

Prevención de riscos laborais



A transmisión da cultura da prevención e a concienciación da sociedade en materia de riscos en calquera aspecto da vida son obxectivos desta publicación, xurdida no marco do proxecto "Prevención de riscos laborais en centros de Formación Profesional na Mariña luguesa".

Neste proxecto, que realizan conxuntamente a Fundación Alcoa e a Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, participan tres centros educativos: CIFP Porta da Auga, de Ribadeo, IES Perdouro, de Burela, e IES María Sarmiento, de Viveiro.

Ficha técnica**Título**

Prevenção de riscos laborais.

Edita

Consellería de Educación e Ordenación Universitaria

Dirección técnicaDirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa
Fundación Alcoa**Coordinación**Jesús Manuel Rodríguez Buján
M^a Ángel Pedre Lorenzo**Elaboración**

CIFP Porta da Auga

Julio César García Díaz

IES Perdouro

Ricardo Santos Garrido

IES María Sarmiento

Alcoa San Cibrao

Servizo de saúde e

seguridade

Asesoría lingüística

Ricardo Luís Pita Fernández

Deseño gráfico

Antonio Castelao López

Ilustración

Marcos Vilariño Cabezas

A formación das persoas traballadoras e do empresariado en temas de prevención de riscos laborais está lexislada a nivel tanto nacional como internacional.

A prevención de riscos e a formación profesional

O obxectivo desta lexislación é garantir a seguridade e a saúde de todas as persoas traballadoras mediante a aplicación de medidas e o desenvolvemento de actividades precisas para previr os riscos derivados do traballo.

A transmisión da cultura da prevención e a concienciación da sociedade en materia de riscos en calquera aspecto da vida son obxectivos desta publicación, xurdida no marco do proxecto “Prevención de riscos laborais en centros de Formación Profesional na Mariña luguesa”, realizado entre a Fundación Alcoa e a Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, e no que participan tres centros educativos: CIFP Porta da Auga, de Ribadeo, IES Perdouro, de Burela, e IES María Sarmiento, de Viveiro.

A Fundación Alcoa é o ente social do grupo industrial Alcoa, unha organización que se sustenta con fondos propios. Creada en Pittsburgh (Pensilvania, EEUU) en 1959, comezou as súas actividades en España en 1999. O seu obxectivo é a mellora da calidade de vida nas comunidades en que o grupo Alcoa desenvolve as súas actividades, apoiando numerosos proxectos e iniciativas en áreas de educación e formación da xente nova, saúde e seguridade, e protección ambiental.

O forte compromiso de Alcoa coa saúde e a seguridade das persoas traballadoras

lévaa a presentar ante a Consellería de Educación e Ordenación Universitaria o proxecto “Prevención de riscos laborais en centros de Formación Profesional na Mariña luguesa” pioneiro e innovador.

Este proxecto está orientado ás familias profesionais de Formación Profesional que se imparten nos referidos centros educativos: administración e xestión, edificación e obra civil, electricidade e electrónica, fabricación mecánica, imaxe persoal, e transporte e mantemento de vehículos. Os seus destinatarios son a comunidade educativa, o profesorado e o alumnado matriculado nos centros e nos ciclos formativos das familias profesionais indicadas.

Elíxese o ámbito da Formación Profesional porque esta abrangue todas as accións formativas que capacitan para o desempeño cualificado das profesións, o acceso ao emprego e a participación na vida social, cultural e económica. O alumnado de FP prepárase para acceder ao mundo laboral, e unha vantaxe competitiva é a formación específica en materia de prevención de riscos laborais.

Entre os obxectivos do proxecto destacan avaliar os riscos laborais nos centros educativos, establecer procedementos de traballo seguro, dotar de equipamentos de protección individual, formar o profesorado e o alumnado en materia de prevención de riscos laborais, sinalizar máquinas e instalacións, tomar medidas de prevención en centros de traballo reais, e elaborar unha publicación para lle transmitir á sociedade a necesidade da prevención de riscos en calquera actividade cotiá e que temos o gusto de presentar.

Índice

1. Equipamentos de traballo: máquinas e ferramentas
2. Equipamentos eléctricos
3. Soldadura
4. Substancias químicas perigosas
5. Caídas
6. Ruído
7. Temperatura
8. Manipulación de cargas
9. Trastornos músculo-esqueléticos (TME)
10. Primeiros auxilios



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
Dirección Xeral de Educación,
Formación Profesional e Innovación Educativa



Equipamentos de traballo: máquinas e ferramentas

Un equipamento de traballo é calquera máquina, aparello, instrumento ou instalación que se utilice no traballo; é dicir, un conxunto de pezas, das que algunha debe ser móbil, que se empregan na transformación, no tratamento, no desprazamento e/ou no acondicionamento dun material.

Que perigo supoñen as máquinas e as ferramentas?



Perigo producido pola exposición ao ruído

Ocasiona perda de audición.

Perigos producidos pola exposición a vibracións

Ocasionan trastornos musculares (lumbalxia, ciática, etc.), ademais doutros trastornos de tipo neurolóxico e vascular.

Perigo debido á exposición a substancias perigosas e á emisión de po e gases

Despréndense no procesamento dos materiais, ocasionando risco para o persoal operario, que pode inhalalos ou entrar en contacto con eles.



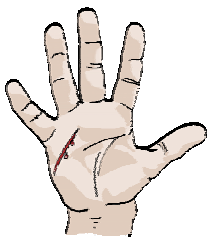
Perigo debido ás radiacións

— Ionizantes: proceden de fontes radioactivas, como os equipamentos de radiografía.

— Non ionizantes: como nos fornos de microondas, procesos de calentamento por indución, técnicas de impresión por ultravioleta, etc.

Perigos debidos a defectos ergonómicos

As posturas incorrectas ou os esforzos maiores dos habituais provocan trastornos musculoesqueléticos (TME).



Perigo mecánico

Ocasionado polos elementos móbiles da máquina ou as pezas do material co que se estea a traballar. Os perigos principais son: corte ou sección, esmagamento, cisallaxe, enganche, atrapamento ou arrastre, fricción ou abrasión, etc.

Perigo eléctrico

Pode producir lesións graves, mesmo a morte, e tamén provocar queimaduras internas e/ou externas.

Perigo térmico

Orixina queimaduras por contacto con materiais ou pezas a temperaturas extremadamente frías ou quentes.

Como prever os riscos das máquinas e as ferramentas?

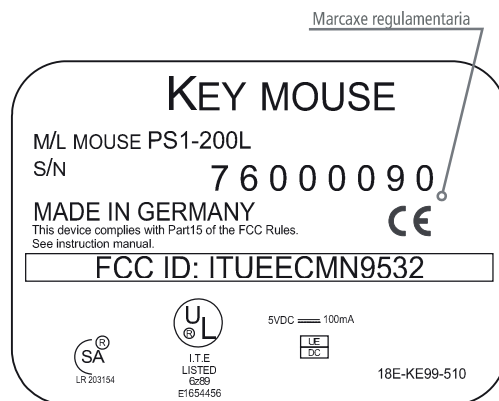
As máquinas e as ferramentas teñen que posuír a declaración CE de conformidade, garantía de que son seguras, e a marcaxe CE, que indica que superan todos os controis de seguridade.

