleras mecánicas ponga especial cuidado al apoyar el pie en el primer peldaño que pise, ya que, si deja la mitad del pie dentro y la mitad fuera, al tomar forma el escalón se le puede enganchar el zapato, sobre todo si son de tacón. No sería la primera vez que el tacón se queda en un peldaño y el resto del zapato, junto con la persona que lo calza en otro. Esto parece una situación divertida, sobre todo si le pasa a otra persona, pero las consecuencias no son tan divertidas si usted se cae.

		<ul style="list-style-type: none"> - Preste atención a los elementos del edificio que puedan suponer riesgo de caída en altura no apoyándose en elementos o materiales que puedan ceder por el peso. - Observe que las barandillas están en buen estado. - Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales y áreas de trabajo, recoger toda herramienta y material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados. - Evitar el uso de cajas, sillas o mesas para acceder a zonas elevadas, Utilizar únicamente elementos diseñados para ello (banquetas, escaleras...) estables y adecuados a la altura a la que se quiere acceder. <p><u>ESCALERAS DE MANO:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes de utilizar la escalera de mano: Comprobará que está en perfecto estado y situada sobre una base sólida y resistente, formando un ángulo aproximado de 75º con la horizontal y en caso de ser de tijera abrirá completamente. No se subirá a los últimos peldaños, tendrá una mano libre para sujetarse, y no intentará nunca alcanzar objetos alejados de la escalera, sino que deberá bajarse, desplazarla y volver a subir. El ascenso y descenso se realizará siempre de frente agarrándose a los peldaños o pasamano. Las escaleras se colocarán apartadas de elementos móviles que puedan derribarlas. Nunca se colocarán en el área de barrido de las puertas. Los peldaños deben estar limpios, libres de grasas o sustancias que puedan provocar resbalones. No se utilizará la escalera de mano por dos o más personas a la vez. Utilizar calzado con suela antideslizante. No se deberá llevar objetos en las manos cuando se suba a una escalera. En el desarrollo de tareas con riesgo de caída a distinto nivel, evitar movimientos bruscos y no adoptar posiciones peligrosas. Avisar al servicio de mantenimiento de cualquier deficiencia que se observe.
--	--	--

		<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>
<p>GOLPES CON ELEMENTOS FIJOS / INMÓVILES</p>	<p>Se valora la posibilidad de golpearse con elementos fijos (equipos y mobiliario), por la falta de espacio.</p>	<p>Las dimensiones de los locales de trabajo deberán permitir que los trabajadores realicen su trabajo sin riesgos para su seguridad y salud y en condiciones ergonómicas aceptables.</p> <p>Sus dimensiones mínimas serán las siguientes:</p> <p>3 m de altura desde el piso hasta el techo. No obstante, en locales comerciales, de servicios, oficinas y despachos, la altura podrá reducirse a 2,5 m.</p> <p>2 m² de superficie libre por trabajador.</p> <p>10 m³, no ocupados, por trabajador.</p> <p>La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar.</p> <p>Cuando, por razones inherentes al puesto de trabajo, el espacio libre disponible no permita que el trabajador tenga la libertad de movimientos necesaria para desarrollar su actividad, deberá disponer de espacio adicional suficiente en las proximidades del puesto de trabajo.</p> <p>La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar. Cuando, por razones inherentes al puesto de trabajo, el espacio libre disponible no permita que el trabajador tenga la libertad de movimientos necesaria para desarrollar su actividad, deberá disponer de espacio adicional suficiente en las proximidades del puesto de trabajo.</p> <p>Control del orden en el entorno de trabajo. Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la</p>

		<p>evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.</p> <p>Inspeccionar visualmente el área de trabajo y las vías de circulación por las que se transite.</p> <p>Los desplazamientos se realizarán sin celeridad y, principalmente, sin correr.</p> <p>Tener especial cuidado durante la realización de trabajos en áreas con escasa superficie libre o con una densidad elevada de objetos (mobiliario, equipos de trabajo...).</p> <p>Prestar especial atención a los posibles objetos manipulados y/o transportados por las vías de circulación del centro de trabajo, de forma que se evite la proximidad excesiva y la interferencia en la accesibilidad de los mismos.</p> <p>Extremar la precaución en pasillos que impliquen giros con escasa o nula visibilidad, así como en las salidas de recinto y ascensores.</p> <p>Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar, en la medida de lo posible, el paso simultáneo de las personas y los equipos de transporte de cargas y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad.</p> <p>Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.</p> <p>Si la iluminación es insuficiente, hacer uso de medios auxiliares y comunicar dicha situación para proceder a su corrección.</p> <p>No tender cables, conducciones, mangueras, etc., al nivel del suelo de la zona de trabajo. Solicitar la instalación de canaletas.</p> <p>Mantener la atención en los desplazamientos, evitando distracciones y prisas que puedan provocar un accidente.</p> <p>En el transporte manual de materiales, evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido con la carga.</p>
<p>GOLPES CON OBJETOS MÓVILES</p>	<p>Posibilidad de recibir un golpe por partes móviles que pudiera presentar la maquinaria fija o por objetos y materiales empleados en manipulación y transporte.</p>	<p>Los equipos de trabajo llevados o guiados manualmente, cuyo movimiento pueda suponer un peligro para los trabajadores situados en sus proximidades, se utilizarán con las debidas precauciones, respetándose en todo caso una distancia de seguridad suficiente. A tal fin, los</p>

		<p>trabajadores que los manejen deberán disponer de condiciones adecuadas de control y visibilidad.</p> <p>• En relación con el manejo de equipos de transporte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proceder siempre con cautela (especialmente en los cruces y puntos sin buena visibilidad) y cerciorarse bien de los espacios para maniobrar. - Mirar en la dirección de avance y mantener la vista en el recorrido, evitando paradas y arranques bruscos y giros rápidos. - Evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido con la carga. - En operaciones de descenso de pendientes ligeras, el trabajador deberá situarse siempre detrás de la carga, hacer uso del freno del equipo (cuando exista) y reclamar la ayuda de otros compañeros siempre que sea necesario. - Al maniobrar marcha atrás debe comprobarse que no existe un muro, estantería o similar obstáculo con el que el trabajador pueda quedar atrapado.
<p>CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS</p>	<p>Caída de objetos diversos que no se están manipulando, y que se desprenden 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... 	<p>Evitar circular o permanecer por debajo de zonas en las que se esté trabajando.</p> <p>Alejarse de fachadas o árboles en días de fuerte viento.</p> <p>Mantenerse alejado durante la carga y descarga de material. No quedarse nunca bajo cargas suspendidas.</p> <p>No golpear sobre la base de estanterías, armarios o muebles que pueda provocar la caída de los objetos que contengan.</p> <p>En caso de deterioros en el techo (en mal estado) comunicarlo al servicio de mantenimiento para proceder a su reparación.</p> <p>El almacenamiento de materiales se realizará en lugares específicos, delimitados y señalizados.</p> <p>Los materiales se apilarán en lugares adecuados, los cuales estarán en buen estado y con resistencia a la carga máxima.</p> <p>Asegurar que la estructura de las estanterías está convenientemente fijadas a la pared. Se asegurará el acopio de material de forma que se evite el deslizamiento del mismo.</p> <p>Limitar las alturas de apilado de elementos (cajas, equipos, etc.).</p>

<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>	<p>Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos (cajas, herramientas...) respetando la anchura de los mismos para prevenir los golpes contra objetos y las caídas.</p> <p>Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.</p> <p>Eliminar con rapidez las basuras y los desperdicios generados colocándolos en recipientes adecuados. Cuando sea necesario, señalar la zona afectada para evitar el tránsito de personas hasta la definitiva limpieza del espacio afectado y/o retirada de los objetos existentes. 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.</p> <p>Si la iluminación es insuficiente, hacer uso de medios auxiliares y comunicar dicha situación para proceder a su corrección.</p> <p>Mantener la atención en los desplazamientos, evitando distracciones y prisas que puedan provocar un accidente. En el transporte de materiales, evitar la obstaculización con la carga de la visibilidad del recorrido.</p>
<p>ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS</p>	<p>Atrapamiento en instalaciones, contacto con los elementos mecánicos, puertas basculantes, ascensores...</p>	<p>Hay que asegurar que los resguardos están colocados correctamente y que funcionan.</p> <p>Mantener alejadas las manos y los dedos de las zonas donde haya elementos móviles, dado que la mayoría de los atrapamientos producen lesiones graves.</p> <p>Nunca anular o modificar los elementos de protección, dado que ello puede suponer su falla y, por ende, sufrir un accidente.</p> <p>Si debe alimentar la máquina, asegurar que el material no entorpezca los movimientos de ella.</p> <p>No trabajar con anillos o cadenas que puedan engancharse con alguna pieza de la maquinaria, ya que pueden provocar el atrapamiento por arrastre del cuerpo.</p> <p>No utilizar ropa holgada, bufandas, cinturones, prendas o complementos que puedan quedar atrapados en la máquina.</p> <p>Al utilizar maquinaria portátil aplicar medidas preventivas similares que con maquinaria fija.</p>

		<p>Realizar mantenimiento con la máquina parada y, de ser posible, sin retirar los elementos de protección. Si debes desmontar las protecciones, asegúrate de volver a colocarlas de forma correcta.</p>
<p>ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS</p>	<p>Incendios, explosiones, liberación de gases tóxicos, etc., provocados por mezclas accidentales de productos químicos incompatibles como consecuencia de almacenamiento incorrecto.</p>	<p>Es preciso tener en cuenta una serie de medidas básicas para reducir el riesgo:</p> <p>Reducir el stock al mínimo posible, garantizando la necesaria rapidez en la entrega de existencias con pedidos frecuentes al suministrador que eviten almacenamientos prolongados y guardando en el laboratorio únicamente los productos imprescindibles para un uso diario.</p> <p>Siempre que sea posible, emplear armarios especiales conectados a sistemas de extracción, con bandejas o cubetas resistentes a la corrosión.</p> <p>Establecer separaciones de sustancias incompatibles teniendo en cuenta sus características de peligrosidad y la necesidad de aislar o confinar aquellos productos cuyas características lo requieran (tóxicos, cancerígenos, inflamables, pestilentes...)</p> <p>Guardar los productos en lugares adecuados a sus características (estanterías metálicas puestas a tierra, cubetas de retención...) y mantener un registro actualizado de los mismos, anotando fecha de recepción o preparación y nombre del técnico responsable de la manipulación.</p> <p>Conservar las sustancias en recipientes en buenas condiciones, herméticamente cerrados y de materiales (vidrio, plástico metal) adecuados a sus características.</p> <p>Evitar la exposición directa al sol de los recipientes.</p> <p>Siempre que sea posible, los envases se depositarán a ras de suelo para prevenir la caída a distinto nivel. No se almacenarán residuos a más de 1,70 m de altura.</p> <p>Los productos deberán organizarse teniendo en cuenta su clasificación por peligrosidad. Ejemplo: no se pueden almacenar ácidos junto con bases. (se adjunta cuadro de incompatibilidades (ver riesgo de incendios)).</p> <p>Es recomendable nombrar a una persona responsable del almacén.</p> <p>Las fichas de datos de seguridad de los mismos deben estar a disposición de los trabajadores que los manipulan.</p>

		<p>Éstos deberán estar informados sobre las precauciones de manipulación, riesgos que conlleva su manipulación, si los hubiera, actuación en caso de derrame, equipos de protección individual a utilizar y, forma de desecharlos.</p> <p>Para lograr un adecuado almacenamiento de los productos químicos, en primer lugar, hay que disponer de un inventario actualizado.</p> <p>Identificar los riesgos de cada una de las sustancias que se van a almacenar. Todos los envases de productos deben disponer siempre de etiqueta.</p> <p>Las estanterías deben llenarse de tal manera que los recipientes que contienen líquidos y son de mayor capacidad vayan abajo, los frascos altos hacia atrás y los pequeños adelante. Los productos más peligrosos abajo y los más inofensivos arriba.</p>
--	--	--

Fuente de Riesgo: **INSTALACIÓN ELÉCTRICA**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS</p>	<p>Directos cuando se entra en contacto con una parte en tensión desnuda: con cables de alimentación de los equipos eléctricos por posibles pérdidas de aislamiento (cableado de equipos e instalaciones distribuidos por las mesas de trabajo, por el suelo e incluso cableado distribuido a través de falsos techos (cableado de equipos informáticos producidas por entalladuras con mesas, equipos informáticos, mobiliario, etc.</p>	<p>Nunca se llevarán a cabo trabajos eléctricos sin contar con la capacitación y la autorización necesaria para ello. La instalación, modificación y reparación de las instalaciones y equipos eléctricos, así como el acceso a los mismos, es competencia exclusiva del personal de mantenimiento, que los llevará a cabo en todo caso haciendo uso de los elementos de protección precisos.</p> <p>No realizar empalmes ni conexiones improvisadas. No limpiar 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. Evitar en lo posible el uso de enchufes múltiples.</p> <p>Seguir en todo momento las instrucciones del fabricante referente a su uso, mantenimiento, conservación y reparación de las herramientas y equipos de trabajo.</p> <p>En caso de detectar calentamientos anormales de los equipos e instalaciones eléctricas, (o cosquilleos/chispazos), realizar su inmediata desconexión y comuníquelo para su reparación al servicio de mantenimiento.</p> <p>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.</p>

		<p>No utilizar máquinas y herramientas defectuosas y hacer que sean reparadas. No manipule los equipos, conexiones y cuadros eléctricos, avisar al servicio competente.</p> <p>No utilizar herramientas eléctricas con las manos y/o pies húmedos o mojados.</p> <p>No utilizar herramientas eléctricas húmedas o mojadas.</p> <p>Nunca deberán manipularse elementos eléctricos con las manos mojadas, ni en ambientes mojados accidentalmente o con mucha humedad.</p> <p>No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.</p> <p>Si se detecta cualquier anomalía, informar al servicio de mantenimiento, desconectar el aparato de la corriente eléctrica y colocar un cartel indicativo de averiado.</p>
<p>CONTACTOS ELÉCTRICOS INDIRECTOS</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. - Derivaciones en equipos y defectos en la instalación de puesta a tierra o ausencia de la misma. - Contacto con equipos, máquinas dañadas o defectuosas. 	<p>Emplear con racionalidad los equipos alimentados con electricidad, sin manipular las instalaciones, ni alterar ni retirar las puestas a tierra ni los aislamientos de las partes activas de los diferentes equipos, instalaciones y sistemas.</p> <p>Se deberá prestar especial atención a los calentamientos anormales de los equipos e instalaciones eléctricas (cables, motores, armarios, etc.), así como a los cosquilleos o chispazos provocados por los mismos. En estos casos será necesaria su inmediata desconexión y posterior notificación, colocando el equipo en lugar seguro y señalizando su estado hasta ser revisado.</p> <p>Con carácter previo a la desconexión de un equipo o máquina será necesario apagarlo haciendo uso del interruptor.</p> <p>Deberá evitarse en la medida de lo posible la utilización de enchufes múltiples para evitar la sobrecarga de la instalación eléctrica. Nunca se improvisarán empalmes ni conexiones.</p> <p>No se hará uso de cables-alargadera sin conductor de protección para la alimentación de receptores con toma de tierra. En todo caso, deberá evitarse el paso de personas o equipos por encima de los cables para evitar tropiezos y el deterioro del aislante.</p> <p>Los cables de alimentación eléctrica estarán dotados de clavija normalizada para su conexión a una toma de corriente. Para proceder a su desconexión será necesario coger la clavija directamente, sin tirar nunca del cable.</p>

Fuente de Riesgo: **CONDICIONES AMBIENTALES**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
DISCONFORT TÉRMICO POR CONDICIONES AMBIENTALES	Discomfort térmico por elevadas o bajas temperaturas en los lugares de trabajo.	<p>Deberán evitarse las temperaturas y las humedades extremas, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la irradiación excesiva y, en particular, la radiación solar a través de ventanas, luces o tabiques acristalados y el resto de condiciones recogidas en el RD 486/1997.</p> <p>En el caso de locales cerrados donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares, sin radiación térmica ni corrientes de aire, siempre y cuando los trabajadores lleven ropa acorde a la estación climática, la temperatura del aire óptima en invierno estaría entre los 20 °C y los 24 °C. Mientras que, en verano, la temperatura óptima se situaría entre los 23 °C y los 26 °C.</p> <p>Los rangos de temperatura óptima para una actividad de tipo ligero y las mismas condiciones citadas anteriormente estarían entre los 21 °C y 25 °C para verano y los 16 °C y 22 °C para invierno</p> <p>Por otro lado, hay que tener en cuenta lo dispuesto en el Real Decreto 1826/2009, por el que se modifica el Reglamento de Instalaciones Térmicas en Edificios (RITE), donde se incluyen, por razones de ahorro energético, las siguientes limitaciones en la temperatura del aire:</p> <p>La temperatura del aire en los recintos calefactados no será superior a 21 °C.</p> <p>La temperatura del aire en los recintos refrigerados no será inferior a 26 °C.</p> <p>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%.</p> <p>Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites:</p> <p>Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s.</p> <p>Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s.</p> <p>Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s.</p> <p>Estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las</p>