Todas as máquinas e as ferramentas deben levar ben visible unha etiqueta coas siglas CE.

O usuario seguirá as instrucións do manual das máquinas e as ferramentas onde aparecen os perigos po-

tenciais e as súas correspondentes medidas preventivas.

Ademais, as máquinas constan de medios de protección (fixo, móbil, regulable, de encravamento, etc.) e de dispositivos de seguridade (detector de presenza, de movemento residual, de retención mecánica, de mando a dúas mans, etc.) para impedir que as persoas accedan aos puntos de perigo da máquina.



Etiqueta normalizada de produto

Mantemento da maquinaria

A maquinaria debe ter un plan de mantemento e coidado periódico que garanta o seu correcto funcionamento e o dos seus sistemas de seguridade. O arranxo de calquera deficiencia realizarao persoal especializado.



Sinalización das zonas de risco

Cada máquina debe estar sinalizada para prever os perigos que poida ocasionar.

Sinais proporcionados por TraficoADR (2001-2009)



Equipamentos de protección individual (EPI)

Os operarios dalgunhas máquinas deben utilizar equipamentos de protección individual para protexerse. Os EPI serán obrigatorios sempre que os riscos non se poidan evitar nin limitar suficientemente por medios técnicos de protección colectiva ou mediante medidas organizativas ou procedementais do traballo.

Equipamentos eléctricos

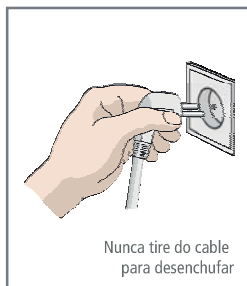
A electricidade é na actualidade un elemento básico nas nosas vidas. É a enerxía máis limpa, cómoda e sinxela de utilizar, tanto no ámbito doméstico como no laboral. Precisamente esta familiaridade provoca que se esquezan as precaucións mínimas para ter en conta.

Que perigo supón a electricidade?

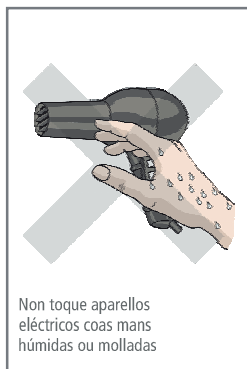
Os accidentes eléctricos, malia seren pouco frecuentes, producen na maioría dos casos lesións graves ou mortais.



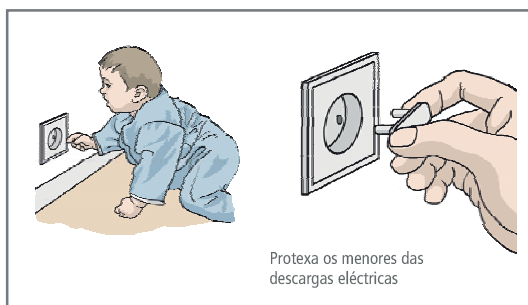
Prolongador con toma de terra



Nunca tire do cable para desenchufar



Non toque aparellos eléctricos coas mans húmidas ou molladas



Protexa os menores das descargas eléctricas

—Leve a cabo un exame periódico das instalacións eléctricas e do material eléctrico. Revíseas polo menos unha vez cada cinco anos. A revisión só a poderá facer persoal especializado.

—Use prolongadores que non interrompan a liña de terra.

—Sitúe os cables de xeito que non poidan ser esmagados, danados nin sometidos a tracción.

—Para desconectar o equipamento tire da peza que se enchufa, nunca do cable.

—Non utilice aparellos eléctricos coas mans húmidas nin molladas. A humidade e a corrente eléctrica son incompatibles.

—Manténa enxoiata calquera parte do corpo que poida entrar en contacto coa electricidade.

—Realice sempre as tarefas de reparación e mantemento dos enchufes, das pezas que se enchufen, dos cables e de calquera aparello eléctrico coa subministración eléctrica interrompida.

—Non sobrecargue a instalación eléctrica enchufando moitos aparellos na mesma toma de corrente.

—Protexa os cativos dos enchufes cos utensilios deseñados para tal fin.

—Non toque directamente unha persoa electrizada; desconecte a corrente e, en caso de non ser posible, desengánchea cun elemento illante (listón, táboa, cadeira de madeira, etc.).

—A instalación eléctrica debe ter unha toma de terra combinada con interruptores diferenciais de sensibilidade adecuada.

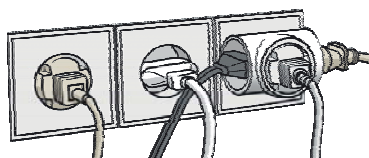
—Non manipule nunca unha instalación eléctrica se non posúe a formación adecuada.

Como previr os riscos eléctricos?



Revise periodicamente a instalación eléctrica

Non sobrecargue as tomas eléctricas



Sinalización

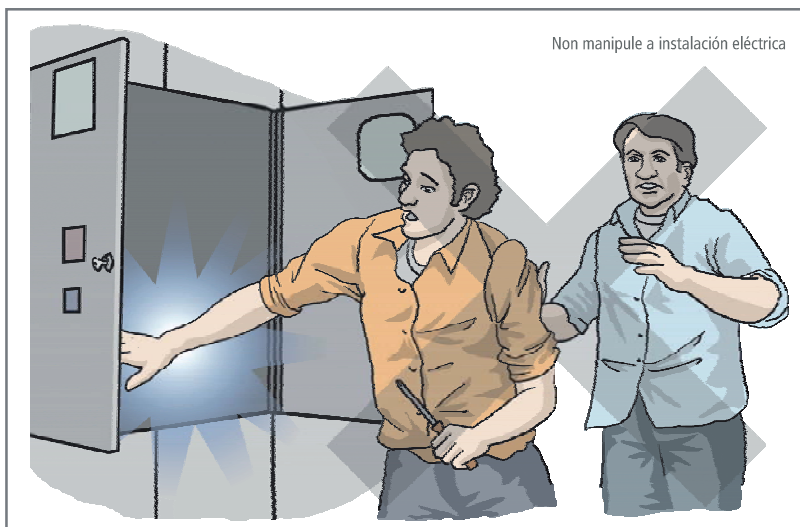
Sinais proporcionados por TraficoADR (2001–2009)



Equipamentos de protección individual



Persoa debidamente equipada



Non manipule a instalación eléctrica

Caídas

As estatísticas revelan que as caídas ocupan un lugar preponderante entre os accidentes.

Que perigo supoñen as caídas?

Malia estaren parte delas clasificadas como leves, poden chegar a ser graves e mesmo mortais.

Quen non experimentou por si mesmo ou presenciou no seu contorno un accidente provocado por unha simple caída?

Como previr as caídas?

A estratexia é a seguinte:

— Impedir a caída: eliminando os riscos en si mesmos; por exemplo, evitando as superficies pouco limpas.

— Limitar a caída: se resulta imposible impedir a caída haberá que recorrer á instalación de medios de protección colectiva (redes en altura, etc.).