		<p>que el límite será de 0,25 m/s en el caso de trabajos sedentarios y 0,35 m/s en los demás casos.</p> <p>Mantenimiento periódico y adecuado de los sistemas de climatización, ventilación, etc. y de sus diferentes componentes.</p> <p>Alternar las tareas, dentro de lo posible, que supongan humedad, frío o calor en exceso.</p> <p>En los centros sanitarios la ventilación y el acondicionamiento del aire ha de cumplir con una serie de requisitos especiales, inherentes con las propias funciones. Además del mantenimiento del clima ambiental, uno de los cometidos específicos de la instalación de acondicionamiento de aire debe ser la reducción de la concentración de agentes contaminantes tales como microorganismos, gases, desinfectantes, sustancias químicas contenidas en el ambiente, etc... Se recomienda seguir lo especificado en la normas específicas aplicables al diseño, control y mantenimiento de los sistemas de aire acondicionado de los centros sanitarios, entre la que cabe destacar la norma UNE-100713:2005 sobre instalaciones de acondicionamiento de aire en hospitales, la norma UNE-EN ISO 14644 sobre salas limpias y locales anexos y ASHRAE (Refrigerating and Air-Conditioning Engineers) y la norma UNE-EN ISO 14644, sobre salas limpias y locales anexos.</p> <p>En los centros sanitarios la temperatura oscilará entre 24-26°C y la humedad relativa entre 45-55%</p>
<p>FATIGA VISUAL POR CONDICIONES GENERALES DE ILUMINACIÓN</p>	<p>Condiciones inadecuadas de iluminación en los lugares de trabajo pueden tener consecuencias negativas para la seguridad y la salud de los trabajadores</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>Según la tarea a desarrollar se requiere un nivel de iluminación específico. Planificar la iluminación de un lugar de trabajo orientando la luz de forma correcta. La luz debe dirigirse de forma prioritaria hacia los materiales y objetos con los que trabajamos, pero teniendo precaución de orientar la iluminación localizada evitando la formación de reflejos sobre el material.</p> <p>En caso de observar avería en la luminaria, comunicar al Servicio de Mantenimiento la existencia de luminarias fundidas para proceder a su reparación, según el protocolo establecido.</p> <p>Hay que evitar deslumbramientos y reflejos, coloque el monitor del ordenador perpendicular a las ventanas y si esto no fuera posible utilice los estores de las ventanas.</p>

	<p>La falta de una buena iluminación obliga en ocasiones a adoptar posturas inadecuadas desde el punto de vista ergonómico.</p> <p>Puestos con Pantallas de Visualización de Datos, reflejos y deslumbramientos molestos.</p>	
EXPOSICIÓN A RUIDOS	<p>Riesgo de exposición a ruido por el uso de equipos, maquinaria y herramientas ruidosas.</p>	<p>Cuando se ponga en funcionamiento maquinaria ruidosa, permanecer el tiempo estrictamente necesario en la sala, utilizar protectores auditivos en caso necesario.</p> <p>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 fin de que, mediante una utilización adecuada del mismo, se minimice la exposición tanto del usuario como de quienes se encuentren en las proximidades.</p> <p>Mantenimiento adecuado de la maquinaria existente en el servicio.</p>

Fuente de Riesgo: **INSTALACIONES Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN EN CASO DE EMERGENCIA**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
INCENDIOS	<p>Fuego en el lugar de trabajo. Emergencias. Evacuación. Manejo de productos inflamables.</p>	<p>Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar la evacuación y el acceso de los medios de extinción de incendios y cuadros eléctricos en caso de emergencia.</p> <p>Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.</p> <p>No situar materiales combustibles ni productos inflamables próximos a las fuentes de alumbrado o calefacción. Los productos inflamables se almacenarán en los recintos habilitados para ello y en las cantidades imprescindibles.</p> <p>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 la presencia de sustancias inflamables en la zona de trabajo</p>

		<p>y se evitará la aparición de focos de ignición, en particular cuando pueda formarse una atmósfera explosiva.</p> <p>Deberá evitarse en la medida de lo posible la utilización de enchufes múltiples para evitar la sobrecarga de la instalación eléctrica. Nunca se improvisarán empalmes ni conexiones.</p> <p>Recordar siempre que la prevención de incendios se basa en impedir la presencia simultánea de focos de ignición y materiales combustibles.</p> <p>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.</p> <p>Se deberán almacenar los productos químicos teniendo en cuenta la tabla de incompatibilidades de almacenamiento. (se facilita cartel informativo). Disponer del mínimo stock de productos químicos posibles. No sobrepasar los 50 litros en productos inflamables.</p> <p>Los recipientes vacíos son tan peligrosos como los llenos, verifique que se mantiene el etiquetado y deposítelos en lugares controlados que dispongan de la señalización oportuna.</p> <p>Inspeccionar su lugar de trabajo al final de la jornada laboral. Si es posible, desconecte los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.</p> <p>Si detecta cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comuníquelo a su responsable.</p> <p>En caso de incendio el teléfono de emergencias interno es 51380 y el de bomberos el 080.</p> <p>Medidas para prevenir incendios:</p> <p>Evitar fuentes de ignición y puntos calientes junto a material inflamable.</p> <p>No fumar en el centro de trabajo.</p> <p>Mantener instalación eléctrica en buen estado.</p> <p>Utilizar las clavijas para enchufar y desenchufar los distintos equipos.</p> <p>No sobrecargar los enchufes ni las tomas múltiples.</p> <p><u>El personal debe conocer el funcionamiento de los equipos de extinción:</u></p> <p>Descolgar el extintor del paramento.</p> <p>Quitar la anilla de seguridad.</p> <p>Presionar la palanca y hacer una pequeña descarga de comprobación.</p>
--	--	---

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<p>Dirigir el chorro con movimientos de zigzag a la base del fuego, siempre a favor del viento.</p>  <p>- 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.</p> <p><u>Medidas de evacuación en caso de incendio:</u></p> <p>Desalojar inmediatamente el edificio sin correr y sin detenerse en las salidas. Evacuar con rapidez, pero sin correr.</p> <p>Si existe personal ajeno al centro, acompañarlo hasta la salida</p> <p>No detenerse junto a la puerta de salida.</p> <p>En caso de que exista humo moverse a ras del suelo y cubrir nariz y boca con un paño, a ser posible húmedo.</p> <p>Conservar la calma y atender las instrucciones del personal designado para actuar en emergencias.</p> <p>No usar ascensores ni montacargas.</p>
<p>DIFICULTAD DE EVACUACIÓN EN CASO DE INCENDIO O EMERGENCIA</p>	<p>Vías y salidas de evacuación mal señalizadas o llenas de obstáculos.</p>	<p>Las vías y salidas de evacuación, así como las vías de circulación que den acceso a ellas, no deberán estar obstruidas por ningún objeto de manera que puedan utilizarse sin trabas en cualquier momento. Las puertas de emergencia no deberán cerrarse con llave.</p>

	<p>Ausencia de iluminación de emergencia o en mal estado.</p> <p>Puertas de Salida de Emergencia bloqueadas.</p>	<p>Medidas de evacuación en caso de incendio:</p> <p>Desalojar inmediatamente el edificio sin correr y sin detenerse en las salidas. Evacuar con rapidez, pero sin correr.</p> <p>Si existe personal ajeno al centro, acompañarlo hasta la salida</p> <p>No detenerse junto a la puerta de salida.</p> <p>En caso de que exista humo moverse a ras del suelo y cubrir nariz y boca con un paño, a ser posible húmedo.</p> <p>Conservar la calma y atender las instrucciones del personal designado para actuar en emergencias.</p> <p>No usar ascensores ni montacargas.</p>
--	--	--

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

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>CAIDA 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>	<p>Almacenar los objetos adecuadamente, bien colocados, asentados, evitando su caída.</p> <p>Cuando se tenga que alcanzar cualquier objeto en altura, utilizar escaleras de mano para acceder a ellos, sujetándolo bien con la palma de la mano, no tirar de ellos ni intentar acceder a ellos saltando, de puntillas o utilizando para subirse un medio inadecuado como cajas, objetos, etc.</p> <p>Mantener en todo momento el orden y limpieza en los centros de trabajo.</p> <p>Los archivadores deben disponer de sistemas que impidan la apertura al mismo tiempo de más de un cajón y contar con dispositivos de bloqueo en los cajones.</p> <p>No sobrecargar las estanterías ni armarios. Colocar los materiales más pesados en las baldas intermedias.</p> <p>Los archivadores deben disponer de sistemas que impidan la apertura al mismo tiempo de más de un cajón y contar con dispositivos de bloqueo en los cajones.</p> <p>No sobrecargar los carritos o bandejas donde se transporta el material.</p> <p>Utilizar medios mecánicos en el manejo de objetos pesados y/o voluminosos.</p>

		<p>Si es preciso, hacer uso de mesas móviles auxiliares.</p> <p>Sujetar de forma segura los materiales y herramientas en el lugar de trabajo.</p> <p>Asegurar las cargas que se transportan para que no puedan deslizarse ni caer. No deben impedir la visión del trabajador.</p> <p>Formación e información sobre manipulación de cargas.</p>
<p>CORTES / PUNCIONES POR CORTANTES PUNZANTES</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>Recomendaciones de utilización de instrumentos cortopunzantes</p> <p>Se deberán manejar con extraordinario cuidado los instrumentos cortantes usados (cuters).</p> <p>Las precauciones se deberán adoptar durante y tras su utilización, al limpiarlos y en su eliminación.</p> <p>Nunca se dejarán estos objetos cortantes o punzantes abandonados sobre una superficie, ya que existe riesgo de que otros trabajadores sufran accidentes.</p> <p>Se tendrá especial cuidado en que no haya objetos cortantes o punzantes en la ropa que vaya a la lavandería, ya que pueden producir accidentes a los trabajadores que la manipulen.</p> <p>Nunca se depositarán objetos cortantes o punzantes en las bolsas de plástico situadas en los cubos de basura.</p>

INFORMACIÓN:

SE HA ELABORADO LA EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS DE LA UNIDAD DE FARMACIA HOSPITALARIA UBICADO EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CACERES (HUCC), LA CUAL ESTÁ A SU DISPOSICIÓN EN SU SERVICIO.

DEDIQUE UNOS MINUTOS A LEERLA, SIGA LAS RECOMENDACIONES PREVENTIVAS RELACIONADAS EN LA MISMA.

CUALQUIER ACLARACIÓN O APORTACIÓN QUE CONSIDERE OPORTUNO REALIZAR, LE AGRADECEMOS LO PONGA EN NUESTRO CONOCIMIENTO.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁ CERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 22 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 23 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 24 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 25 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS: FACTORES ORGANIZATIVOS Y DE GESTIÓN

Fuente de Riesgo: **COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
INSATISFACCIÓN LABORAL/ NEGATIVA TRABAJO	<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"> - Conocer y respetar los procedimientos internos de organización de trabajo, distribución y priorización de tareas, funciones, sustituciones, apoyos, horarios, disfrute de permisos y licencias etc.... - Colaborar para fomentar el trabajo en equipo, resolución de conflictos, buen ambiente laboral, cooperación, ayuda, comunicación, compañerismo, respeto, educación, etc. - Conocer 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. - Colaborar en la gestión y resolución de conflictos, 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. - Utilizar la comunicación tanto vertical como horizontal para facilitar la cohesión de grupo. - La comunicación verbal es fundamental para un correcto desarrollo del trabajo y un buen clima laboral, siempre con educación y respeto al compañero. - Utilizar 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. <p>Si te sientes insatisfecho con su trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> · La primera recomendación es que sepas identificar la/s causa/a por la cual te encuentras en esa situación. A partir de ahí, la primera acción que debes tomar es comunicarlo a la empresa en aras de poder llegar a alguna solución de forma interna; antes de tomar cualquier otra alternativa.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁ CERES

Teléfonos: 927 256 200

		<ul style="list-style-type: none"> Utiliza los planes de crecimiento interno y de formación para mejorar la satisfacción laboral. Crea a tu alrededor un buen ambiente de trabajo. Busca y propón soluciones a los problemas. Se participativo a la hora de organizar las tareas.
SITUACIÓN DE PELIGRO. POR FALTA DE INFORMACIÓN O FORMACIÓN INSUFICIENTE	Riesgo por falta o insuficiencia de información. Falta de procedimientos de trabajo en distintas tareas que puedan suponer un riesgo para el trabajador.	<ul style="list-style-type: none"> La formación e información al trabajador sobre los riesgos propios de su puesto de trabajado es un derecho y a su vez un deber, su falta de asistencia injustificada a cursos, charlas o jornadas formativas podría ser sancionada por la empresa, en virtud de los poderes que tiene la dirección. Se deben conocer y cumplir los procedimientos de trabajo establecidos por la empresa 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 del jefe del servicio 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 el almacén de farmacia 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: **RELACIONES EN EL TRABAJO, ROL Y STATUS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
CONFLICTOS DE TRABAJO, RELACIONES, ESTATUS	Malas relaciones entre compañeros dentro del trabajo.	- 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

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 27 de 295		

	<p>Deficiente definición de las tareas, funciones, competencias, en el puesto de trabajo.</p>	<p>con un trato justo, guardándose un debido respeto interpersonal y facilitando el buen clima laboral.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tener conocimiento del contenido de las tareas y responsabilidad de cada puesto de trabajo. - Conocimiento de las funciones, objetivos, procedimientos a seguir para realizar su actividad, así como conocer el límite de su responsabilidad. - Utilizar los canales formales de comunicación de la empresa (tablón de anuncios, correo corporativo, procedimientos escritos, etc.), son sistemas de comunicación transparente, fiable, con credibilidad, con ello se reduce la aparición de falsos rumores y las confusiones a que éstos dan lugar. - Utilizar los sistemas de resolución de conflictos establecidos, si es posible utilizar la mediación; es una forma de resolver adoptando acuerdos mutuamente satisfactorios.
--	---	---

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. <p>- Vandalismo: se deteriora o destruye las pertenencias del trabajador o el mobiliario o instalaciones del centro.</p>	<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.

		<p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN EL PROTOCOLOS DEL SES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestor Documental Inicio/12-Prevención de riesgos laborales/02- Procedimientos de Actuación/003-PROC 06 Notificación de incidentes y accidentes de trabajo - Gestor Documental Inicio/12-Prevención de riesgos laborales/02- Procedimientos de Actuación/009-PROC 18 Acoso moral en el trabajo. - PROTOCOLO DEL ÁREA DE SALUD DE CÁCERES SOBRE AGRESIONES A LOS TRABAJADORES.
--	--	---

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

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>CARGA DE TRABAJO MENTAL</p>	<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>Fatiga mental por agresiones y conflictos con pacientes.</p>	<p>La contribución personal de más éxito para afrontar la fatiga consiste en su prevención mediante el desarrollo de estrategias individuales que permitan cierta continuidad de la actividad laboral, mientras el descanso no es posible, influyendo positivamente en la salud y fortaleciendo la propia capacidad de resistencia del trabajador, que se ve modulada por sus características personales (por ejemplo, la edad) y por otros factores como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de alimentación: mantener una dieta equilibrada y una ingesta regular en el tiempo. - Patrón de descanso: dormir en torno a las ocho horas. - Ejercicio físico: practicar regularmente ejercicio moderado, especialmente cuando las exigencias laborales son de tipo sedentario. <ul style="list-style-type: none"> - Comunicar a la empresa las deficiencias detectadas en cuanto a exigencias de la tarea y medios al alcance para su realización. - Respete el tiempo de descanso entre turnos (establecido en la normativa vigente). No enlazar un turno con otro (por cambios con los compañeros) para garantizar el correcto descanso. - Conozca de antemano el calendario de turnos de trabajo. - 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.

		<ul style="list-style-type: none"> - Participe en la organización y planificación del trabajo cuando se le permita. - Establecer pausas planificadas. - Organizar todos los equipos y material necesario para la tarea a desarrollar antes de iniciarla.
A.T. / E.P. POR FALTA DE COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES.	<p>Se produce cuando en el centro de trabajo desarrollan actividades diferentes empresas y/o se producen actividades simultaneas o sucesivas</p> <p>Actualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - La empresa contratada para el mantenimiento de los equipos de electromedicina del centro de trabajo a fecha de esta evaluación es SERVEO SERVICIOS, S.A. 	<ul style="list-style-type: none"> - No interferir en las actividades de otras empresas concurrentes en el puesto de trabajo. - Respetar las indicaciones de seguridad dadas - Tener en cuenta que la concurrencia de actividades puede los riesgos existentes o crear nuevos.

INFORMACIÓN:

SE HA ELABORADO LA EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS DE LA UNIDAD DE FARMACIA HOSPITALARIA UBICADO EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CACERES (HUCC), LA CUAL ESTÁ A SU DISPOSICIÓN EN SU SERVICIO.

DEDIQUE UNOS MINUTOS A LEERLA, SIGA LAS RECOMENDACIONES PREVENTIVAS RELACIONADAS EN LA MISMA.

CUALQUIER ACLARACIÓN O APORTACIÓN QUE CONSIDERE OPORTUNO REALIZAR, LE AGRADECEMOS LO PONGA EN NUESTRO CONOCIMIENTO.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 30 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 31 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS JEFE DE SERVICIO/SUPERVISOR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁ CERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 32 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 33 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS: JEFE DE SERVICIO/SUPERVISOR FARMACIA HOSPITALARIA

Fuente de Riesgo: ZONAS DE CIRCULACIÓN O TRÁNSITO

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN DURANTE EL TRABAJO	<p>Trabajadores de esta categoría profesional que deban desplazarse en el desarrollo de su actividad del HUSPA al HUC y viceversa, en vehículo.</p> <p>Riesgo que afecta principalmente al Jefe del Servicio y al Supervisor.</p>	<p>Salir del lugar de origen con suficiente tiempo para evitar las prisas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Especial cuidado los días lluviosos o con niebla, hielo, nieve, ... - Si se desplaza en vehículo, conducir con cuidado, cumpliendo las normas de circulación. Evitar las 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. - Mantenimiento adecuado y periódico del vehículo utilizado en los desplazamientos. - 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. - Formación e información sobre seguridad vial. - Vigilancia periódica de la salud, corrección de defectos físicos, principalmente visuales y auditivos.