— Uso de equipamentos de protección individual: sempre como derradeiro recurso. Moitas das caídas prodúcense en fogares e débense principalmente a descoidos que cometemos no noso labor diario.

As causas principais das caídas son: chans que escorregan (bañeira, ducha, chan acabado de encerar, etc.), superficies pouco limpas (aceites, graxas, etc.), superficies con obstáculos, uso de elementos pouco axeitados para subir ou alcanzar obxectos, etc.



Superficies sempre limpas

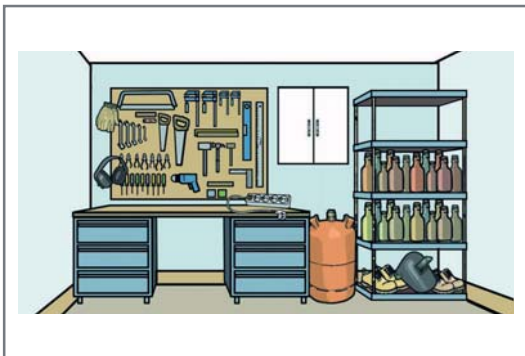
Actuación ante unha caída

— Non erga inmediatamente a persoa, asegúrese de que non existan fracturas e de que a persoa non presente atordamento; deste xeito hase conseguir non agravar as posibles lesións.

— Valore o alcance da lesión; se ten a mínima sospeita ou dúbida de que se producira unha fractura, tranquilice a persoa accidentada e pida axuda.

— Avise o servizo de ambulancias da súa localidade e explique o incidente.

Para evitar caídas, manteña orde e a limpeza



Medidas preventivas xerais

— Sinala e protexa as zonas de risco.

— Evite ter superficies que escorreguen: limpe a sucidade, as graxas e os líquidos.

— Use calzado con sola antiescorregante.

— Evite a presenza de obstáculos cos que poida tropezar.

— Utilice equipamentos de protección adecuados.

— Coloque axeitadamente os obxectos nos andeis para evitar a súa caída. Non sobrecargue os andeis; fíxeos á parede.

— Evite colocar material e obxectos que sobresaian dos andeis.

— Siga as recomendacións de fábrica para o almacenamento dos produtos tóxicos, nocivos e químicos, de xeito que non sexan un obstáculo co que se poida tropezar e se derramen.

Portas e balcóns

— Dispoña dun sistema de bloqueo en portas, balcóns e fiestras que impida a apertura por parte dos cativos. Para previr os riscos domésticos cos máis pequenos tamén convén protexer estas áreas con reixas, varandas ou celosías.

— Nunca deixe que os pequenos xoguen sen vixilancia en terrazas ou azoteas.

Escadas

— Se usa escadas, estas deben contar coas proteccións necesarias e acharse en bo uso. Cumprirá substituílas en caso de deterioración.

— Bloquee o acceso do persoal á zona de traballo.

— Asegure a estabilidade da escada antes de a usar. A base debe quedar solidamente asentada e non se colocará sobre elementos inestables nin móbiles, como caixas, bidóns, etc.

— Ascenda, descenda e traballe de fronte á escada. Asegúrese de que tanto os chanzos como o calzado estean limpos de graxa e de substancias que escorreguen.

— Poña nunha bolsa suxeita á escada, ou colgada do ombreiro, as ferramentas e os materiais que necesite para traballar; nunca se deben deixar sobre os chanzos.

— Non utilice escadas se padece algún tipo de vertixe.

— Para previr os riscos domésticos cos cativos tamén convén protexer estas áreas con pechamentos protectores que limiten o acceso.

Asegure a estabilidade da escada

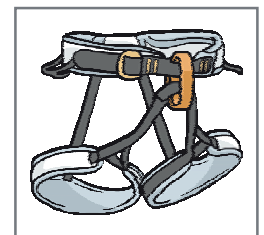
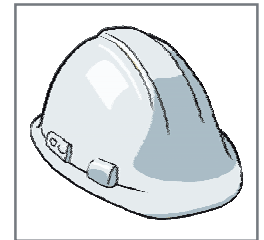


Sinalización

Sinais proporcionados por TraficoADR (2001–2009)



Equipamentos de protección individual



Substancias químicas perigosas

Son produtos químicos perigosos aqueles que polas súas propiedades comporten risco e lles causen danos ás persoas ou aos obxectos. Poden ser sólidos (fume ou fumes metálicos), líquidos (néboas, brumas e smog) ou gasosos (gas ou vapor).

Que perigo supoñen as substancias químicas?

Os efectos das substancias químicas poden ser contaminantes e dependen principalmente de:

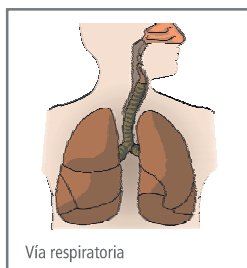
- A natureza da substancia.
- A concentración.
- O tempo de exposición.

Que tipos de perigo hai?

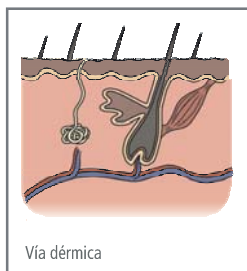
Os perigos clasifícanse en:

- Tóxicos: causan doenzas graves, mesmo a morte.
- Nocivos: doenzas de gravidade limitada.
- Corrosivos: orixinan a destrución, queimaduras ou a irradación de tecidos vivos.
- Mutáxenos: efectos xenéticos hereditarios.
- Asfixiantes: desprazan o oxíxeno actuando no sistema circulatorio, no nervioso ou no endócrino.
- Sensibilizantes: orixinan a reacción do sistema inmuno-lóxico.

Como penetran as substancias químicas no noso organismo?



Vía respiratoria



Vía dérmica



Vía dixestiva

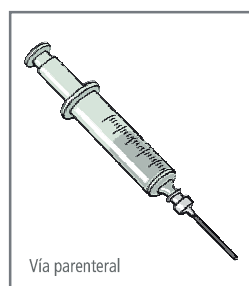
Polas seguintes vías:

— Respiratoria: a inhalación é a vía de penetración máis importante para a maioría dos contaminantes químicos.

— Dérmica: a pel é a segunda vía de penetración en importancia de todos os produtos solventes ou cáusticos.

— Dixestiva: a través da boca, o esófago, o estómago e os intestinos, incluíndo todos aqueles produtos disolvidos nas mucosas das vías respiratorias que acaban no aparello dixestivo.

— Parenteral: o contaminante penetra no organismo pola descontinuidade da pel, inxeccións, feridas, etc.



Vía parenteral

Substancias tóxica e nocivas

Presentes en produtos de limpeza, quitamanchas, aerosois para pintura de vehículos, disolventes para pintura, produtos para a protección e o tratamento da madeira, etc.

Aínda que sexa en cantidades moi pequenas, se o produto produce efectos graves na saúde sinálase sempre co símbolo de tóxico.

Estes produtos penetran no organismo por inhalación, por inxestión ou a través da pel.

Á hora de utilizar substancias tóxicas e nocivas aconséllase aplicar as seguintes medidas preventivas:

— Evite calquera contacto coa pel, utilice luvas, pantalas, fundas, etc.