Fuente de Riesgo: POSTURAS Y ESFUERZOS

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
CARGAS ESTÁTICAS /SOBRESFUERZO POR POSTURAS	<p>Posturas inadecuadas adoptadas por el trabajador cuando desarrolla su tarea con equipos o herramientas de farmacia</p> <p>Son las que se adoptan manteniendo posiciones fijas o restringidas del cuerpo, sobrecargando músculos y</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. - Emplear los equipos y herramientas adecuados para cada tipo de trabajo, conservándolas en buen estado, de modo que no sea necesario un esfuerzo adicional para compensar el deficiente servicio de

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

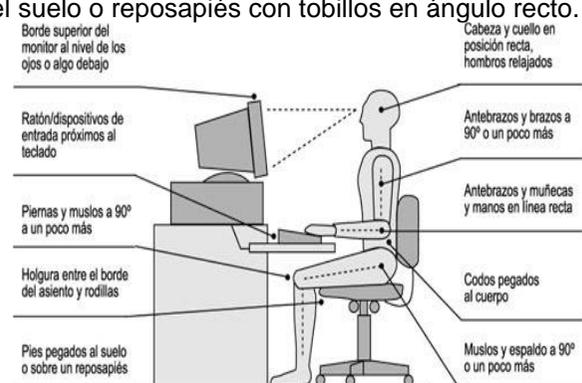
10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

	<p>tendones, cargando articulaciones de forma asimétrica y ocasionando una importante carga muscular estática.</p> <p>La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte del mismo puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores.</p> <p>Una postura correcta debe ser aquella que sea apropiada a la tarea, confortable en el tiempo y la más satisfactoria desde el punto de vista fisiológico, todo ello teniendo en cuenta, las características individuales del trabajador. Trabajar en un ambiente adaptado ergonómicamente ayuda a prevenir lesiones y contribuye al bienestar del trabajador.</p>	<p>la herramienta. Seleccionar útiles de trabajo (mangos, alargaderas) con un diseño adecuado para evitar posturas forzadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar herramientas manuales eléctricas siempre que sea posible con el fin de evitar un esfuerzo físico excesivo. - Cuando por motivo de la zona de trabajo sea necesaria la adopción de posturas forzadas, se recomienda variar de postura cuando se noten molestias y realizar pequeñas pausas, que favorezcan el descanso postural cada cierto tiempo. - Evitar restricciones de espacio, manteniendo en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados. - Es conveniente alternar actividades repetitivas con otras menos forzadas. Realizar dentro de lo posible pausas cortas más a menudo que una pausa larga. - Cambiar de postura a lo largo de la jornada laboral y favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo. - Es conveniente alternar tareas de actividad estática con dinámica. - Utilizar calzado cerrado, antideslizante, recomendado por este servicio. - Efectuar ejercicios musculares ejercicios de estiramientos opuestos al movimiento ejecutado para permitir la relajación de los grupos musculares implicados, aliviar la tensión e incrementar la circulación. Hábitos de vida saludable. - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - Evitar posturas de pie estáticas prolongadas, apoyar el peso del cuerpo sobre una pierna u otra alternativamente, alternar las posturas de pie y sentado. - En la medida de lo posible, realizar las tareas evitando posturas incómodas, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo.
--	---	--

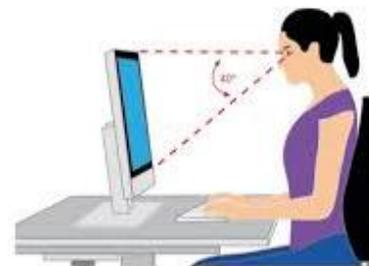
- Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación.

Fuente de Riesgo: **PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>FATIGA POSTURAL POR POSTURAS ESTÁTICAS EN PUESTOS CON PVD</p>	<p>En este puesto de trabajo se utiliza el ordenador para introducir datos de los pacientes en cuanto a tratamientos, consultar analíticas, etc.</p> <p>El personal facultativo de este servicio es considerado como usuario de pantalla de visualización de datos, debiendo su puesto reunir las características indicadas en el Real Decreto 488/1997.</p> <p>Riesgo por mantener una postura incorrecta, incorrecto diseño del puesto de trabajo de pantallas de visualización de datos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es aconsejable el uso de porta documentos para colocar los impresos a una altura y distancia similares a las de la pantalla. Para ello debe ser ajustable en altura, inclinación y distancia. - Se recomienda la utilización de reposapiés homologado. - En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo. <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.  <p>El diagrama ilustra una persona sentada en un escritorio con una computadora. Se muestran líneas de guía para la cabeza, los brazos, las manos, las rodillas y los pies. Se indican ángulos de 90° para los antebrazos, las piernas y los tobillos. Se señalan puntos de contacto como el borde superior del monitor, el teclado, el ratón, el borde del asiento y el reposapiés. Se describen posturas como 'Cabeza y cuello en posición recta, hombros relajados', 'Antebrazos y brazos a 90° o un poco más', 'Antebrazos y muñecas y manos en línea recta', 'Codos pegados al cuerpo' y 'Muslos y espalda a 90° o un poco más'.</p>

Para evitar la aparición de la fatiga muscular, en líneas generales, como pauta orientativa en el trabajo con P.V.D. Se recomiendan pausas de 5 a 10 minutos por cada hora u hora y media de trabajo.

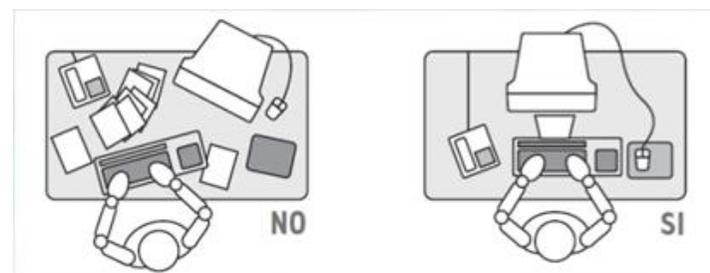
Situar la pantalla a una distancia superior o igual a 30 cm. respecto a los ojos del usuario (lo habitual es entre 40 y 75 cm.) y a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de sus ojos, de manera que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 40° bajo la horizontal, de forma que la flexión del cuello esté entre 0 y 25 °.



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°.



Evite posturas forzadas, regule correctamente la altura de sillas y/o taburetes 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.



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



Ajuste: El respaldo de la silla para que soporte la parte curva de la espalda baja.



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.

En caso de fatiga muscular, o durante las pausas, realice con suavidad ejercicios de relajación de la musculatura.

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.

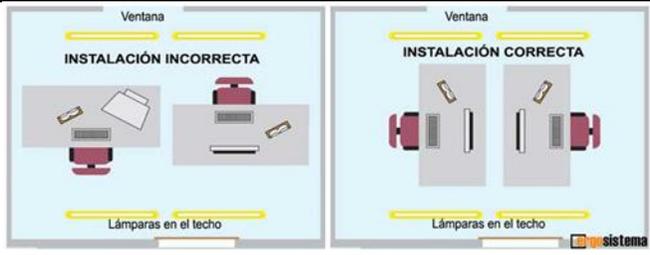
Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.

NOTA:

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/04-FORMACION-INFORMACION/Servicios Centrales/FIP-SC002_0 Uso de Pantallas de Visualización de Datos

<p>CARGA DE TRABAJO MENTAL EN PUESTOS CON PVD</p>	<p>Puede aparecer fatiga mental (sensorial y cognitiva relacionados con las características de las tareas): estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía, ...</p> <p>Se pueden clasificar en dos grupos:</p> <p>a. Los referidos al diseño del “software” utilizado</p> <p>b. Los relativos a la organización del trabajo</p>	<p>Los referidos al diseño del “software” utilizado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para prevenir los problemas de sobrecarga mental que pueden derivarse de las aplicaciones o programas informáticos, estos deben ser fáciles de manejar, “amigables” y suficientemente flexibles para adaptarse a usuarios con diferente grado de experiencia. Junto a ello, es importante que el trabajador reciba una formación o entrenamiento adecuados, de manera que pueda manejar las aplicaciones con soltura. - En general, los programas informáticos deben cumplir los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> · Adaptarse a la tarea que se realice. · Adaptarse al nivel de conocimientos y experiencia del usuario. · Facilitar al usuario su manejo, por ejemplo, mediante sistemas de diálogo intuitivos que resulten directamente comprensibles, o bien proporcionando explicaciones al usuario conforme las requiera. · Ser controlable en todo momento por el usuario, por ejemplo, permitiendo anular los últimos pasos o acciones efectuadas por el usuario. · Satisfacer las expectativas habituales del usuario, es decir, corresponder con las convenciones comúnmente aceptadas para el significado de los iconos, códigos y comandos. · Ser tolerante a los errores, de manera que ayude al usuario a descubrir los errores cometidos y pueda continuar la tarea sin realizar correcciones o con correcciones mínimas. · Fácil de aprender a utilizar, por ejemplo, que proporcione guías o ejemplos al usuario durante su etapa de aprendizaje. <p>Los relativos a la organización del trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siempre que la naturaleza de las actividades lo permita, debería organizarse el trabajo de manera que los usuarios de equipos con pantalla de visualización puedan seguir su propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discrecionales para prevenir la fatiga. - Cuando esto no sea posible, se debería alternar el trabajo ante la pantalla con otras tareas que demanden menor esfuerzo mental, visual o musculoesquelético, o bien establecer pausas planificadas, por ejemplo, de unos 10 minutos cada hora y media de trabajo ante la pantalla. - Por otro lado, el trabajo debería ser organizado de manera que se reduzca la repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción, que no produzca una presión indebida de tiempos o situaciones de sobrecarga y que no dé lugar a situaciones de aislamiento que impidan el contacto social entre las personas.
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Obtener información/formación adecuada sobre los programas informáticos con los que se va a trabajar. - Facilitar al trabajador las herramientas adecuadas para realizar su tarea. - Adecuar la carga de trabajo mental a las capacidades de las personas. - Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica. - Mantener en el lugar de trabajo unas condiciones ambientales adecuadas.
<p>FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN EN PUESTOS CON PVD</p>	<p>La utilización generalizada de pantallas de visualización de datos (P.V.D), 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"> - Pestañea con frecuencia para refrescar los ojos. Muchas personas pestañean menos de lo habitual cuando trabajan con una computadora, lo que puede contribuir a la sequedad ocular. Pestañear produce lágrimas que humedecen y refrescan los ojos. Trata de adoptar la costumbre de pestañear con más frecuencia cuando miras un monitor. - Descansa la vista. A lo largo del día, quita los ojos del monitor para descansar la vista. Prueba la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, mira objetos que estén a unos 6 metros de distancia durante al menos 20 segundos. - Controla la iluminación y reduce el reflejo. La luz brillante y el reflejo excesivo pueden cansar los ojos y dificultar la visualización de objetos en el monitor. Por lo general, los peores problemas provienen de fuentes que están sobre ti o detrás de ti, incluida la iluminación fluorescente y la luz solar. Considera apagar alguna de las luces del techo o todas ellas. - Si necesitas luz para escribir o leer, utiliza una lámpara de escritorio ajustable. Cierra las persianas o cortinas y evita colocar el monitor directamente frente a una ventana o una pared blanca. Coloca un recubrimiento antirreflejo sobre la pantalla. - Ajusta el monitor. Coloca el monitor directamente frente a ti, aproximadamente a un brazo de distancia, de manera tal que la parte superior de la pantalla esté al nivel de los ojos o justo por debajo. También es útil tener una silla que puedas regular. - Usa un atril para documentos. Si necesitas consultar material impreso mientras trabajas en la computadora, colócalo en un atril para documentos. Algunos atriles están diseñados para colocarse entre el teclado y el monitor; otros se colocan al costado. Encuentra uno que te resulte conveniente. El objetivo es reducir el reajuste de los ojos y la frecuencia con la que giras el cuello y la cabeza. - Ajusta la configuración de la pantalla. Agrandas el tipo de letra para que te resulte más fácil leer. Ajusta el contraste y el brillo a un nivel que te resulte agradable.

		
<p>EXPOSICIÓN A POLVOS, FIBRAS.</p>	<p>Posible inhalación del polvo del tóner de la impresora y de la fotocopiadora, especialmente durante el cambio del mismo.</p>	<p>Cuando sustituya el cartucho de tóner evite mancharse las manos poniéndose unos guantes desechables, si ocurre, lávese rápidamente las manos con agua y jabón.</p> <p>Evite realizar movimientos bruscos con el cartucho de tóner en la mano, puede desprender polvo.</p>

Fuente de Riesgo: **EPI**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN</p>	<p>Mal estado y utilización de los equipos de protección individuales (EPI).</p> <p>No dotar a los trabajadores de los equipos de protección necesarios o, teniéndolos, no utilizarlos.</p> <p>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.</p>	<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 y biológicos, guantes de protección térmica, gafas de protección antisalpicaduras, mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3, protectores auditivos, ropa para el frío, bata impermeable o delantal y manguitos, 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.

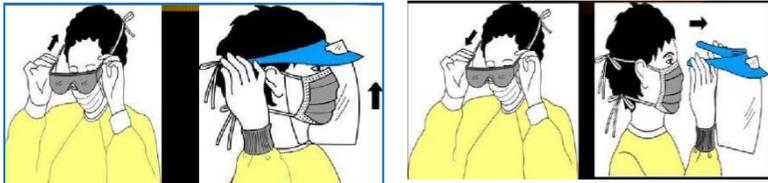
Mascarillas:



(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:



		<p>Gafas / pantalla facial:</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: **MANIPULACIÓN MATERIALES O PRODUCTOS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>PROYECCIÓN DE SÓLIDOS, LÍQUIDOS O GASES</p>	<p>Lesiones producidas por fragmentos o pequeñas partículas de material, proyectadas por una máquina, herramientas, envase, etc...</p> <p>Proyección por manipulación de sustancias químicas.</p> <p>Proyección por manipulación de muestras biológicas.</p> <p>Disponen de "Manual de manipulación de medicamentos peligrosos" de nuestro complejo hospitalario.</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 manual de instrucciones, redactado en castellano, incluyendo información de utilidad para la instalación y uso de la máquina, así como instrucciones para desarrollar las tareas de mantenimiento de la misma (conservación y reparación). Utilizar los resguardos y demás dispositivos de protección colectiva instalados en las máquinas y herramientas de trabajo, sin alterarlos. - Siga lo especificado en la evaluación de riesgos de su servicio. Especial atención en lo referente a trasvase de productos químicos. Se debe evitar el trasvase de sustancias químicas, en caso necesario se deberá realizar con precaución, lentamente evitando las salpicaduras. Con respecto a los medicamentos peligrosos, seguir lo especificado en el "Manual de manipulación de MP" existente en nuestro hospital. - Debe existir un registro de derrames en el centro de trabajo para recoger de manera centralizada todos los episodios de derrame accidental. Póngalo en conocimiento de este servicio rellenando el correspondiente "parte de comunicación de accidentes"

		<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. 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, pantalla facial, mascarillas y equipos de protección respiratoria...). - En operaciones con emanación de humos, gases, vapores o líquidos, asegure una correcta ventilación del lugar de trabajo. <p>COMO NORMA GENERAL:</p> <p><u>Salpicadura Producto Químico/Medicamentos:</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. - En caso de salpicaduras en ojos y/o sobre la piel lavarse con abundante agua durante 10 o 15 minutos, quitarse la ropa y objetos previsiblemente mojados por el producto, si la salpicadura es en los ojos emplear lavaojos, sobre todo si el producto es corrosivo o irritante, no intente neutralizar y acudir al médico lo antes posible con la etiqueta o ficha de datos de seguridad. - De persistir las molestias, acuda a su médico, siguiendo el procedimiento establecido en el SES de accidentes de trabajo, disponible en el punto 12 del Gestor Documental dentro del portal del SES. - Se debe evitar el trasvase de sustancias químicas, en caso necesario se deberá realizar con precaución, lentamente evitando las salpicaduras y utilizando medios para trasvase seguro no trasvasando por vertido libre. Utilizar gafas anti salpicaduras o pantalla facial y guantes. En todo caso seguir lo indicado en la ficha de datos de seguridad del producto.
--	--	---

Fuente de Riesgo: **SUSTANCIAS QUÍMICAS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
EXPOSICIÓN SUSTANCIAS QUÍMICAS/MEDICAMENTOS	A Se evalúa este riesgo por la posibilidad de utilización de algún producto químico.	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de utilizar cualquier producto, debemos fijarnos en los pictogramas de seguridad de la etiqueta, con el fin de tomar las medidas preventivas oportunas. - Leer detenidamente la ficha de seguridad del producto a manipular, seguir las instrucciones de uso y de derrame indicadas por el fabricante.