— Siga as normas básicas de hixiene, lave as mans e xamais inxira alimento nin fume durante a súa utilización.

— Os produtos en aerosol son os máis perigosos, xa que se inhalan.

Substancias inflamables

A combustión necesita oxíxeno e unha fonte de inflamación. Os produtos doadamente inflamables arden en presenza dunha chama ou dunha fonte de calor, como unha faísca ou unha superficie quente.

Estes produtos penetran no organismo por inhalación, por inxestión ou a través da pel.

Están presentes en purificadores de aire, colas de contacto, pinturas en aerosol, pinturas metálicas, acetona, limpadores de brochas, disolventes de pinturas, esencia de trementina, alcohol de queimar, petróleo, gasolina, etc.

Á hora de utilizar substancias inflamables aconséllase aplicar as seguintes medidas preventivas:

— Non utilice xamais estes produtos ao pé dunha fonte de calor.

— Non leve roupas de nailon e teña sempre un extintor ao alcance da man durante o uso deste tipo de produtos.

Como previr os riscos químicos?



Manipule os produtos químicos de forma segura

Substancias irritantes e corrosivas

O contacto repetido con produtos irritantes provoca reaccións inflamatorias da pel e das mucosas.

As substancias corrosivas danan gravemente os tecidos vivos e atacan igualmente outros materiais.

A reacción pode deberse á presenza de auga ou humidade.

Están presentes en lixivia, esencia de trementina, amoníaco, desatascadores de tubaxes, sosa cáustica, ácido sulfúrico (en baterías), produtos para lavalouzas (en estado húmido), limpadores de fornos, etc.

Á hora de utilizar substancias irritantes e corrosivas aconséllase aplicar as seguintes medidas preventivas:

— Conserve os produtos no envase orixinal (recipientes ben pechados, con dispositivos de seguridade, etc).

— Teña coidado: xamais os sitúe nas soleiras das fiestras nin en lugares con risco de caída.

— Protexa os ollos e a pel contra as salpicaduras. Use sempre luvas e lentes de protección.

— Sexa moi prudente á hora de verter o produto ou de espaxelo en forma de po.

— A hixiene é primordial; tras o seu uso, lave ben a cara e as mans.

— En caso de accidente enxaugue con auga abundante durante dez minutos.

Substancias explosivas

A explosión é unha combustión extremadamente rápida que depende das características do produto, da temperatura (fonte de calor), do contacto con outros produtos (reacción) e dos golpes, rozaduras, etc.

Exemplos de substancias explosivas son os purificadores de aire, as lacas do pelo, as pinturas, os vernices, etc.

Á hora de utilizar substancias explosivas aconséllase aplicar as seguintes medidas preventivas:

— Evite o exceso de calor e xamais os sitúe cerca de fontes de calor (lámpadas, radiadores, etc.) nin expostos aos raios solares.

— Lembre que os aerosois de calquera tipo son bombas en potencia por riba dos 50°C, malia estaren baleiros.

Substancias perigosas para o ambiente

Son substancias moi tóxicas para os organismos acuáticos, a fauna e a flora, e para a capa de ozono.

Presentes en materias activas dos praguicidas e nos compostos con clorofluorocarburos (CFC).

Á hora de utilizar substancias perigosas para o ambiente aconséllase aplicar as seguintes medidas preventivas:

— Elimine o produto e os seus restos como un refugallo perigoso.

— Evite a contaminación ambiental mediante un almacenamento adecuado.

Manteña os produtos químicos fóra do alcance dos menores



Envasamento de produtos químicos

Calquera recipiente que conteña un produto químico perigoso debe levar, obrigatoriamente, unha etiqueta ben visible no seu envase que conteña a seguinte información:

Etiquetaxe de produtos químicos



Tóxico



Facilmente inflamable

ABCDE-33

Contén ...

XXX, S.A

Av. ABC ...

Tel ...

R 11-23/25

Tóxico por inhalación e por ingestión.

S 7-16-24-45

Mantéñase o recipiente ben pechado.

Conservar afastado de chamas ou fonte de faíscas. Non fumar.

Evítese o contacto coa pel.

En caso de accidente ou malestar acúdase inmediatamente ao médico.

(se é posible amósele a etiqueta).

Fichas de seguridade de produtos químicos

As persoas responsables de comercializar produtos químicos deben proporcionar gratuitamente as fichas de datos de seguridade. Estas permítenlle á poboación usuaria tomar as medidas necesarias para a protección da súa seguridade e da súa saúde.

A ficha de datos de seguridade dun produto químico debe incluír:

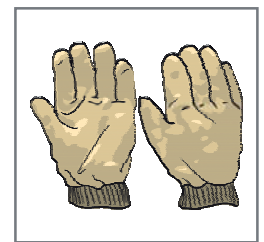
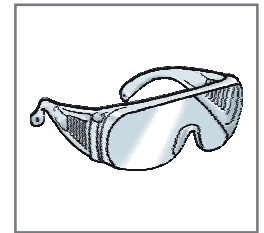
- 1. Identificación da substancia ou da preparación, e da sociedade ou empresa.
- 2. Composición e información sobre os compoñentes.
- 3. Identificación dos perigos.
- 4. Primeiros auxilios.
- 5. Medidas de loita contra incendios.
- 6. Medidas que deben tomarse en caso de vertedura accidental.
- 7. Manipulación e almacenamento.
- 8. Control de exposición e protección individual.
- 9. Propiedades físicas e químicas.
- 10. Estabilidade e reactividade.
- 11. Informacións toxicolóxicas.
- 12. Informacións ecolóxicas.
- 13. Consideracións relativas á eliminación.
- 14. Consideracións relativas ao transporte.
- 15. Informacións regulamentarias.
- 16. Outras informacións.

Sinalización

Sinais proporcionados por TraficoADR (2001-2009)



Equipamentos de protección individual



Lembre!

Prohibido fumar!

Manteña os produtos químicos fóra do alcance dos nenos!

Traballe preferentemente no exterior ou nun local ben aireado.

En caso de ingestión accidental de produtos químicos, o teléfono de axuda é:

915 620 420 (ou o 112)

Ruído

O ruído pódese definir como unha forma de son desagradable que pode interferir ou impedir as nosas actividades cotiás. A unidade de medida do ruído é o decibel (dB).

Que perigo supón o ruído?

Os efectos do ruído sobre a saúde son moi variados, e o máis importante é a hipoa-cusia ou xordeira, en diferentes graos. Unha exposición prolongada ou frecuente a niveis elevados de ruído pode causar unha perda de audición permanente.

Outras consecuencias son o aumento da presión arterial, alteracións da frecuencia respiratoria, trastornos da dixestión, alteracións no metabolismo, aumento da tensión muscular e fatiga, trastornos de memoria e de atención, insomnio, etc.

Todo isto contribúe a que as persoas desenvolvan comportamentos agresivos e, en caso de acabaren padecendo unha xordeira progresiva, terminen por illarse da familia e do contorno social, ao trataren de evitar a comunicación con outras persoas.