	<p>En general se utilizan reactivos en kits precargados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es conveniente disponer de procedimientos de trabajo de toda aquella tarea que pueda suponer un riesgo para el trabajador. Si no dispone de ellos, póngalo en conocimiento de su superior para elaborarlos. - Comprobar que el producto está adecuadamente envasado y etiquetado. - Utilizar los EPIS (Equipos de protección individual) que indique el mismo. Como norma general utilizar guantes de nitrilo y en caso de riesgo de salpicaduras utilizar gafas de protección antisalpicaduras o pantalla facial y mascarilla autofiltrante FFP2 o FFP3 según se indique en la ficha del producto manipulado. - Su manipulación deberá realizarse sobre mesa o encimera, de forma que ofrezca un apoyo sólido al material que estemos utilizando. Disponer del contenedor de residuos cerca. Si el producto es especialmente peligroso para la salud (cancerígenos, mutagénicos, tóxicos para la reproducción, seguir lo indicado en el manual de manipulación de medicamentos peligrosos existente en nuestra Área de Salud). - Al finalizar la manipulación de productos químicos, recoger todos los materiales utilizados adecuadamente, los envases deben estar bien cerrados, almacenados siguiendo lo indicado en esta evaluación de riesgo. Al terminar desechar los guantes y lavarse las manos con jabón y agua abundante. - Los residuos de productos químicos, deben segregarse adecuadamente según sea en contenedores debidamente etiquetados (rojo, azul o negro). - Es conveniente observar rutinariamente el estado de los envases junto con sus etiquetas, esto ayuda a prevenir accidentes. - No reutilizar los envases para otros productos, no quitar etiquetas ni sobreponerlas. - En la parte de la evaluación de riesgos dedicada a su actividad, está incluido el riesgo de exposición a sustancias químicas, con información y recomendaciones sobre la manipulación y almacenaje de productos químicos. Siga las recomendaciones. - En cuanto al almacenamiento de productos químicos tiene que tener en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> • No se deben almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso • Consultar las fichas de datos de seguridad de los productos que se van a almacenar, puede ser que algunos sean incompatibles y no se puedan almacenar juntos (se facilita cartel de incompatibilidades). • Los recipientes que contienen líquidos y son de mayor capacidad se recomienda colocarlos en las baldas más bajas.
--	--	--

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<ul style="list-style-type: none"> • Los frascos altos situarlos hacia atrás y los pequeños delante. • Los productos más peligrosos abajo y los más inofensivos arriba. <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANEXO 1: TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS. • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres.
--	--	---

Fuente de Riesgo: **AGENTES BIOLÓGICOS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
EXPOSICIÓN CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	<p>A Exposición a patógenos aerotransportados, proveniente de enfermos infecto-contagiosos.</p> <p>Existencia de riesgos de tipo biológico (pinchazos en las tareas de extracción o manejo de muestras) y, en general, exposición a virus y bacterias en la tarea de asistencia al paciente). La forma de transmisión puede ser:</p> <p>A través del aparato respiratorio. A través de la piel o mucosas. A través del aparato digestivo. A través de la vía parenteral.</p> <p>Exposición a contaminantes biológicos por falta de orden y limpieza, no respetar los procedimientos de trabajo, residuos, derrames, etc.... sistema de climatización no tratado y controlado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es recomendable que todos los trabajadores conozcan su grado de inmunización frente a hepatitis B, hepatitis A, Sarampión, Rubéola, Varicela, Parotiditis, Difteria, Tétanos, vacunándose si fuera necesario. - Hábitos higiénicos adecuados en especial cuando se tenga que manipular elementos u objetos que hayan estado en contacto con enfermos o trabajos en zonas donde puedan existir agentes biológicos: <ul style="list-style-type: none"> • Lavado frecuente de manos, • Utilización de guantes adecuados • Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósitos impermeables durante la actividad laboral • Prohibición de comer, beber, fumar y masticar chicle en zonas con riesgo biológico • Diferenciación de la ropa profesional y la de uso personal. - Es conveniente la desinfección periódica de la piel. - Al manipular sangre, fluidos biológicos, muestras y otros objetos a superficies contaminadas, utilizar los equipos de protección individual indicados en esta evaluación. - Evitar llevar anillos, pulseras u otras joyas bajo los guantes, evitarán su desgarrar - Evitar el sobreuso de los guantes. Cambiarlos a menudo. - Adecuada eliminación de desechos:

		<ul style="list-style-type: none"> Los residuos biológicos en general se desecharán en contenedores de color verde, en caso de ser objetos cortantes punzantes de desecharán en contenedores amarillos, siempre que la actividad lo permita, lo desechara el propio trabajador que lo esté manipulando. Se evitará llenar los contenedores de residuos más de $\frac{3}{4}$ de su capacidad, cerrándolos y eliminándolos según lo establecido en la gestión de residuos del hospital. <p>En caso de accidente activar el protocolo de ARBIO existente en el Servicio Extremeño de Salud, rellenar el correspondiente parte de comunicación de accidentes y ponerlo en conocimiento del Servicio de Riesgos Laborales.</p> <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> Guía Básica Gestión de Residuos del Área de Salud de Cáceres. <p>PROTOCOLO DEL SES:</p> <p>GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/001- PROTOCOLO EXPOSICIÓN ACCIDENTAL RIESGO BIOLÓGICO.</p>
--	--	--

INFORMACIÓN:

SE HA ELABORADO LA EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS DE FARMACIA HOSPITALARIA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CACERES (HUCC), LA CUAL ESTÁ A SU DISPOSICIÓN EN SU SERVICIO. DEDIQUE UNOS MINUTOS A LEERLA, SIGA LAS RECOMENDACIONES PREVENTIVAS RELACIONADAS EN LA MISMA.

CUALQUIER ACLARACIÓN O APORTACIÓN QUE CONSIDERE OPORTUNO REALIZAR, LE AGRADECEMOS LO PONGA EN NUESTRO CONOCIMIENTO.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 48 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 49 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS FARMACEUTICOS/MIR FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁ CERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 50 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 51 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS: FARMACEUTICOS/MIR FARMACIA HOSPITALARIA

Fuente de Riesgo: POSTURAS Y ESFUERZOS

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
CARGAS ESTÁTICAS /SOBRESFUERZO POR POSTURAS	<p>Posturas inadecuadas adoptadas por el trabajador cuando desarrolla su tarea con equipos o herramientas de farmacia</p> <p>Son las que se adoptan manteniendo posiciones fijas o restringidas del cuerpo, sobrecargando músculos y tendones, cargando articulaciones de forma asimétrica y ocasionando una importante carga muscular estática.</p> <p>La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte del mismo puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores.</p> <p>Una postura correcta debe ser aquella que sea apropiada a la tarea, confortable en el tiempo y la más satisfactoria desde el punto de vista fisiológico, todo</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. - Emplear los equipos y herramientas adecuados 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 (mangos, alargaderas) con un diseño adecuado para evitar posturas forzadas. - Utilizar herramientas manuales eléctricas siempre que sea posible con el fin de evitar un esfuerzo físico excesivo. - Cuando por motivo de la zona de trabajo sea necesaria la adopción de posturas forzadas, se recomienda variar de postura cuando se noten molestias y realizar pequeñas pausas, que favorezcan el descanso postural cada cierto tiempo. - Evitar restricciones de espacio, manteniendo en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados. - Es conveniente alternar actividades repetitivas con otras menos forzadas. Realizar dentro de lo posible pausas cortas más a menudo que una pausa larga. - Cambiar de postura a lo largo de la jornada laboral y favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo. - Es conveniente alternar tareas de actividad estática con dinámica.

	<p>ello teniendo en cuenta, las características individuales del trabajador. Trabajar en un ambiente adaptado ergonómicamente ayuda a prevenir lesiones y contribuye al bienestar del trabajador.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar calzado cerrado, antideslizante, recomendado por este servicio. - Efectuar ejercicios musculares ejercicios de estiramientos opuestos al movimiento ejecutado para permitir la relajación de los grupos musculares implicados, aliviar la tensión e incrementar la circulación. Hábitos de vida saludable. <ul style="list-style-type: none"> - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - Evitar posturas de pie estáticas prolongadas, apoyar el peso del cuerpo sobre una pierna u otra alternativamente, alternar las posturas de pie y sentado. - En la medida de lo posible, realizar las tareas evitando posturas incómodas, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo. - Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación.
<p>MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS</p>	<p>Se considera que la manipulación manual de cargas puede entrañar riesgos dorsolumbares cuando se manipulan cargas superiores a 3 Kg.</p> <p>Aparece este riesgo en la manipulación de materiales, productos, equipos...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir las 5 reglas para levantar cargas superiores a 3 Kg: <ul style="list-style-type: none"> o 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. o Doblar las rodillas. o Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. o Levantar el peso de forma gradual, suavemente y sin sacudidas, espalda recta. o No girar el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies. - 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. - 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.

- El manejo de cargas entre dos personas deberá considerarse cuando se produzca alguna de las siguientes circunstancias:
 - o El objeto que se debe manejar tiene al menos dos dimensiones superiores a 76 cm., independientemente de su peso.
 - o El levantamiento del peso no es el trabajo habitual y su peso es superior a 15 kg.
 - o El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona.



- Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición.
- Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta.
- Mantener el cuerpo tan cerca como sea posible de la persona, material o máquina que se haya de levantar o mover mientras se mantiene la espalda recta.

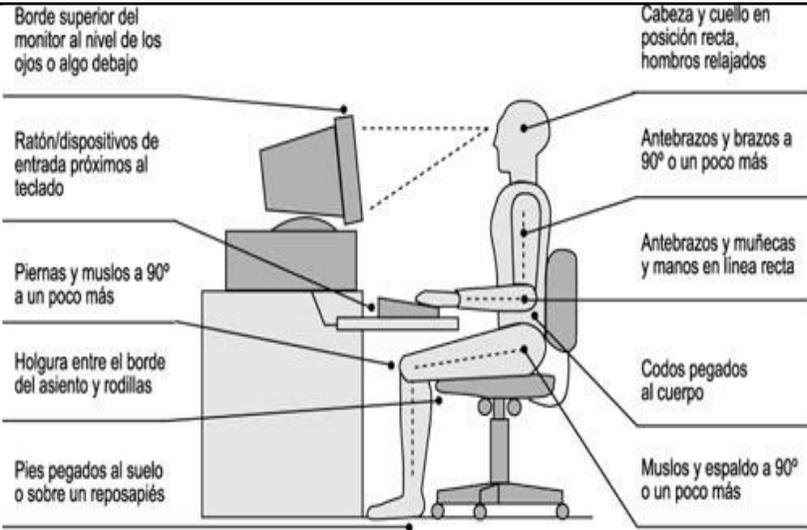
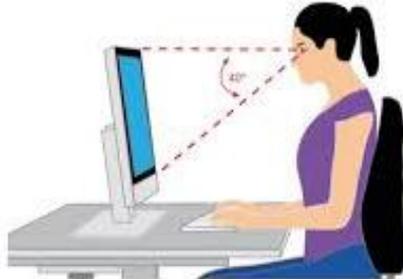


- Se debe levantar con movimientos suaves y uniformes.
- Se empujará no tirará de la maquinaria, camas, carros, etc..
- Mecanizar las tareas más penosas.

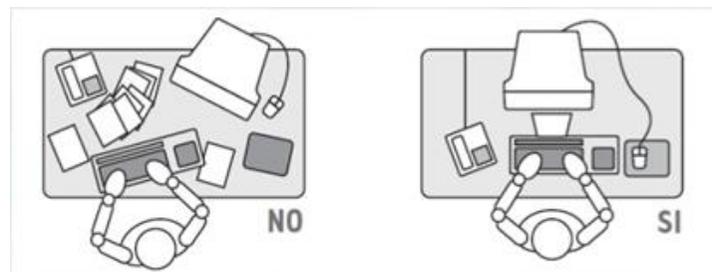
		<ul style="list-style-type: none"> - Para la manipulación de cargas utilizar guantes de protección mecánica. - Utilizar calzado cerrado de seguridad, antideslizante, recomendado por este servicio. - Colocar las cajas almacenadas en las estanterías de tal manera que, las más pesadas estén situadas a una altura comprendida entre las rodillas y los hombros del trabajador, dejando la zona situada por encima de los hombros para las menos pesadas. - 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. - 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: **PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
FATIGA POSTURAL POR POSTURAS ESTÁTICAS EN PUESTOS CON PVD	<p>En este puesto de trabajo se utiliza el ordenador para introducir datos de los pacientes en cuanto a tratamientos, consultar analíticas, etc.</p> <p>El personal facultativo de este servicio es considerado como usuario de pantalla de visualización de datos, debiendo su puesto reunir las características indicadas en el Real Decreto 488/1997.</p> <p>Riesgo por mantener una postura incorrecta, incorrecto diseño del puesto de trabajo de pantallas de visualización de datos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es aconsejable el uso de porta documentos para colocar los impresos a una altura y distancia similares a las de la pantalla. Para ello debe ser ajustable en altura, inclinación y distancia. - Se recomienda la utilización de reposapiés homologado. - En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo. <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.

		 <ul style="list-style-type: none"> - Para evitar la aparición de la fatiga muscular, en líneas generales, como pauta orientativa en el trabajo con P.V.D. Se recomiendan pausas de 5 a 10 minutos por cada hora u hora y media de trabajo. - 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 ser visualizada dentro del espacio comprendido 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 °. 
--	--	---

- 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°.



- Evite posturas forzadas, regule correctamente la altura de sillas y/o taburetes 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

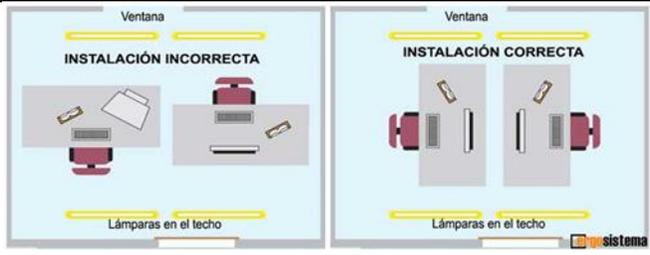
- En general para trabajar en mesas de oficina, los pasos a seguir para adaptar la silla de trabajo a sus medidas antropométricas son:

		<p>Párese: Frente a la silla y ajuste el nivel de la misma para que el asiento se encuentre a la altura de la rodilla.</p>  <p>Síntese: 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>  <p>Ajuste: El respaldo de la silla para que soporte la parte curva de la espalda baja.</p>  <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. - En caso de fatiga muscular, o durante las pausas, realice con suavidad ejercicios de relajación de la musculatura.
--	--	---

		<p style="text-align: center;">EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR</p> <p>Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás y bajar la barbilla hasta el pecho.</p>  <p>Girar lentamente la cabeza de derecha a izquierda.</p>  <p>Inclinar la cabeza lateralmente, de lado a lado.</p>  <p>Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.</p>  <p>Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.</p>  <p>NOTA: 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/04-FORMACION-INFORMACION/Servicios Centrales/FIP-SC002_0 Uso de Pantallas de Visualización de Datos</p>
<p>CARGA DE TRABAJO MENTAL EN PUESTOS CON PVD</p>	<p>Puede aparecer fatiga mental (sensorial y cognitiva relacionados con las características de las tareas): estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía, ...</p>	<p>Los referidos al diseño del "software" utilizado</p> <p>- Para prevenir los problemas de sobrecarga mental que pueden derivarse de las aplicaciones o programas informáticos, estos deben ser fáciles de manejar, "amigables" y suficientemente flexibles para adaptarse a usuarios con diferente grado de experiencia. Junto a ello, es importante que el</p>

	<p>Se pueden clasificar en dos grupos:</p> <p>a. Los referidos al diseño del “software” utilizado</p> <p>b. Los relativos a la organización del trabajo</p>	<p>trabajador reciba una formación o entrenamiento adecuados, de manera que pueda manejar las aplicaciones con soltura.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En general, los programas informáticos deben cumplir los siguientes requisitos: - Adaptarse a la tarea que se realice. - Adaptarse al nivel de conocimientos y experiencia del usuario. - Facilitar al usuario su manejo, por ejemplo, mediante sistemas de diálogo intuitivos que resulten directamente comprensibles, o bien proporcionando explicaciones al usuario conforme las requiera. - Ser controlable en todo momento por el usuario, por ejemplo, permitiendo anular los últimos pasos o acciones efectuadas por el usuario. - Satisfacer las expectativas habituales del usuario, es decir, corresponder con las convenciones comúnmente aceptadas para el significado de los iconos, códigos y comandos. - Ser tolerante a los errores, de manera que ayude al usuario a descubrir los errores cometidos y pueda continuar la tarea sin realizar correcciones o con correcciones mínimas. - Fácil de aprender a utilizar, por ejemplo, que proporcione guías o ejemplos al usuario durante su etapa de aprendizaje. <p>Los relativos a la organización del trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siempre que la naturaleza de las actividades lo permita, debería organizarse el trabajo de manera que los usuarios de equipos con pantalla de visualización puedan seguir su propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discrecionales para prevenir la fatiga. - Cuando esto no sea posible, se debería alternar el trabajo ante la pantalla con otras tareas que demanden menor esfuerzo mental, visual o musculoesquelético, o bien establecer pausas planificadas, por ejemplo, de unos 10 minutos cada hora y media de trabajo ante la pantalla. - Por otro lado, el trabajo debería ser organizado de manera que se reduzca la repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción, que no produzca una presión indebida de tiempos o situaciones de sobrecarga y que no dé lugar a situaciones de aislamiento que impidan el contacto social entre las personas. - Obtener información/formación adecuada sobre los programas informáticos con los que se va a trabajar. - Facilitar al trabajador las herramientas adecuadas para realizar su tarea.
--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> - Adecuar la carga de trabajo mental a las capacidades de las personas. - Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica. - Mantener en el lugar de trabajo unas condiciones ambientales adecuadas.
FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN EN PUESTOS CON PVD	<p>La utilización generalizada de pantallas de visualización de datos (P.V.D), 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"> - Pestañea con frecuencia para refrescar los ojos. Muchas personas pestañean menos de lo habitual cuando trabajan con una computadora, lo que puede contribuir a la sequedad ocular. Pestañear produce lágrimas que humedecen y refrescan los ojos. Trata de adoptar la costumbre de pestañear con más frecuencia cuando miras un monitor. - Descansa la vista. A lo largo del día, quita los ojos del monitor para descansar la vista. Prueba la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, mira objetos que estén a unos 6 metros de distancia durante al menos 20 segundos. - Controla la iluminación y reduce el reflejo. La luz brillante y el reflejo excesivo pueden cansar los ojos y dificultar la visualización de objetos en el monitor. Por lo general, los peores problemas provienen de fuentes que están sobre ti o detrás de ti, incluida la iluminación fluorescente y la luz solar. Considera apagar alguna de las luces del techo o todas ellas. - Si necesitas luz para escribir o leer, utiliza una lámpara de escritorio ajustable. Cierra las persianas o cortinas y evita colocar el monitor directamente frente a una ventana o una pared blanca. Coloca un recubrimiento antirreflejo sobre la pantalla. - Ajusta el monitor. Coloca el monitor directamente frente a ti, aproximadamente a un brazo de distancia, de manera tal que la parte superior de la pantalla esté al nivel de los ojos o justo por debajo. También es útil tener una silla que puedas regular. - Usa un atril para documentos. Si necesitas consultar material impreso mientras trabajas en la computadora, colócalo en un atril para documentos. Algunos atriles están diseñados para colocarse entre el teclado y el monitor; otros se colocan al costado. Encuentra uno que te resulte conveniente. El objetivo es reducir el reajuste de los ojos y la frecuencia con la que giras el cuello y la cabeza. - Ajusta la configuración de la pantalla. Agrandas el tipo de letra para que te resulte más fácil leer. Ajusta el contraste y el brillo a un nivel que te resulte agradable.

		
<p>EXPOSICIÓN A POLVOS, FIBRAS.</p>	<p>Posible inhalación del polvo del tóner de la impresora y de la fotocopiadora, especialmente durante el cambio del mismo.</p>	<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.

Fuente de Riesgo: **EPI**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN</p>	<p>Mal estado y utilización de los equipos de protección individuales (EPI).</p> <p>No dotar a los trabajadores de los equipos de protección necesarios o, teniéndolos, no utilizarlos.</p> <p>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.</p>	<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 y biológicos, guantes de protección térmica, gafas de protección antisalpicaduras, mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3, protectores auditivos, ropa para el frío, bata impermeable o delantal y manguitos, 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.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁ CERES

Teléfonos: 927 256 200

CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 62 de 295

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:

GUANTES

Colocación de los guantes

1

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



3

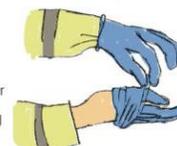
Quitarse el guante de manera que acabe cubriendo el primero y depositar en un contenedor de fracción resto o papelera.



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.



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.

		<p><u>Gafas / pantalla facial:</u></p>  <p>- 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.</p>
--	--	---

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

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>PROYECCIÓN DE SÓLIDOS, LÍQUIDOS O GASES</p>	<p>Lesiones producidas por fragmentos o pequeñas partículas de material, proyectadas por una máquina, herramientas, envase, etc...</p> <p>Proyección por manipulación de sustancias químicas.</p> <p>Proyección por manipulación de muestras biológicas.</p> <p>Disponen de "Manual de manipulación de medicamentos peligrosos" de nuestro complejo hospitalario.</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 manual de instrucciones, redactado en castellano, incluyendo información de utilidad para la instalación y uso de la máquina, así como instrucciones para desarrollar las tareas de mantenimiento de la misma (conservación y reparación). Utilizar los resguardos y demás dispositivos de protección colectiva instalados en las máquinas y herramientas de trabajo, sin alterarlos. - Siga lo especificado en la evaluación de riesgos de su servicio. Especial atención en lo referente a trasvase de productos químicos. Se debe evitar el trasvase de sustancias químicas, en caso necesario se deberá realizar con precaución, lentamente evitando las salpicaduras. Con respecto a los medicamentos peligrosos, seguir lo especificado en el "Manual de manipulación de MP" existente en nuestro hospital. - Debe existir un registro de derrames en el centro de trabajo para recoger de manera centralizada todos los episodios de derrame accidental. Póngalo en conocimiento de este servicio rellenando el correspondiente "parte de comunicación de accidentes"

		<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. 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, pantalla facial, mascarillas y equipos de protección respiratoria...). - En operaciones con emanación de humos, gases, vapores o líquidos, asegure una correcta ventilación del lugar de trabajo. <p style="text-align: center;">COMO NORMA GENERAL:</p> <p style="text-align: center;"><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. - En caso de salpicaduras en ojos y/o sobre la piel lavarse con abundante agua durante 10 o 15 minutos, quitarse la ropa y objetos previsiblemente mojados por el producto, si la salpicadura es en los ojos emplear lavaojos, sobre todo si el producto es corrosivo o irritante, no intente neutralizar y acudir al médico lo antes posible con la etiqueta o ficha de datos de seguridad. - De persistir las molestias, acuda a su médico, siguiendo el procedimiento establecido en el SES de accidentes de trabajo, disponible en el punto 12 del Gestor Documental dentro del portal del SES. - Se debe evitar el trasvase de sustancias químicas, en caso necesario se deberá realizar con precaución, lentamente evitando las salpicaduras y utilizando medios para trasvase seguro no trasvasando por vertido libre. Utilizar gafas anti salpicaduras o pantalla facial y guantes. En todo caso seguir lo indicado en la ficha de datos de seguridad del producto.
--	--	--

Fuente de Riesgo: **SUSTANCIAS QUÍMICAS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS	Se evalúa este riesgo por la posibilidad de utilización de algún producto químico. En general se utilizan reactivos en kits precargados.	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de utilizar cualquier producto, debemos fijarnos en los pictogramas de seguridad de la etiqueta, con el fin de tomar las medidas preventivas oportunas. - Leer detenidamente la ficha de seguridad del producto a manipular, seguir las instrucciones de uso y de derrame indicadas por el fabricante.

		<ul style="list-style-type: none"> - Es conveniente disponer de procedimientos de trabajo de toda aquella tarea que pueda suponer un riesgo para el trabajador. Si no dispone de ellos, póngalo en conocimiento de su superior para elaborarlos. - Comprobar que el producto está adecuadamente envasado y etiquetado. - Utilizar los EPIS (Equipos de protección individual) que indique el mismo. Como norma general utilizar guantes de nitrilo y en caso de riesgo de salpicaduras utilizar gafas de protección antisalpicaduras o pantalla facial y mascarilla autofiltrante FFP2 o FFP3 según se indique en la ficha del producto manipulado. - Su manipulación deberá realizarse sobre mesa o encimera, de forma que ofrezca un apoyo sólido al material que estemos utilizando. Disponer del contenedor de residuos cerca. Si el producto es especialmente peligroso para la salud (cancerígenos, mutagénicos, tóxicos para la reproducción, seguir lo indicado en el manual de manipulación de medicamentos peligrosos existente en nuestra Área de Salud). - Al finalizar la manipulación de productos químicos, recoger todos los materiales utilizados adecuadamente, los envases deben estar bien cerrados, almacenados siguiendo lo indicado en esta evaluación de riesgo. Al terminar desechar los guantes y lavarse las manos con jabón y agua abundante. - Los residuos de productos químicos, deben segregarse adecuadamente según sea en contenedores debidamente etiquetados (rojo, azul o negro). - Es conveniente observar rutinariamente el estado de los envases junto con sus etiquetas, esto ayuda a prevenir accidentes. - No reutilizar los envases para otros productos, no quitar etiquetas ni sobreponerlas. - En la parte de la evaluación de riesgos dedicada a su actividad, está incluido el riesgo de exposición a sustancias químicas, con información y recomendaciones sobre la manipulación y almacenaje de productos químicos. Siga las recomendaciones. - En cuanto al almacenamiento de productos químicos tiene que tener en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> • No se deben almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso • Consultar las fichas de datos de seguridad de los productos que se van a almacenar, puede ser que algunos sean incompatibles y no se puedan almacenar juntos (se facilita cartel de incompatibilidades). • Los recipientes que contienen líquidos y son de mayor capacidad se recomienda colocarlos en las baldas más bajas.
--	--	--

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<ul style="list-style-type: none"> • Los frascos altos situarlos hacia atrás y los pequeños delante. • Los productos más peligrosos abajo y los más inofensivos arriba. <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANEXO 1: TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS. • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres.
--	--	---

Fuente de Riesgo: **AGENTES BIOLÓGICOS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
EXPOSICIÓN CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	<p>A Exposición a patógenos aerotransportados, proveniente de enfermos infecto-contagiosos.</p> <p>Existencia de riesgos de tipo biológico (pinchazos en las tareas de extracción o manejo de muestras) y, en general, exposición a virus y bacterias en la tarea de asistencia al paciente). La forma de transmisión puede ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A través del aparato respiratorio. • A través de la piel o mucosas. • A través del aparato digestivo. • A través de la vía parenteral. <p>Exposición a contaminantes biológicos por falta de orden y limpieza, no respetar los procedimientos de trabajo, residuos, derrames, etc.... sistema de climatización no tratado y controlado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es recomendable que todos los trabajadores conozcan su grado de inmunización frente a hepatitis B, hepatitis A, Sarampión, Rubéola, Varicela, Parotiditis, Difteria, Tétanos, vacunándose si fuera necesario. - Hábitos higiénicos adecuados en especial cuando se tenga que manipular elementos u objetos que hayan estado en contacto con enfermos o trabajos en zonas donde puedan existir agentes biológicos: <ul style="list-style-type: none"> • Lavado frecuente de manos, • Utilización de guantes adecuados • Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósitos impermeables durante la actividad laboral • Prohibición de comer, beber, fumar y masticar chicle en zonas con riesgo biológico • Diferenciación de la ropa profesional y la de uso personal. - Es conveniente la desinfección periódica de la piel. - Al manipular sangre, fluidos biológicos, muestras y otros objetos a superficies contaminadas, utilizar los equipos de protección individual indicados en esta evaluación. - Evitar llevar anillos, pulseras u otras joyas bajo los guantes, evitarán su desgarrar - Evitar el sobreuso de los guantes. Cambiarlos a menudo. - Adecuada eliminación de desechos: <ul style="list-style-type: none"> • Los residuos biológicos en general se desecharán en contenedores de color verde, en caso de ser objetos cortantes punzantes de desecharán en contenedores amarillos, siempre que la actividad lo permita, lo desechara el propio trabajador que lo esté manipulando.

		<p>• Se evitará llenar los contenedores de residuos más de $\frac{3}{4}$ de su capacidad, cerrándolos y eliminándolos según lo establecido en la gestión de residuos del hospital.</p> <p>En caso de accidente activar el protocolo de ARBIO existente en el Servicio Extremeño de Salud, rellenar el correspondiente parte de comunicación de accidentes y ponerlo en conocimiento del Servicio de Riesgos Laborales.</p> <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía Básica Gestión de Residuos del Área de Salud de Cáceres. <p>PROTOCOLO DEL SES:</p> <p>GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/001- PROTOCOLO EXPOSICIÓN ACCIDENTAL RIESGO BIOLÓGICO.</p>
--	--	---

INFORMACIÓN:

SE HA ELABORADO LA EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS DE FARMACIA HOSPITALARIA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CACERES (HUCC), LA CUAL ESTÁ A SU DISPOSICIÓN EN SU SERVICIO. DEDIQUE UNOS MINUTOS A LEERLA, SIGA LAS RECOMENDACIONES PREVENTIVAS RELACIONADAS EN LA MISMA.

CUALQUIER ACLARACIÓN O APORTACIÓN QUE CONSIDERE OPORTUNO REALIZAR, LE AGRADECEMOS LO PONGA EN NUESTRO CONOCIMIENTO.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 68 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 69 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS TCAE FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 70 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 71 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS: TCAE FARMACIA HOSPITALARIA DEL HUCC

Fuente de Riesgo: POSTURAS Y ESFUERZOS

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>CARGAS ESTÁTICAS /SOBRESFUERZO POR POSTURAS</p>	<p>Posturas inadecuadas adoptadas por el trabajador cuando desarrolla su tarea con equipos o herramientas de farmacia</p> <p>Son las que se adoptan manteniendo posiciones fijas o restringidas del cuerpo, sobrecargando músculos y tendones, cargando articulaciones de forma asimétrica y ocasionando una importante carga muscular estática.</p> <p>La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte del mismo puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores.</p> <p>Una postura correcta debe ser aquella que sea apropiada a la tarea, confortable en el tiempo y la más satisfactoria desde el punto de vista fisiológico, todo ello teniendo en cuenta, las características individuales del trabajador. Trabajar en un ambiente adaptado</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. - Emplear los equipos y herramientas adecuados 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 (mangos, alargaderas) con un diseño adecuado para evitar posturas forzadas. - Utilizar herramientas manuales eléctricas siempre que sea posible con el fin de evitar un esfuerzo físico excesivo. - Cuando por motivo de la zona de trabajo sea necesaria la adopción de posturas forzadas, se recomienda variar de postura cuando se noten molestias y realizar pequeñas pausas, que favorezcan el descanso postural cada cierto tiempo. - Evitar restricciones de espacio, manteniendo en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados. - Es conveniente alternar actividades repetitivas con otras menos forzadas. Realizar dentro de lo posible pausas cortas más a menudo que una pausa larga. - Cambiar de postura a lo largo de la jornada laboral y favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo. - Es conveniente alternar tareas de actividad estática con dinámica.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

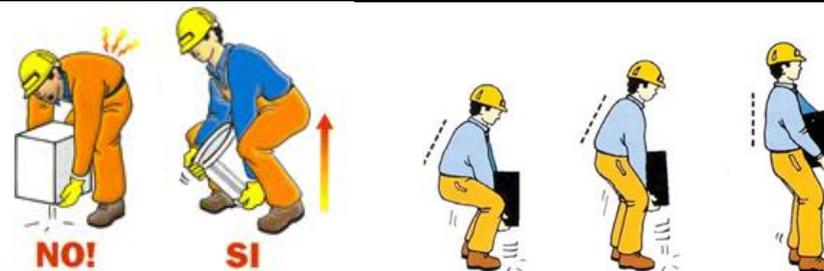
Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

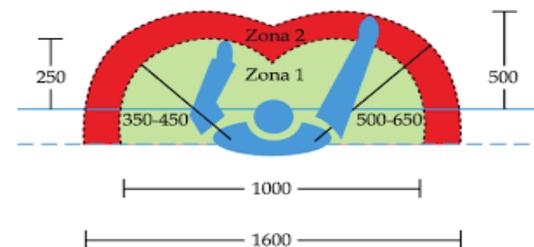
Teléfonos: 927 256 200

	ergonómicamente ayuda a prevenir lesiones y contribuye al bienestar del trabajador.	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar calzado cerrado, antideslizante, recomendado por este servicio. - Efectuar ejercicios musculares ejercicios de estiramientos opuestos al movimiento ejecutado para permitir la relajación de los grupos musculares implicados, aliviar la tensión e incrementar la circulación. Hábitos de vida saludable. - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - Evitar posturas de pie estáticas prolongadas, apoyar el peso del cuerpo sobre una pierna u otra alternativamente, alternar las posturas de pie y sentado. - En la medida de lo posible, realizar las tareas evitando posturas incómodas, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo. - Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación.
MOVIMIENTOS REPETITIVOS	Grupo de movimientos continuos, mantenidos durante un trabajo que implica al mismo conjunto osteomuscular provocando en fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión. Se podría definir como cualquier movimiento que se repite en ciclos inferiores a 30 segundos o cuando más del 50% del ciclo se emplea para efectuar el mismo movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Emplee las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo. Utilizar herramientas ergonómicas. - Colóquese bien frente al puesto de trabajo. Regule su silla de tal manera que el plano de trabajo quede a la altura de sus codos o un poco por debajo. - Cuando note que se le empieza a cargar las extremidades superiores o la espalda/cuello, levántese de la silla, descanse unos minutos, muévase y estire los grupos musculares utilizados en la tarea repetitiva.
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	Se considera que la manipulación manual de cargas puede entrañar riesgos dorsolumbares cuando se manipulan cargas superiores a 3 Kg.	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir las 5 reglas para levantar cargas superiores a 3 Kg: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. ○ Doblar las rodillas.