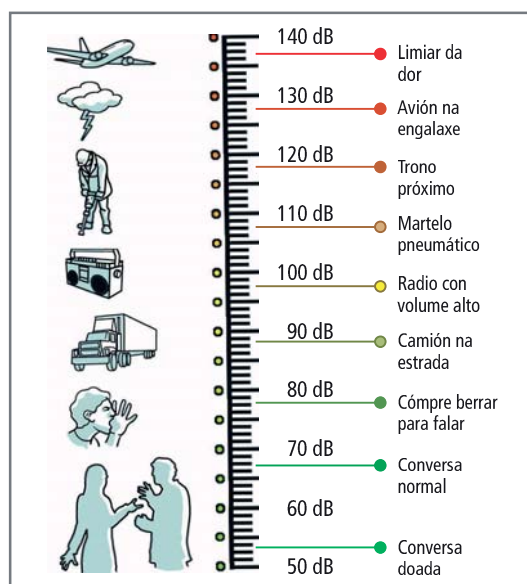
Existen lugares de uso público que alcanzan niveis de ruído moi elevado, por riba de 100 dB, e o seu nivel de exposición semanal equivalente supera os 85 dB. Exemplos: bares, pubs, etc.

O ruído elevado provoca unha sensación de desgardo ou desgusto, que se traduce nun malestar xeneralizado que aumenta en función doutras circunstancias, tales como a necesidade de

concentración, a prisa por terminar un traballo, o clima familiar ou laboral que nos rodea, etc.



Niveis de ruído



Como previr a exposición ao ruído?

— Achéguese á persoa que fala para reducir a distancia e poder comunicarse con maior facilidade.

— Sente no centro do grupo, onde sexa máis doado oír e ver a todo o mundo. Evite sentar no extremo dunha mesa ou dun sofá grande.

— Se vai a un restaurante ou a unha cea privada e se escoita música alta de fondo, non sexa tímido e pida que baixen o volume.

— Arrédese das zonas que produzan ruído, como por exemplo a entrada, a cociña dun restaurante, os sistemas de calefacción ou os altofalantes.

— Nos cines e nos teatros pregunte se facilitan dispositivos de escoita asistida ou se existen asentos recomendados para persoas con problemas de audición.

— Se vai asistir a un acto público e ten a posibilidade de informar do seu problema de audición á persoa que realiza a exposición, insista para que use o micrófono axeitadamente e todo o tempo.

Medidas preventivas

Como regra xeral para reducir os niveis de exposición ao ruído debe actuar por esta orde:

— Directamente sobre a fonte de ruído: substitúa o equipamento ou ílleo.

— Reduza a propagación do ruído por medio de tabiques e teitos insonorizados.

— Utilice protectores auditivos como derradeiro recurso e se non existe outra posibilidade.

Sinalización

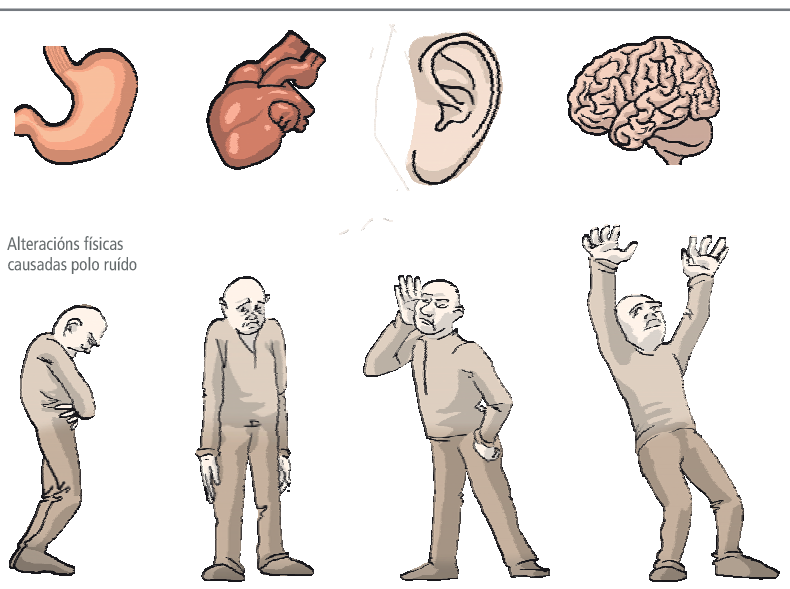
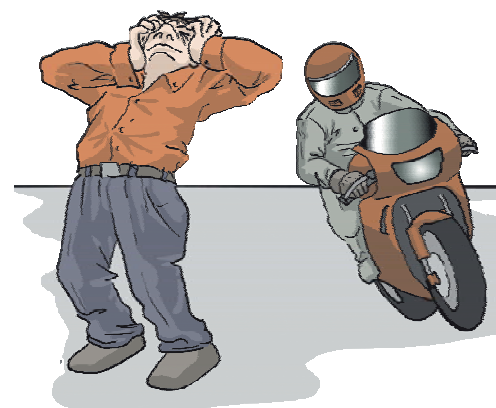
Sinais proporcionados por Tráfico ADR (2001–2009).



Equipamentos de protección individual



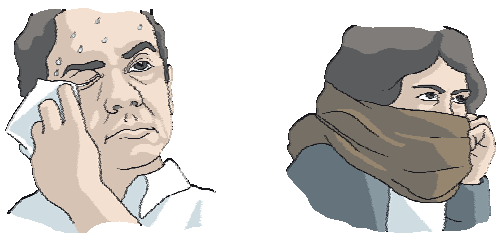
Exposición ao ruído ambiental



Temperatura

Existe confort térmico cando as persoas non experimentan sensación de calor nin de frío; é dicir, cando as condicións de temperatura, humidade e velocidade do aire, e as características da vestimenta son adecuadas para o nivel de actividade que se desenvolva.

Que perigo supoñen as temperaturas extremas?



Durante toda a vida, os seres humanos mantemos a temperatura corporal dentro duns límites de variación moi estreitos. Para mantermos esta temperatura interna desenvolvemos respostas fisiolóxicas moi eficaces cuxa finalidade é facilitar a conservación, a produción ou a eliminación da calor corporal.

Temperaturas elevadas

Cando vai calor, traballar pode resultar moi incómodo ou mesmo abafante, especialmente se non corre aire e se, ademais, a humidade do ambiente é alta.

En actividades en que se desenvolva un esforzo físico importante, nas que se precise moita calor (traballo con fornos, fundicións, etc.) ou onde se utilicen equipamentos de protección individual, as condicións de traballo poden provocar algo máis serio que a incomodidade polo exceso de calor, orixinando riscos para a saúde e a seguridade do persoal, que poden chegar á morte en casos excesivamente graves.

A calor é un perigo para a saúde porque o noso corpo, para funcionar con normalidade, precisa manter invariable a temperatura no seu interior, en torno aos 37°C.

Cando a temperatura central do corpo supera os 38°C prodúcense danos para a saúde e, a partir dos 40,5°C, a morte.

Coas fortes calores do verán, nomeadamente ao mediodía, esta ameaza esténdese a moitos máis tipos de traballos e condicións, e é especialmente grave nos traballos ao aire libre.

As consecuencias dos perigos aos que se está sometido

por altas temperaturas poden ser:

- Queimaduras.
- Lesións oculares.
- Lesións de pel.
- Perda de líquido.
- Cambras.
- Lipotimias.
- Golpe de calor.

Temperaturas baixas

Consideraranse fríos os ambientes cunha temperatura inferior a 18°C ou 20°C.

O traballo en ambientes fríos abrangue diversas actividades industriais e laborais. Na maioría dos países, o sector da alimentación exige que o traballo se realice en condicións frías, normalmente entre 2°C e 8°C para os alimentos frescos e por baixo de -25°C para os alimentos conxelados.

A auga fría constitúe outro perigo ao que se enfrontan certos traballadores, como son os que traballan mar a dentro.

Entre as consecuencias dos perigos aos que se está sometido por baixas temperaturas considérase o entumecemento e a conxelación como efectos localizados, entanto que a hipotermia é o efecto máis grave do estrés debido ao frío, podéndose presentar outros síntomas, como son:

- Calafríos violentos.
- Arrastre de palabras ao falar.
- Confusión.
- Alucinacións.
- Debilidade.
- Irregularidade do pulso.
- Perda de coñecemento.

Como previr os riscos por temperatura?

O uso dun sistema axeitado de climatización do aire (a través de electricidade, auga quente, vapor, auga fría ou líquidos refrixerantes) debe crear un clima interior confortable para a maioría dos ocupantes dun espazo, de maneira que se poida quenar o aire na estación fría e refrixerar durante a cálida.

Tamén é importante formar o persoal no emprego adecuado da roupa de traballo, e conciencialo de que traballar expóndose a altas ou baixas temperaturas pode entrañar riscos. Igualmente, débese formar o persoal sobre a detección dos síntomas e dos signos da exposición a temperaturas extremas de determinados traballos.

Ademais, débese facilitar información sobre:

— A importancia da progresiva exposición á calor co obxecto de obter unha boa aclimatación.

— As circunstancias polas que cómpre reducir a exposición á calor: os primeiros días despois dunha baixa laboral ou das vacacións, a sensación febril ou de comezo dunha gripe, a utilización de certos medicamentos, como as pingas nasais ou antihistamínicos, etc.

— A sensación de fatiga.

— O interese de realizar curtas e frecuentes pausas

en ambiente caloroso, máis que longas e espazadas.

Medidas preventivas xerais por elevadas temperaturas

- Protexa a cara con viseiras ou chapeus.
- Utilice lentes con protección fronte ás radiacións.
- En caso necesario, use cremas protectoras.
- Inxira líquidos adoitado, preferiblemente auga sen gas, e en pequenas cantidades ao longo da xornada laboral. Nunca inxira bebidas alcohólicas.
- A roupa de traballo debe cubrir a maior parte do corpo e ser, preferiblemente, de cores claras.
- Evite comidas excesivamente graxas.
- Efectúe os descansos en zonas á sombra.

Medidas preventivas xerais por baixas temperaturas

- Utilice roupa de abrigo.
- Inxira bebidas quentes e nutritivas. Nunca inxira bebidas alcohólicas.
- Reduza o tempo de exposición a baixas temperaturas.
- Manteña o corpo e os pés quentes.
- Utilice equipamentos de protección individual adecuados.



Sinalización

Sinais proporcionados por TraficoADR (2001-2009).



Inxira líquidos para combater as temperaturas extremas

Trastornos musculoesqueléticos (TME)

Son pequenas agresións mecánicas (estarricamentos, rozaduras, presións, etc.) entre os músculos, os tendóns, as articulacións e os nervios que, producidas durante longos períodos de tempo, se acumulan e causan unha lesión coñecida como trastorno musculoesquelético (TME). Pódense producir en calquera zona do corpo, aínda que as máis comúns son as que afectan o pescozo, as costas e as extremidades superiores.

Que perigos supoñen os trastornos musculoesqueléticos?

Nas lesións causadas polos trastornos musculoesqueléticos, os síntomas predominantes son a dor asociada á inflamación, a perda de forza e a dificultade ou imposibilidade de realizar algúns movementos.

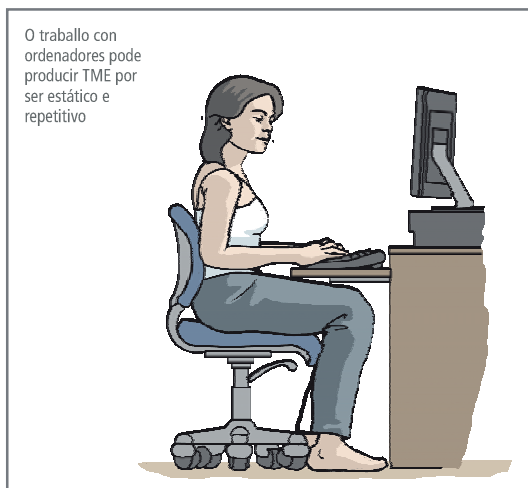
As lesións son de aparición lenta e de carácter inofensivo en aparencia, polo que se adoita ignorar o síntoma ata que se fai crónico e aparece o dano permanente.

Os factores de risco que desencadean este tipo de lesións son:

— Ciclos de traballo moi repetitivos: o traballo considérase repetitivo cando a duración do ciclo fundamental é menor de 30 segundos. As patoloxías asociadas a este tipo de traballo adoitan localizarse nos tendóns, nos músculos e nos nervios das zonas entre o pescozo e o ombreiro, e entre a man e o pulso.

— Mantemento de posturas forzadas do pulso ou dos ombreiros debidas a operacións en que o traballador se ve obrigado a abandonar unha posición natural de confort, para asumir unha postura inadecuada desde o punto de vista biomecánico, que afectan as articulacións.

— Aplicación dunha forza manual excesiva. Aínda que, con carácter xeral, o progreso técnico elevou os requisi-



tos mentais en detrimento dos físicos, en moitos postos de traballo as exigencias físicas seguen a ser elevadas, e poden dar lugar a sobreesforzos.

— Tempos de descanso insuficientes. Considérase que as lesións musculoesqueléticas se producen na gran maioría dos casos pola combinación de varios destes factores, nomeadamente da asociación dun movemento repetitivo cunha tensión muscular, é dicir, a repetitividade e o esforzo.

Hai dous tipos básicos de lesións:

— Agudas e dolorosas, causadas por un esforzo intenso e breve, como a esgazzadura dun músculo ao levantar un peso ou a fractura dun óso como consecuencia dunha caída.

— Crónicas e duradeiras, debidas a un esforzo permanente. Producen unha dor e unha disfunción crecentes, como por exemplo a esgazzadura de ligamentos por esforzos repetitivos ou a rixidez muscular.

Como prever as lesións musculoesqueléticas?

A seguir indícanse con carácter xeral medidas preventivas que cómpre ter en conta para diminuír o risco de aparición de trastornos musculoesqueléticos:

— Realice as tarefas evitando posturas incómodas, procurando manter as mans aliñadas cos antebrazos (sen desviacións de pulso), as costas rectas (sen flexionar o tronco nin inclinar a cabeza) e os ombreiros en posición de repouso.

— Evite os esforzos prolongados e a aplicación dunha forza manual excesiva.