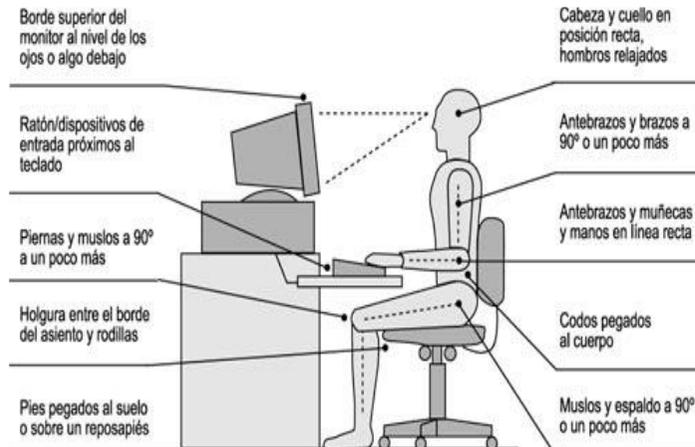
	<p>Aparece este riesgo en la manipulación de materiales, productos, equipos...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. ○ Levantar el peso de forma gradual, suavemente y sin sacudidas, espalda recta. ○ No girar el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies. <p>- 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.</p> <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> <p>- El manejo de cargas entre dos personas deberá considerarse cuando se produzca alguna de las siguientes circunstancias:</p> <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 es superior a 15 kg. ○ El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona. <div data-bbox="1227 847 1480 1034" style="text-align: center;"> </div> <p>- Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición.</p> <p>- Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta.</p> <p>- Mantener el cuerpo tan cerca como sea posible de la persona, material o máquina que se haya de levantar o mover mientras se mantiene la espalda recta.</p>
--	--	--



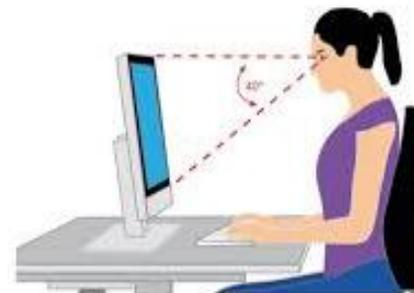
- Se debe levantar con movimientos suaves y uniformes.
- Se empujará no tirará de la maquinaria, camas, carros, etc..
- Mecanizar las tareas más penosas.
- Para la manipulación de cargas utilizar guantes de protección mecánica.
- Utilizar calzado cerrado de seguridad, antideslizante, recomendado por este servicio.
- 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.
- 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.
- 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.



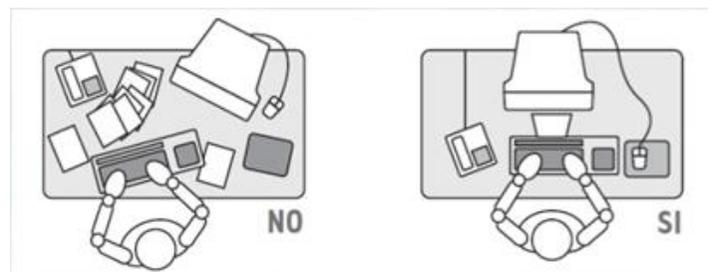
Fuente de Riesgo: **PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>FATIGA POSTURAL POR POSTURAS ESTÁTICAS EN PUESTOS CON PVD</p>	<p>En este puesto de trabajo se utiliza el ordenador para introducir datos de los pacientes en cuanto a tratamientos, consultar analíticas, etc.</p> <p>El personal facultativo de este servicio es considerado como usuario de pantalla de visualización de datos, debiendo su puesto reunir las características indicadas en el Real Decreto 488/1997.</p> <p>Riesgo por mantener una postura incorrecta, incorrecto diseño del puesto de trabajo de pantallas de visualización de datos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es aconsejable el uso de porta documentos para colocar los impresos a una altura y distancia similares a las de la pantalla. Para ello debe ser ajustable en altura, inclinación y distancia. - Se recomienda la utilización de reposapiés homologado. - En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo. <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. 

- Para evitar la aparición de la fatiga muscular, en líneas generales, como pauta orientativa en el trabajo con P.V.D. Se recomiendan pausas de 5 a 10 minutos por cada hora u hora y media de trabajo.
- 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 ser visualizada dentro del espacio comprendido 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 °.



- 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°.



- Evite posturas forzadas, regule correctamente la altura de sillas y/o taburetes 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.



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



Ajuste: El respaldo de la silla para que soporte la parte curva de la espalda baja.



- 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.
- En caso de fatiga muscular, o durante las pausas, realice con suavidad ejercicios de relajación de la musculatura.

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.

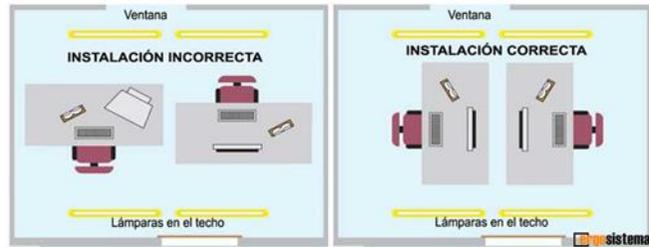
Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.

NOTA:

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/04-FORMACION-INFORMACION/Servicios Centrales/FIP-SC002_0 Uso de Pantallas de Visualización de Datos

<p>CARGA DE TRABAJO MENTAL EN PUESTOS CON PVD</p>	<p>Puede aparecer fatiga mental (sensorial y cognitiva relacionados con las características de las tareas): estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía, ...</p> <p>Se pueden clasificar en dos grupos:</p> <ol style="list-style-type: none"> Los referidos al diseño del “software” utilizado Los relativos a la organización del trabajo 	<p>Los referidos al diseño del “software” utilizado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para prevenir los problemas de sobrecarga mental que pueden derivarse de las aplicaciones o programas informáticos, estos deben ser fáciles de manejar, “amigables” y suficientemente flexibles para adaptarse a usuarios con diferente grado de experiencia. Junto a ello, es importante que el trabajador reciba una formación o entrenamiento adecuados, de manera que pueda manejar las aplicaciones con soltura. - En general, los programas informáticos deben cumplir los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> · Adaptarse a la tarea que se realice. · Adaptarse al nivel de conocimientos y experiencia del usuario. · Facilitar al usuario su manejo, por ejemplo, mediante sistemas de diálogo intuitivos que resulten directamente comprensibles, o bien proporcionando explicaciones al usuario conforme las requiera. · Ser controlable en todo momento por el usuario, por ejemplo, permitiendo anular los últimos pasos o acciones efectuadas por el usuario. · Satisfacer las expectativas habituales del usuario, es decir, corresponder con las convenciones comúnmente aceptadas para el significado de los iconos, códigos y comandos. · Ser tolerante a los errores, de manera que ayude al usuario a descubrir los errores cometidos y pueda continuar la tarea sin realizar correcciones o con correcciones mínimas. · Fácil de aprender a utilizar, por ejemplo, que proporcione guías o ejemplos al usuario durante su etapa de aprendizaje. <p>Los relativos a la organización del trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siempre que la naturaleza de las actividades lo permita, debería organizarse el trabajo de manera que los usuarios de equipos con pantalla de visualización puedan seguir su propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discrecionales para prevenir la fatiga. - Cuando esto no sea posible, se debería alternar el trabajo ante la pantalla con otras tareas que demanden menor esfuerzo mental, visual o musculoesquelético, o bien establecer pausas planificadas, por ejemplo, de unos 10 minutos cada hora y media de trabajo ante la pantalla. - Por otro lado, el trabajo debería ser organizado de manera que se reduzca la repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción, que no produzca una presión indebida de tiempos o situaciones
--	--	--

		<p>de sobrecarga y que no dé lugar a situaciones de aislamiento que impidan el contacto social entre las personas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obtener información/formación adecuada sobre los programas informáticos con los que se va a trabajar. - Facilitar al trabajador las herramientas adecuadas para realizar su tarea. - Adecuar la carga de trabajo mental a las capacidades de las personas. - Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica. - Mantener en el lugar de trabajo unas condiciones ambientales adecuadas.
<p>FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN EN PUESTOS CON PVD</p>	<p>La utilización generalizada de pantallas de visualización de datos (P.V.D), 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"> - Pestañea con frecuencia para refrescar los ojos. Muchas personas pestañean menos de lo habitual cuando trabajan con una computadora, lo que puede contribuir a la sequedad ocular. Pestañear produce lágrimas que humedecen y refrescan los ojos. Trata de adoptar la costumbre de pestañear con más frecuencia cuando miras un monitor. - Descansa la vista. A lo largo del día, quita los ojos del monitor para descansar la vista. Prueba la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, mira objetos que estén a unos 6 metros de distancia durante al menos 20 segundos. - Controla la iluminación y reduce el reflejo. La luz brillante y el reflejo excesivo pueden cansar los ojos y dificultar la visualización de objetos en el monitor. Por lo general, los peores problemas provienen de fuentes que están sobre ti o detrás de ti, incluida la iluminación fluorescente y la luz solar. Considera apagar alguna de las luces del techo o todas ellas. - Si necesitas luz para escribir o leer, utiliza una lámpara de escritorio ajustable. Cierra las persianas o cortinas y evita colocar el monitor directamente frente a una ventana o una pared blanca. Coloca un recubrimiento antirreflejo sobre la pantalla. - Ajusta el monitor. Coloca el monitor directamente frente a ti, aproximadamente a un brazo de distancia, de manera tal que la parte superior de la pantalla esté al nivel de los ojos o justo por debajo. También es útil tener una silla que puedas regular. - Usa un atril para documentos. Si necesitas consultar material impreso mientras trabajas en la computadora, colócalo en un atril para documentos. Algunos atriles están diseñados para colocarse entre el teclado y el monitor; otros se colocan al costado. Encuentra uno que te resulte conveniente. El objetivo es reducir el reajuste de los ojos y la frecuencia con la que giras el cuello y la cabeza.

		<ul style="list-style-type: none"> - Ajusta la configuración de la pantalla. Agrandar el tipo de letra para que te resulte más fácil leer. Ajusta el contraste y el brillo a un nivel que te resulte agradable. 
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.

Fuente de Riesgo: EPI

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN	<p>Mal estado y utilización de los equipos de protección individuales (EPI).</p> <p>No dotar a los trabajadores de los equipos de protección necesarios o, teniéndolos, no utilizarlos.</p> <p>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,</p>	<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 y biológicos, guantes de protección térmica, gafas de protección antisalpicaduras, mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3, protectores auditivos, ropa para el frío, bata impermeable o delantal y manguitos, 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>

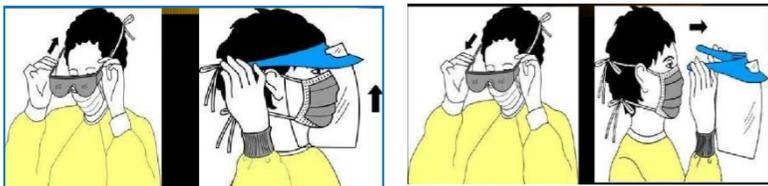
métodos o procedimientos de organización del trabajo.



(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:



		<p><u>Gafas / pantalla facial:</u></p>  <p>- 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.</p>
--	--	---

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

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>PROYECCIÓN DE SÓLIDOS, LÍQUIDOS O GASES</p>	<p>Lesiones producidas por fragmentos o pequeñas partículas de material, proyectadas por una máquina, herramientas, envase, etc...</p> <p>Proyección por manipulación de sustancias químicas.</p> <p>Proyección por manipulación de muestras biológicas.</p> <p>Disponen de "Manual de manipulación de medicamentos peligrosos" de nuestro complejo hospitalario.</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 manual de instrucciones, redactado en castellano, incluyendo información de utilidad para la instalación y uso de la máquina, así como instrucciones para desarrollar las tareas de mantenimiento de la misma (conservación y reparación). Utilizar los resguardos y demás dispositivos de protección colectiva instalados en las máquinas y herramientas de trabajo, sin alterarlos. - Siga lo especificado en la evaluación de riesgos de su servicio. Especial atención en lo referente a trasvase de productos químicos. Se debe evitar el trasvase de sustancias químicas, en caso necesario se deberá realizar con precaución, lentamente evitando las salpicaduras. Con respecto a los medicamentos peligrosos, seguir lo especificado en el "Manual de manipulación de MP" existente en nuestro hospital. - Debe existir un registro de derrames en el centro de trabajo para recoger de manera centralizada todos los episodios de derrame accidental. Póngalo en conocimiento de este servicio rellenando el correspondiente "parte de comunicación de accidentes"

		<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. 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, pantalla facial, mascarillas y equipos de protección respiratoria...). - En operaciones con emanación de humos, gases, vapores o líquidos, asegure una correcta ventilación del lugar de trabajo. <p>COMO NORMA GENERAL:</p> <p><u>Salpicadura Producto Químico/MEDICAMENTOS:</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. - En caso de salpicaduras en ojos y/o sobre la piel lavarse con abundante agua durante 10 o 15 minutos, quitarse la ropa y objetos previsiblemente mojados por el producto, si la salpicadura es en los ojos emplear lavaojos, sobre todo si el producto es corrosivo o irritante, no intente neutralizar y acudir al médico lo antes posible con la etiqueta o ficha de datos de seguridad. - De persistir las molestias, acuda a su médico, siguiendo el procedimiento establecido en el SES de accidentes de trabajo, disponible en el punto 12 del Gestor Documental dentro del portal del SES. - Se debe evitar el trasvase de sustancias químicas, en caso necesario se deberá realizar con precaución, lentamente evitando las salpicaduras y utilizando medios para trasvase seguro no trasvasando por vertido libre. Utilizar gafas anti salpicaduras o pantalla facial y guantes. En todo caso seguir lo indicado en la ficha de datos de seguridad del producto.
--	--	---

Fuente de Riesgo: **SUSTANCIAS QUÍMICAS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS	Se evalúa este riesgo por la posibilidad de utilización de algún producto químico. En general se utilizan reactivos en kits precargados.	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de utilizar cualquier producto, debemos fijarnos en los pictogramas de seguridad de la etiqueta, con el fin de tomar las medidas preventivas oportunas. - Leer detenidamente la ficha de seguridad del producto a manipular, seguir las instrucciones de uso y de derrame indicadas por el fabricante.

		<ul style="list-style-type: none"> - Es conveniente disponer de procedimientos de trabajo de toda aquella tarea que pueda suponer un riesgo para el trabajador. Si no dispone de ellos, póngalo en conocimiento de su superior para elaborarlos. - Comprobar que el producto está adecuadamente envasado y etiquetado. - Utilizar los EPIS (Equipos de protección individual) que indique el mismo. Como norma general utilizar guantes de nitrilo y en caso de riesgo de salpicaduras utilizar gafas de protección antisalpicaduras o pantalla facial y mascarilla autofiltrante FFP2 o FFP3 según se indique en la ficha del producto manipulado. - Su manipulación deberá realizarse sobre mesa o encimera, de forma que ofrezca un apoyo sólido al material que estemos utilizando. Disponer del contenedor de residuos cerca. Si el producto es especialmente peligroso para la salud (cancerígenos, mutagénicos, tóxicos para la reproducción, seguir lo indicado en el manual de manipulación de medicamentos peligrosos existente en nuestra Área de Salud). - Al finalizar la manipulación de productos químicos, recoger todos los materiales utilizados adecuadamente, los envases deben estar bien cerrados, almacenados siguiendo lo indicado en esta evaluación de riesgo. Al terminar desechar los guantes y lavarse las manos con jabón y agua abundante. - Los residuos de productos químicos, deben segregarse adecuadamente según sea en contenedores debidamente etiquetados (rojo, azul o negro). - Es conveniente observar rutinariamente el estado de los envases junto con sus etiquetas, esto ayuda a prevenir accidentes. - No reutilizar los envases para otros productos, no quitar etiquetas ni sobreponerlas. - En la parte de la evaluación de riesgos dedicada a su actividad, está incluido el riesgo de exposición a sustancias químicas, con información y recomendaciones sobre la manipulación y almacenaje de productos químicos. Siga las recomendaciones. - En cuanto al almacenamiento de productos químicos tiene que tener en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> • No se deben almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso • Consultar las fichas de datos de seguridad de los productos que se van a almacenar, puede ser que algunos sean incompatibles y no se puedan almacenar juntos (se facilita cartel de incompatibilidades). • Los recipientes que contienen líquidos y son de mayor capacidad se recomienda colocarlos en las baldas más bajas.
--	--	--

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

		<ul style="list-style-type: none"> • Los frascos altos situarlos hacia atrás y los pequeños delante. • Los productos más peligrosos abajo y los más inofensivos arriba. <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANEXO 1: TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS. • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres.
--	--	---

Fuente de Riesgo: AGENTES BIOLÓGICOS

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
EXPOSICIÓN CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	<p>A Exposición a patógenos aerotransportados, provenientes de enfermos infecto-contagiosos.</p> <p>Existencia de riesgos de tipo biológico (pinchazos en las tareas de extracción o manejo de muestras) y, en general, exposición a virus y bacterias en la tarea de asistencia al paciente). La forma de transmisión puede ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A través del aparato respiratorio. • A través de la piel o mucosas. • A través del aparato digestivo. • A través de la vía parenteral. <p>Exposición a contaminantes biológicos por falta de orden y limpieza, no respetar los procedimientos de trabajo, residuos, derrames, etc... sistema de climatización no tratado y controlado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es recomendable que todos los trabajadores conozcan su grado de inmunización frente a hepatitis B, hepatitis A, Sarampión, Rubéola, Varicela, Parotiditis, Difteria, Tétanos, vacunándose si fuera necesario. - Hábitos higiénicos adecuados en especial cuando se tenga que manipular elementos u objetos que hayan estado en contacto con enfermos o trabajos en zonas donde puedan existir agentes biológicos: <ul style="list-style-type: none"> • Lavado frecuente de manos, • Utilización de guantes adecuados • Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósitos impermeables durante la actividad laboral • Prohibición de comer, beber, fumar y masticar chicle en zonas con riesgo biológico • Diferenciación de la ropa profesional y la de uso personal. - Es conveniente la desinfección periódica de la piel. - Al manipular sangre, fluidos biológicos, muestras y otros objetos a superficies contaminadas, utilizar los equipos de protección individual indicados en esta evaluación. - Evitar llevar anillos, pulseras u otras joyas bajo los guantes, evitarán su desgarrar - Evitar el sobreuso de los guantes. Cambiarlos a menudo. - Adecuada eliminación de desechos: <ul style="list-style-type: none"> • Los residuos biológicos en general se desecharán en contenedores de color verde, en caso de ser objetos cortantes punzantes de desecharán en contenedores amarillos, siempre que la actividad lo permita, lo desechara el propio trabajador que lo esté manipulando.