— Cambie de postura ao longo da xornada laboral e favoreza a alternancia ou o cambio de tarefas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares, diminuindo deste xeito a monotonia do traballo.

— Evite as tarefas repetitivas.

— Alterne o traballo entre sentado e de pé. Realice estarricamentos cada certos períodos de tempo.

— Intercalle pausas no seu labor diario.

— Evite restricións de espazo, mantendo a orde do posto e asegurando un doado e rápido acceso aos mandos e ás ferramentas que utilice.

— Evite a colocación de elementos empregados no seu traballo por riba dos ombreiros ou detrás do tronco.

— Empregue os equipamentos e as ferramentas adecuadas para cada tipo de traballo e consérveas en bo estado, de modo que non cumpra un esforzo adicional nin unha mala postura para compensar o deficiente servizo da ferramenta.

— Utilice equipamentos de protección individual cando sexa necesario e asegúrese de que estes non obri-guen a manter posturas inadecuadas.

— Se as cargas que vaia manipular se atopan no chan ou preto del, use as técnicas de manexo de cargas para utilizar os músculos das pernas máis que os das costas, para diminuír a tensión lumbar.

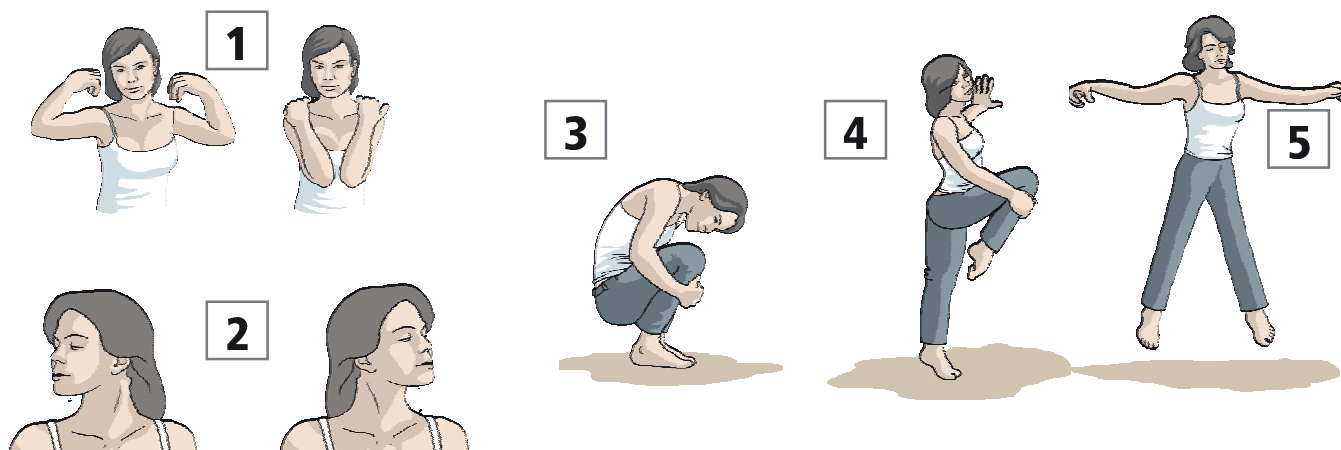
— Utilice medios mecánicos cando as dimensións ou o peso da carga así llo aconsellen.

— Utilice ferramentas e asentos que atenúen as vibracións.

— Consulte o seu médico en cuanto detecte os primeiros síntomas dos trastornos musculoesqueléticos para favorecer un diagnóstico precoz e o posterior tratamento correcto destas alteracións.

— Non esqueza que a formación e a información son a base para adquirir a destreza necesaria para realizar o traballo dun xeito seguro.

Relaxación e fortalecemento muscular



Actividades que poden producir lesións causadas por TME

As ramas de actividade con maior risco de exposición aos trastornos musculoesqueléticos son a agricultura, a pesca, a minaría, a manufactura, as reparacións e os servizos de limpeza e de hostalaría.

A seguir indícanse actividades ou tarefas que se desenvolven na vida diaria e que poden causar lesións musculoesqueléticas debido á súa excesiva repetitividade, ao mantemento de posturas forzadas, ao sobre esforzo e á non realización de períodos suficientes de descanso:

— Levantar, empurrar ou arrastrar obxectos pesados ou persoas (en almacéns e en traballos con persoas dependentes).

— Desprazar ou manipular obxectos coas mans (en almacéns).

— Traballar de xeonllos, co tronco moi dobrado (en limpeza, en reparacións ou en carpintaría).

— Traballar cos brazos por riba dos ombreiros (en operacións de limpeza ou de recolección de froitas).

— Estar sentado moito tempo, sen movemento de músculos (en oficinas).

— Usar repetidamente os mesmos músculos sen descanso (en cadeas de montaxe e en oficinas).

— Estar sometido a vibracións (en camións, escavadoras e martelos pneumáticos).

— Utilizar ferramentas a baixas temperaturas (en traballos forestais).

Consellos para a relaxación e o fortalecemento muscular

— 1. Sitúe as súas mans nos ombreiros e flexione os brazos ata que se xunten os codos.

— 2. Xire lentamente a cabeza de dereita a esquerda.

— 3. Colóquese de crequeñas e, devagar, achegue a cabeza aos xeonllos.

— 4. Apóiese na punta do pé, coa man na parede, e intente flexionar o xeonllo alternando as dúas pernas.

— 5. Salte abrindo os brazos e as pernas.

— 6. Apoie o seu corpo sobre unha mesa.

— 7. Apoie as mans, estirrique os brazos e, coas costas rectas, suba e baixe o corpo.

— 8. Apoiado na parede, contraia os músculos abdominais e os glúteos, e intente deslizar lentamente as costas cara a abaixo.

— 9. Separe os pés, olle á fronte e flexione a perna dereita, ata tocar o pé dereito coa man esquerda. Logo realice á inversa.

— 10. Sente nunha cadeira, separe as pernas, cruce os brazos e flexione o seu corpo cara a abaixo.