		<p>· Se evitará llenar los contenedores de residuos más de $\frac{3}{4}$ de su capacidad, cerrándolos y eliminándolos según lo establecido en la gestión de residuos del hospital.</p> <p>En caso de accidente activar el protocolo de ARBIO existente en el Servicio Extremeño de Salud, rellenar el correspondiente parte de comunicación de accidentes y ponerlo en conocimiento del Servicio de Riesgos Laborales.</p> <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía Básica Gestión de Residuos del Área de Salud de Cáceres. <p>PROTOCOLO DEL SES:</p> <p>GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/001- PROTOCOLO EXPOSICIÓN ACCIDENTAL RIESGO BIOLÓGICO.</p>
--	--	---

INFORMACIÓN:

SE HA ELABORADO LA EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS DE FARMACIA HOSPITALARIA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CACERES (HUCC), LA CUAL ESTÁ A SU DISPOSICIÓN EN SU SERVICIO. DEDIQUE UNOS MINUTOS A LEERLA, SIGA LAS RECOMENDACIONES PREVENTIVAS RELACIONADAS EN LA MISMA.

CUALQUIER ACLARACIÓN O APORTACIÓN QUE CONSIDERE OPORTUNO REALIZAR, LE AGRADECEMOS LO PONGA EN NUESTRO CONOCIMIENTO.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 88 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 89 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS AUXILIAR ADMINISTRATIVO DE FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 90 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 91 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS: AUXILIAR ADMINISTRATIVO FARMACIA HOSPITALARIA DEL HUCC

Fuente de Riesgo: POSTURAS Y ESFUERZOS

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>CARGAS ESTÁTICAS /SOBRESFUERZO POR POSTURAS</p>	<p>Posturas inadecuadas adoptadas por el trabajador cuando desarrolla su tarea con equipos o herramientas de farmacia</p> <p>Son las que se adoptan manteniendo posiciones fijas o restringidas del cuerpo, sobrecargando músculos y tendones, cargando articulaciones de forma asimétrica y ocasionando una importante carga muscular estática.</p> <p>La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte del mismo puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores.</p> <p>Una postura correcta debe ser aquella que sea apropiada a la tarea, confortable en el tiempo y la más satisfactoria desde el punto de vista fisiológico, todo ello teniendo en cuenta, las características individuales del trabajador. Trabajar</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. - Emplear los equipos y herramientas adecuados 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 (mangos, alargaderas) con un diseño adecuado para evitar posturas forzadas. - Utilizar herramientas manuales eléctricas siempre que sea posible con el fin de evitar un esfuerzo físico excesivo. - Cuando por motivo de la zona de trabajo sea necesaria la adopción de posturas forzadas, se recomienda variar de postura cuando se noten molestias y realizar pequeñas pausas, que favorezcan el descanso postural cada cierto tiempo. - Evitar restricciones de espacio, manteniendo en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados. - Es conveniente alternar actividades repetitivas con otras menos forzadas. Realizar dentro de lo posible pausas cortas más a menudo que una pausa larga. - Cambiar de postura a lo largo de la jornada laboral y favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo. - Es conveniente alternar tareas de actividad estática con dinámica. - Utilizar calzado cerrado, antideslizante, recomendado por este servicio.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

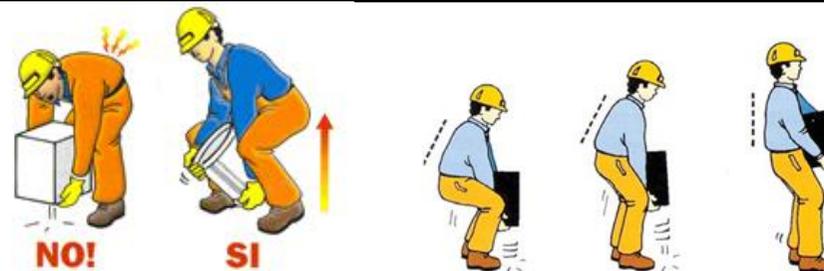
Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

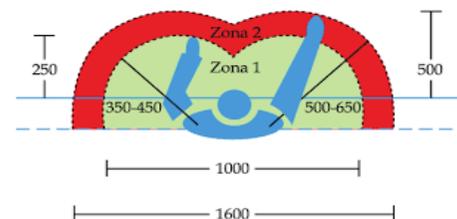
Teléfonos: 927 256 200

	<p>en un ambiente adaptado ergonómicamente ayuda a prevenir lesiones y contribuye al bienestar del trabajador.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Efectuar ejercicios musculares ejercicios de estiramientos opuestos al movimiento ejecutado para permitir la relajación de los grupos musculares implicados, aliviar la tensión e incrementar la circulación. Hábitos de vida saludable. - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - Evitar posturas de pie estáticas prolongadas, apoyar el peso del cuerpo sobre una pierna u otra alternativamente, alternar las posturas de pie y sentado. - En la medida de lo posible, realizar las tareas evitando posturas incómodas, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo. - Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación.
MOVIMIENTOS REPETITIVOS	<p>Grupo de movimientos continuos, mantenidos durante un trabajo que implica al mismo conjunto osteomuscular provocando en fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión. Se podría definir como cualquier movimiento que se repite en ciclos inferiores a 30 segundos o cuando más del 50% del ciclo se emplea para efectuar el mismo movimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Emplee las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo. Utilizar herramientas ergonómicas. - Colóquese bien frente al puesto de trabajo. Regule su silla de tal manera que el plano de trabajo quede a la altura de sus codos o un poco por debajo. - Cuando note que se le empieza a cargar las extremidades superiores o la espalda/cuello, levántese de la silla, descanse unos minutos, muévase y estire los grupos musculares utilizados en la tarea repetitiva.
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	<p>Se considera que la manipulación manual de cargas puede entrañar riesgos dorsolumbares cuando se manipulan cargas superiores a 3 Kg.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir las 5 reglas para levantar cargas superiores a 3 Kg: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. ○ Doblar las rodillas. ○ Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. ○ Levantar el peso de forma gradual, suavemente y sin sacudidas, espalda recta.

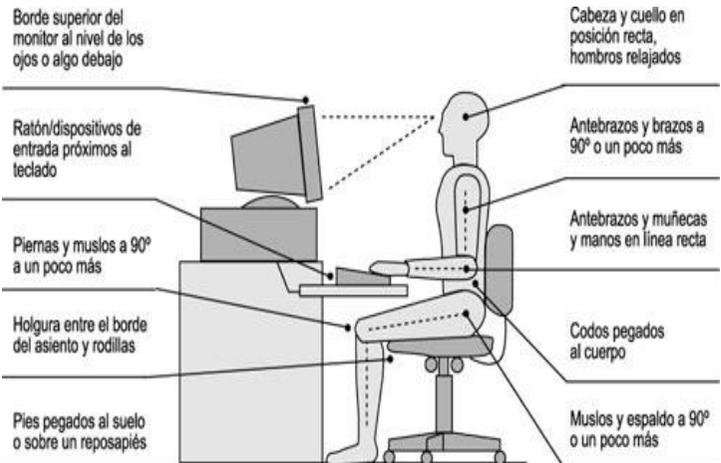
	<p>Aparece este riesgo en la manipulación de materiales, productos, equipos...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ No girar el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies. - Manipular las cargas en condiciones ideales de manipulación (carga cercana al cuerpo, 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. - 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. - El manejo de cargas 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 es superior a 15 kg. ○ El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona.  <ul style="list-style-type: none"> - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - Mantener el cuerpo tan cerca como sea posible de la persona, material o máquina que se haya de levantar o mover mientras se mantiene la espalda recta.
--	--	--



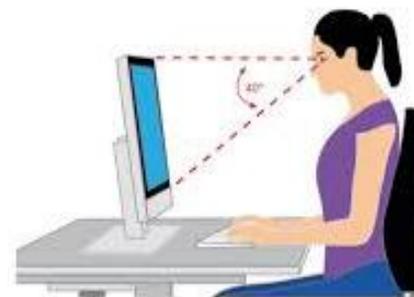
- Se debe levantar con movimientos suaves y uniformes.
- Se empujará no tirará de la maquinaria, camas, carros, etc..
- Mecanizar las tareas más penosas.
- Para la manipulación de cargas utilizar guantes de protección mecánica.
- Utilizar calzado cerrado de seguridad, antideslizante, recomendado por este servicio.
- 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.
- 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.
- 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.



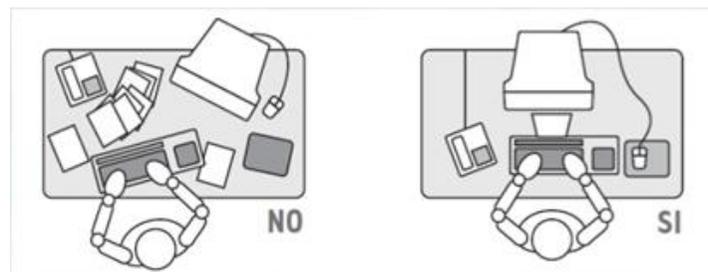
Fuente de Riesgo: **PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>FATIGA POSTURAL POR POSTURAS ESTÁTICAS EN PUESTOS CON PVD</p>	<p>En este puesto de trabajo se utiliza el ordenador para introducir datos de los pacientes en cuanto a tratamientos, consultar analíticas, etc.</p> <p>El personal facultativo de este servicio es considerado como usuario de pantalla de visualización de datos, debiendo su puesto reunir las características indicadas en el Real Decreto 488/1997.</p> <p>Riesgo por mantener una postura incorrecta, incorrecto diseño del puesto de trabajo de pantallas de visualización de datos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es aconsejable el uso de porta documentos para colocar los impresos a una altura y distancia similares a las de la pantalla. Para ello debe ser ajustable en altura, inclinación y distancia. - Se recomienda la utilización de reposapiés homologado. - En líneas generales deben evitarse las posturas forzadas y el mantenimiento de la misma postura durante mucho tiempo. <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. 

- Para evitar la aparición de la fatiga muscular, en líneas generales, como pauta orientativa en el trabajo con P.V.D. Se recomiendan pausas de 5 a 10 minutos por cada hora u hora y media de trabajo.
- 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 ser visualizada dentro del espacio comprendido 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 °.



- 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°.



- Evite posturas forzadas, regule correctamente la altura de sillas y/o taburetes 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.



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

Ajuste: El respaldo de la silla para que soporte la parte curva de la espalda baja.



- 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.
- En caso de fatiga muscular, o durante las pausas, realice con suavidad ejercicios de relajación de la musculatura.

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.

NOTA:

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/04-FORMACION-INFORMACION/Servicios Centrales/FIP-SC002_0 Uso de Pantallas de Visualización de Datos

<p>CARGA DE TRABAJO MENTAL EN PUESTOS CON PVD</p>	<p>Puede aparecer fatiga mental (sensorial y cognitiva relacionados con las características de las tareas): estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía, ...</p> <p>Se pueden clasificar en dos grupos:</p> <ol style="list-style-type: none"> Los referidos al diseño del “software” utilizado Los relativos a la organización del trabajo 	<p>Los referidos al diseño del “software” utilizado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para prevenir los problemas de sobrecarga mental que pueden derivarse de las aplicaciones o programas informáticos, estos deben ser fáciles de manejar, “amigables” y suficientemente flexibles para adaptarse a usuarios con diferente grado de experiencia. Junto a ello, es importante que el trabajador reciba una formación o entrenamiento adecuados, de manera que pueda manejar las aplicaciones con soltura. - En general, los programas informáticos deben cumplir los siguientes requisitos: <ul style="list-style-type: none"> · Adaptarse a la tarea que se realice. · Adaptarse al nivel de conocimientos y experiencia del usuario. · Facilitar al usuario su manejo, por ejemplo, mediante sistemas de diálogo intuitivos que resulten directamente comprensibles, o bien proporcionando explicaciones al usuario conforme las requiera. · Ser controlable en todo momento por el usuario, por ejemplo, permitiendo anular los últimos pasos o acciones efectuadas por el usuario. · Satisfacer las expectativas habituales del usuario, es decir, corresponder con las convenciones comúnmente aceptadas para el significado de los iconos, códigos y comandos. · Ser tolerante a los errores, de manera que ayude al usuario a descubrir los errores cometidos y pueda continuar la tarea sin realizar correcciones o con correcciones mínimas. · Fácil de aprender a utilizar, por ejemplo, que proporcione guías o ejemplos al usuario durante su etapa de aprendizaje. <p>Los relativos a la organización del trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siempre que la naturaleza de las actividades lo permita, debería organizarse el trabajo de manera que los usuarios de equipos con pantalla de visualización puedan seguir su propio ritmo de trabajo y hacer pequeñas pausas discrecionales para prevenir la fatiga. - Cuando esto no sea posible, se debería alternar el trabajo ante la pantalla con otras tareas que demanden menor esfuerzo mental, visual o musculoesquelético, o bien establecer pausas planificadas, por ejemplo, de unos 10 minutos cada hora y media de trabajo ante la pantalla. - Por otro lado, el trabajo debería ser organizado de manera que se reduzca la repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción, que no produzca una presión indebida de tiempos o situaciones
--	--	--

		<p>de sobrecarga y que no dé lugar a situaciones de aislamiento que impidan el contacto social entre las personas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obtener información/formación adecuada sobre los programas informáticos con los que se va a trabajar. - Facilitar al trabajador las herramientas adecuadas para realizar su tarea. - Adecuar la carga de trabajo mental a las capacidades de las personas. - Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica. - Mantener en el lugar de trabajo unas condiciones ambientales adecuadas.
<p>FATIGA VISUAL POR CONDICIONES DE ILUMINACIÓN EN PUESTOS CON PVD</p>	<p>La utilización generalizada de pantallas de visualización de datos (P.V.D), 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"> - Pestañea con frecuencia para refrescar los ojos. Muchas personas pestañean menos de lo habitual cuando trabajan con una computadora, lo que puede contribuir a la sequedad ocular. Pestañear produce lágrimas que humedecen y refrescan los ojos. Trata de adoptar la costumbre de pestañear con más frecuencia cuando miras un monitor. - Descansa la vista. A lo largo del día, quita los ojos del monitor para descansar la vista. Prueba la regla 20-20-20: Cada 20 minutos, mira objetos que estén a unos 6 metros de distancia durante al menos 20 segundos. - Controla la iluminación y reduce el reflejo. La luz brillante y el reflejo excesivo pueden cansar los ojos y dificultar la visualización de objetos en el monitor. Por lo general, los peores problemas provienen de fuentes que están sobre ti o detrás de ti, incluida la iluminación fluorescente y la luz solar. Considera apagar alguna de las luces del techo o todas ellas. - Si necesitas luz para escribir o leer, utiliza una lámpara de escritorio ajustable. Cierra las persianas o cortinas y evita colocar el monitor directamente frente a una ventana o una pared blanca. Coloca un recubrimiento antirreflejo sobre la pantalla. - Ajusta el monitor. Coloca el monitor directamente frente a ti, aproximadamente a un brazo de distancia, de manera tal que la parte superior de la pantalla esté al nivel de los ojos o justo por debajo. También es útil tener una silla que puedas regular. - Usa un atril para documentos. Si necesitas consultar material impreso mientras trabajas en la computadora, colócalo en un atril para documentos. Algunos atriles están diseñados para colocarse entre el teclado y el monitor; otros se colocan al costado. Encuentra uno que te resulte conveniente. El objetivo es reducir el reajuste de los ojos y la frecuencia con la que giras el cuello y la cabeza.

		<ul style="list-style-type: none"> - Ajusta la configuración de la pantalla. Agrandando el tipo de letra para que te resulte más fácil leer. Ajusta el contraste y el brillo a un nivel que te resulte agradable. 
<p>EXPOSICIÓN A POLVOS, FIBRAS.</p>	<p>Posible inhalación del polvo del tóner de la impresora y de la fotocopidora, especialmente durante el cambio del mismo.</p>	<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.

Fuente de Riesgo: EPI

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>EPI NO EXISTEN/NO SE UTILIZAN</p>	<p>Mal estado y utilización de los equipos de protección individuales (EPI).</p> <p>No dotar a los trabajadores de los equipos de protección necesarios o, teniéndolos, no utilizarlos.</p> <p>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,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - SE UTILIZARÁN LOS EPI NECESARIOS CUANDO EXISTAN ALERTAS SANITARIAS. - EN ESTA CATEGORIA NO SON NECESARIOS EPI. - Se dan una serie de consignas por posibles necesidades: - 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. - 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.

métodos o procedimientos de organización del trabajo.

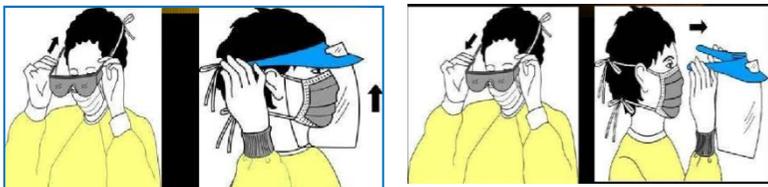
Mascarillas:



(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:



		<p><u>Gafas / pantalla facial:</u></p>  <p>- 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.</p>
--	--	---

Fuente de Riesgo: AGENTES BIOLÓGICOS

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>EXPOSICIÓN CONTAMINANTES BIOLÓGICOS</p>	<p>A Exposición a patógenos aerotransportados, proveniente de enfermos infecto-contagiosos.</p> <p>Existencia de riesgos de tipo biológico (pinchazos en las tareas de extracción o manejo de muestras) y, en general, exposición a virus y bacterias en la tarea de asistencia al paciente). La forma de transmisión puede ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> · A través del aparato respiratorio. · A través de la piel o mucosas. · A través del aparato digestivo. · A través de la vía parenteral. <p>Exposición a contaminantes biológicos por falta de orden y</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es recomendable que todos los trabajadores conozcan su grado de inmunización frente a hepatitis B, hepatitis A, Sarampión, Rubéola, Varicela, Parotiditis, Difteria, Tétanos, vacunándose si fuera necesario. - Hábitos higiénicos adecuados en especial cuando se tenga que manipular elementos u objetos que hayan estado en contacto con enfermos o trabajos en zonas donde puedan existir agentes biológicos: <ul style="list-style-type: none"> · Lavado frecuente de manos, · Utilización de guantes adecuados · Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósitos impermeables durante la actividad laboral · Prohibición de comer, beber, fumar y masticar chicle en zonas con riesgo biológico · Diferenciación de la ropa profesional y la de uso personal. - Es conveniente la desinfección periódica de la piel. - Al manipular sangre, fluidos biológicos, muestras y otros objetos a superficies contaminadas, utilizar los equipos de protección individual indicados en esta evaluación. - Evitar llevar anillos, pulseras u otras joyas bajo los guantes, evitarán su desgarrar

	<p>limpieza, no respetar los procedimientos de trabajo, residuos, derrames, etc.... sistema de climatización no tratado y controlado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar el sobreuso de los guantes. Cambiarlos a menudo. - Adecuada eliminación de desechos: • Los residuos biológicos en general se desecharán en contenedores de color verde, en caso de ser objetos cortantes punzantes de desecharán en contenedores amarillos, siempre que la actividad lo permita, lo desechara el propio trabajador que lo esté manipulando. • Se evitará llenar los contenedores de residuos más de ¾ de su capacidad, cerrándolos y eliminándolos según lo establecido en la gestión de residuos del hospital. <p>En caso de accidente activar el protocolo de ARBIO existente en el Servicio Extremeño de Salud, rellenar el correspondiente parte de comunicación de accidentes y ponerlo en conocimiento del Servicio de Riesgos Laborales.</p> <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía Básica Gestión de Residuos del Área de Salud de Cáceres. <p>PROTOCOLO DEL SES:</p> <p>GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/001- PROTOCOLO EXPOSICIÓN ACCIDENTAL RIESGO BIOLÓGICO.</p>
--	---	---

INFORMACIÓN:

SE HA ELABORADO LA EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS DE FARMACIA HOSPITALARIA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CACERES (HUCC), LA CUAL ESTÁ A SU DISPOSICIÓN EN SU SERVICIO. DEDIQUE UNOS MINUTOS A LEERLA, SIGA LAS RECOMENDACIONES PREVENTIVAS RELACIONADAS EN LA MISMA.

CUALQUIER ACLARACIÓN O APORTACIÓN QUE CONSIDERE OPORTUNO REALIZAR, LE AGRADECEMOS LO PONGA EN NUESTRO CONOCIMIENTO.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 105 de 295		

CONSIGNAS INFORMATIVAS CELADOR DE FARMACIA HOSPITALARIA HUCC

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 106 de 295		

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 107 de 295		

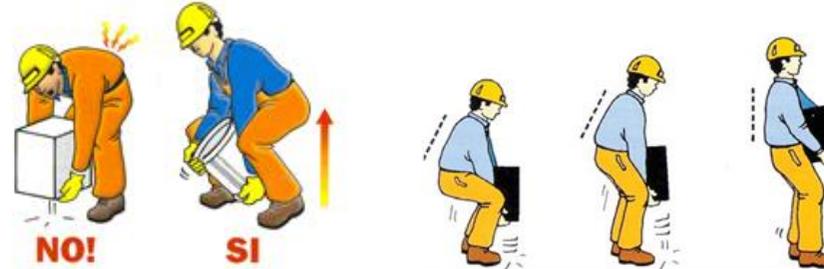
CONSIGNAS INFORMATIVAS: CELADOR FARMACIA HOSPITALARIA DEL HUCC

Fuente de Riesgo: POSTURAS Y ESFUERZOS

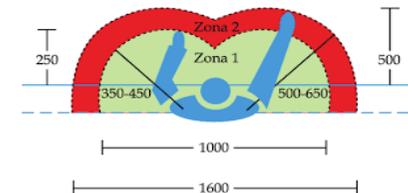
RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
CARGAS ESTÁTICAS /SOBRESFUERZO POR POSTURAS	<p>Posturas inadecuadas adoptadas por el trabajador cuando desarrolla su tarea con equipos o herramientas de farmacia</p> <p>Son las que se adoptan manteniendo posiciones fijas o restringidas del cuerpo, sobrecargando músculos y tendones, cargando articulaciones de forma asimétrica y ocasionando una importante carga muscular estática.</p> <p>La adopción de posturas forzadas de todo el cuerpo o de una parte del mismo puede producirse por: falta de espacio, altura del plano de trabajo, altura del asiento de trabajo, medios y utensilios empleados, proceso de trabajo, bien por la combinación de todos o varios de estos factores.</p> <p>Una postura correcta debe ser aquella que sea apropiada a la tarea, confortable en el tiempo y la más satisfactoria desde el punto de vista fisiológico, todo ello teniendo en cuenta, las características individuales del trabajador. Trabajar en un ambiente adaptado</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. - Emplear los equipos y herramientas adecuados 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 (mangos, alargaderas) con un diseño adecuado para evitar posturas forzadas. - Utilizar herramientas manuales eléctricas siempre que sea posible con el fin de evitar un esfuerzo físico excesivo. - Cuando por motivo de la zona de trabajo sea necesaria la adopción de posturas forzadas, se recomienda variar de postura cuando se noten molestias y realizar pequeñas pausas, que favorezcan el descanso postural cada cierto tiempo. - Evitar restricciones de espacio, manteniendo en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados. - Es conveniente alternar actividades repetitivas con otras menos forzadas. Realizar dentro de lo posible pausas cortas más a menudo que una pausa larga. - Cambiar de postura a lo largo de la jornada laboral y favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo. - Es conveniente alternar tareas de actividad estática con dinámica.

	ergonómicamente ayuda a prevenir lesiones y contribuye al bienestar del trabajador.	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar calzado cerrado, antideslizante, recomendado por este servicio. - Efectuar ejercicios musculares ejercicios de estiramientos opuestos al movimiento ejecutado para permitir la relajación de los grupos musculares implicados, aliviar la tensión e incrementar la circulación. Hábitos de vida saludable. - Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición. - Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta. - Evitar posturas de pie estáticas prolongadas, apoyar el peso del cuerpo sobre una pierna u otra alternativamente, alternar las posturas de pie y sentado. - En la medida de lo posible, realizar las tareas evitando posturas incómodas, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo. - Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación.
MOVIMIENTOS REPETITIVOS	Grupo de movimientos continuos, mantenidos durante un trabajo que implica al mismo conjunto osteomuscular provocando en fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión. Se podría definir como cualquier movimiento que se repite en ciclos inferiores a 30 segundos o cuando más del 50% del ciclo se emplea para efectuar el mismo movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Emplee las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo. Utilizar herramientas ergonómicas. - Colóquese bien frente al puesto de trabajo. Regule su silla de tal manera que el plano de trabajo quede a la altura de sus codos o un poco por debajo. - Cuando note que se le empieza a cargar las extremidades superiores o la espada/cuello, levántese de la silla, descanse unos minutos, muévase y estire los grupos musculares utilizados en la tarea repetitiva.
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	Se considera que la manipulación manual de cargas puede entrañar riesgos dorsolumbares cuando se manipulan cargas superiores a 3 Kg.	<ul style="list-style-type: none"> - Seguir las 5 reglas para levantar cargas superiores a 3 Kg: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. ○ Doblar las rodillas.

	<p>Aparece este riesgo en la manipulación de materiales, productos, equipos...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. ○ Levantar el peso de forma gradual, suavemente y sin sacudidas, espalda recta. ○ No girar el tronco mientras se está levantando la carga, es preferible pivotar sobre los pies. <p>- 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.</p> <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> <p>- El manejo de cargas entre dos personas deberá considerarse cuando se produzca alguna de las siguientes circunstancias:</p> <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 es superior a 15 kg. ○ El objeto es muy largo y es difícil su traslado de forma estable por una sola persona. <div data-bbox="1227 847 1480 1034" style="text-align: center;"> </div> <p>- Evitar posturas que mantengan la columna vertebral en rotación, flexión-extensión, utilizar los pies para los cambios de posición.</p> <p>- Evitar agacharse flexionando la columna hacia delante, agacharse flexionando las rodillas manteniendo la espalda recta.</p> <p>- Mantener el cuerpo tan cerca como sea posible de la persona, material o máquina que se haya de levantar o mover mientras se mantiene la espalda recta.</p>
--	--	--



- Se debe levantar con movimientos suaves y uniformes.
- Se empujará no tirará de la maquinaria, camas, carros, etc..
- Mecanizar las tareas más penosas.
- Para la manipulación de cargas utilizar guantes de protección mecánica.
- Utilizar calzado cerrado de seguridad, antideslizante, recomendado por este servicio.
- 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.
- 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.
- 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.



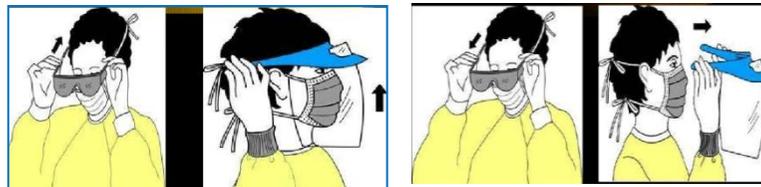
Fuente de Riesgo: EPI

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>EPI EXISTEN/NO UTILIZAN</p> <p>NO SE</p>	<p>Mal estado y utilización de los equipos de protección individuales (EPI).</p> <p>No dotar a los trabajadores de los equipos de protección necesarios o, teniéndolos, no utilizarlos.</p> <p>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.</p>	<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 y biológicos, guantes de protección térmica, gafas de protección antisalpicaduras, mascarilla autofiltrante FFP2/FFP3, protectores auditivos, ropa para el frío, bata impermeable o delantal y manguitos, 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:



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: **SUSTANCIAS QUÍMICAS**

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
<p>EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS</p>	<p>Se evalúa este riesgo por la posibilidad de utilización de algún producto químico.</p> <p>En general se utilizan reactivos en kits precargados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de utilizar cualquier producto, debemos fijarnos en los pictogramas de seguridad de la etiqueta, con el fin de tomar las medidas preventivas oportunas. - Leer detenidamente la ficha de seguridad del producto a manipular, seguir las instrucciones de uso y de derrame indicadas por el fabricante. - Es conveniente disponer de procedimientos de trabajo de toda aquella tarea que pueda suponer un riesgo para el trabajador. Si no dispone de ellos, póngalo en conocimiento de su superior para elaborarlos. - Comprobar que el producto está adecuadamente envasado y etiquetado. - Utilizar los EPIS (Equipos de protección individual) que indique el mismo. Como norma general utilizar guantes de nitrilo y en caso de riesgo de salpicaduras utilizar gafas de protección antisalpicaduras o pantalla facial y mascarilla autofiltrante FFP2 o FFP3 según se indique en la ficha del producto manipulado. - Su manipulación deberá realizarse sobre mesa o encimera, de forma que ofrezca un apoyo sólido al material que estemos utilizando. Disponer del contenedor de residuos cerca. Si el producto es especialmente peligroso para la salud (cancerígenos, mutagénicos, tóxicos para la reproducción, seguir lo indicado en el manual de manipulación de medicamentos peligrosos existente en nuestra Área de Salud). - Al finalizar la manipulación de productos químicos, recoger todos los materiales utilizados adecuadamente, los envases deben estar bien cerrados, almacenados siguiendo lo indicado en esta evaluación de riesgo. Al terminar desechar los guantes y lavarse las manos con jabón y agua abundante. - Los residuos de productos químicos, deben segregarse adecuadamente según sea en contenedores debidamente etiquetados (rojo, azul o negro). - Es conveniente observar rutinariamente el estado de los envases junto con sus etiquetas, esto ayuda a prevenir accidentes. - No reutilizar los envases para otros productos, no quitar etiquetas ni sobreponerlas.

		<ul style="list-style-type: none"> - En la parte de la evaluación de riesgos dedicada a su actividad, está incluido el riesgo de exposición a sustancias químicas, con información y recomendaciones sobre la manipulación y almacenaje de productos químicos. Siga las recomendaciones. - En cuanto al almacenamiento de productos químicos tiene que tener en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> • No se deben almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso • Consultar las fichas de datos de seguridad de los productos que se van a almacenar, puede ser que algunos sean incompatibles y no se puedan almacenar juntos (se facilita cartel de incompatibilidades). • Los recipientes que contienen líquidos y son de mayor capacidad se recomienda colocarlos en las baldas más bajas. • Los frascos altos situarlos hacia atrás y los pequeños delante. • Los productos más peligrosos abajo y los más inofensivos arriba. <p style="color: blue; text-align: center;">SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ANEXO 1: TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE PRODUCTOS QUÍMICOS. • Guía Básica de Gestión de Residuos Sanitarios del Área de Salud de Cáceres.
--	--	---

Fuente de Riesgo: AGENTES BIOLÓGICOS

RIESGO	CONDICIÓN	CONSIGNAS INFORMATIVAS
EXPOSICIÓN CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	<p>A Exposición a patógenos aerotransportados, proveniente de enfermos infecto-contagiosos.</p> <p>Existencia de riesgos de tipo biológico (pinchazos en las tareas de extracción o manejo de muestras) y, en general, exposición a virus y bacterias en la tarea de asistencia al paciente). La forma de transmisión puede ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A través del aparato respiratorio. • A través de la piel o mucosas. • A través del aparato digestivo. • A través de la vía parenteral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Es recomendable que todos los trabajadores conozcan su grado de inmunización frente a hepatitis B, hepatitis A, Sarampión, Rubéola, Varicela, Parotiditis, Difteria, Tétanos, vacunándose si fuera necesario. - Hábitos higiénicos adecuados en especial cuando se tenga que manipular elementos u objetos que hayan estado en contacto con enfermos o trabajos en zonas donde puedan existir agentes biológicos: <ul style="list-style-type: none"> • Lavado frecuente de manos, • Utilización de guantes adecuados • Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósitos impermeables durante la actividad laboral • Prohibición de comer, beber, fumar y masticar chicle en zonas con riesgo biológico • Diferenciación de la ropa profesional y la de uso personal. - Es conveniente la desinfección periódica de la piel.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres

Avda. de la Universidad 75

10004 CÁCERES

Teléfonos: 927 256 200

	<p>Exposición a contaminantes biológicos por falta de orden y limpieza, no respetar los procedimientos de trabajo, residuos, derrames, etc.... sistema de climatización no tratado y controlado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Al manipular sangre, fluidos biológicos, muestras y otros objetos a superficies contaminadas, utilizar los equipos de protección individual indicados en esta evaluación. - Evitar llevar anillos, pulseras u otras joyas bajo los guantes, evitarán su desgarro - Evitar el sobreuso de los guantes. Cambiarlos a menudo. - Adecuada eliminación de desechos: <ul style="list-style-type: none"> • Los residuos biológicos en general se desecharán en contenedores de color verde, en caso de ser objetos cortantes punzantes de desecharán en contenedores amarillos, siempre que la actividad lo permita, lo desechara el propio trabajador que lo esté manipulando. • Se evitará llenar los contenedores de residuos más de ¾ de su capacidad, cerrándolos y eliminándolos según lo establecido en la gestión de residuos del hospital. <p>En caso de accidente activar el protocolo de ARBIO existente en el Servicio Extremeño de Salud, rellenar el correspondiente parte de comunicación de accidentes y ponerlo en conocimiento del Servicio de Riesgos Laborales.</p> <p>SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DADAS EN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guía Básica Gestión de Residuos del Área de Salud de Cáceres. <p>PROTOCOLO DEL SES: GESTOR DOCUMENTAL Inicio/12- PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES/02- PROCEDIMIENTOS DE ACTUACIÓN/001- PROTOCOLO EXPOSICIÓN ACCIDENTAL RIESGO BIOLÓGICO.</p>
--	--	--

INFORMACIÓN:

SE HA ELABORADO LA EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS DE FARMACIA HOSPITALARIA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE CACERES (HUCC), LA CUAL ESTÁ A SU DISPOSICIÓN EN SU SERVICIO. DEDIQUE UNOS MINUTOS A LEERLA, SIGA LAS RECOMENDACIONES PREVENTIVAS RELACIONADAS EN LA MISMA.

CUALQUIER ACLARACIÓN O APORTACIÓN QUE CONSIDERE OPORTUNO REALIZAR, LE AGRADECEMOS LO PONGA EN NUESTRO CONOCIMIENTO.

EVALUACIÓN INICIAL DE RIESGOS FARMACIA HOSPITALARIA HUCC Área Salud Cáceres		
Avda. de la Universidad 75	10004 CÁCERES	Teléfonos: 927 256 200
CONSIGNAS INFORMATIVAS: Página 116 de 295		