10

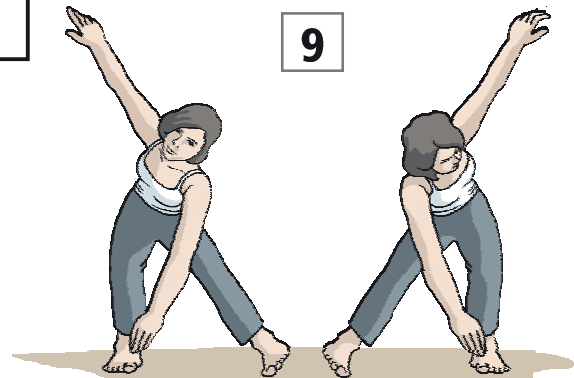


Importante
Realice pequenos descansos na súa actividade cada certo tempo

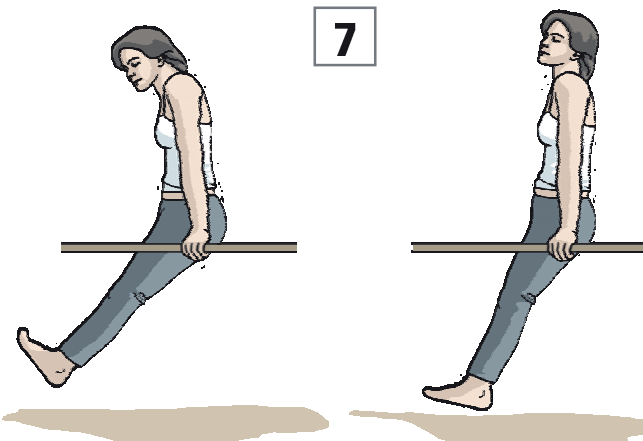
6



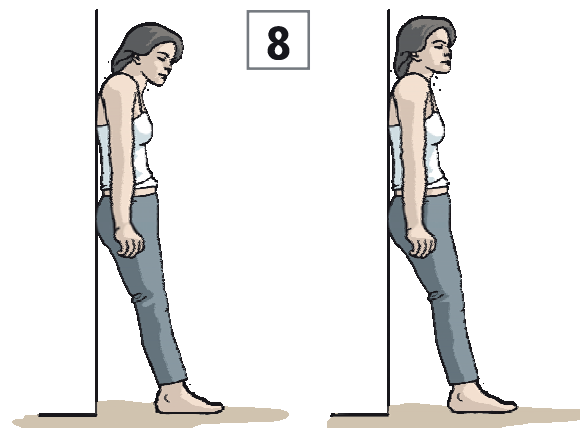
9



7



8

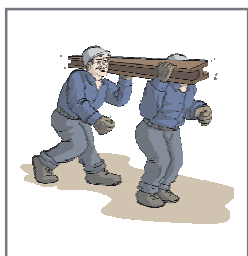


Manipulación de cargas

Manexar mercadorías ou outros obxectos é algo habitual para moitas persoas. En moitas ocasións esquecemos as normas básicas que evitan que estas tarefas se convertan nun factor de risco.

Que perigo supón a manipulación de cargas?

A carga é calquera persoa, animal ou obxecto susceptibles de seren movidos manualmente ou por medio de elementos mecánicos, e que requiran algún esforzo humano para os mover ou os colocar na súa posición definitiva.



A manipulación manual de cargas é responsable, na maioría dos casos, da aparición dos trastornos musculoesqueléticos cando:

— A carga pese máis de 3 Kg e se manipule en condicións desfavorables (afastada do corpo, cos xeonllos non flexionados, coas costas curvadas, etc.).

— A carga pese máis de 25 Kg; neste caso constitúe un risco aínda que as condicións non sexan desfavorables.

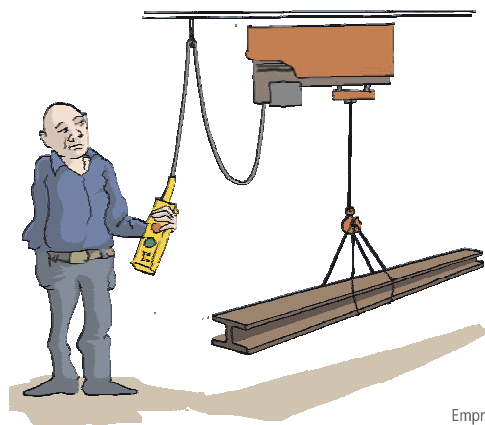
— A carga estea condicionada pola repetitividade, a postura de traballo, as condicións do posto (temperatura, espazo, etc.) e a capacidade física da persoa.

Manipulación de cargas con axuda mecánica

Na manipulación de mercadorías, o emprego de máquinas constitúe unha necesidade en tarefas que exixan mobilizar grandes pesos con rapidez. Para realizar este tipo de operacións en condicións de seguridade cómpre seguir unha serie de instrucións básicas que, sen esforzo, reducirán ou eliminarán a posibilidade de accidentes.

Non se debe esquecer que se trata de pór en movemento cargas que, polo seu peso e volume, poden facer perigo a súa integridade e a do resto do persoal.

Nunca se deben manexar cargas pesadas de xeito individual: empregaranse equipamentos de elevación de cargas, como carretas, guindastes, polipastos, etc.



Empregue medios mecánicos para transportar cargas

Como prever as lesións por manipulación de cargas?

É moi importante formar as persoas nas técnicas de manipulación de cargas. A técnica é:

— Manter as costas rectas ao pórse de crequenhas, xa que así a columna, os músculos das costas e os órganos do corpo se manteñen ben aliñados.

— Expirar no momento de iniciar o esforzo, diminuíndo así a presión visceral, que pode causar hernias.

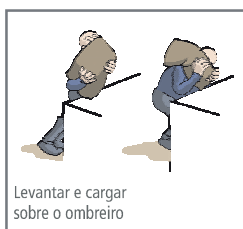
— Meter o bico para que o pescozo e a cabeza se aliñen co plano das costas, e se manteña dereita e firme a columna vertebral.

— Agarrar firmemente o obxecto para o levantar e o transportar. O obxecto débese suxeitar coa palma da man e a base dos dedos; así a superficie de agarre é maior, co que se reducen o esforzo e a fatiga.

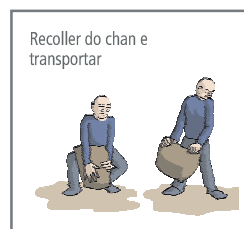
— Manter a carga próxima ao corpo e cos brazos e os codos pegados a ambos os lados do corpo. O centro de gravidade da persoa debe estar o máis próximo posible e por riba do centro de gravidade da carga.

— Aproximarse á carga para evitar esforzos innecesarios.

Consellos para levantar e transportar cargas



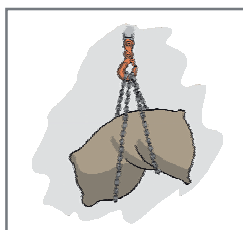
Levantar e cargar sobre o ombreiro



Recoller do chan e transportar



Depositar sobre unha mesa ou un banco



Manteña as costas rectas e flexione os xeonllos para levantar e transportar cargas

Sinalización

Sinais proporcionados por TraficoADR (2001–2009).



Soldadura

A soldadura é un proceso de fabricación onde se realiza a unión de dous materiais, no que as pezas se unen ao se fundiren, agregando un material de recheo fundido que, ao arrefriar, se converte nunha unión forte.

Que perigos supón a soldadura?

As operacións de soldadura están amplamente estendidas dentro do ámbito industrial. Como consecuencia destas operacións, o persoal soldador está frecuentemente exposto a fumes, gases de soldadura e outros perigos.

A soldadura sen as precaucións apropiadas pode ser unha práctica perigosa e dañina para a saúde. Porén, co uso da nova tecnoloxía e a protección apropiada, os riscos de lesión ou morte asociados poden ser practicamente eliminados.

A orixe dos contaminantes atópase no material soldado (material base ou o seu posible recubrimento), no material achegado (metal de achega, gas de protección), e no aire que constitúe o contorno da zona de soldadura.

Risco eléctrico

O contacto eléctrico directo pódese producir no circuito de alimentación, por deficiencias de illamento nos cables flexibles ou as conexións á rede ou á máquina, e no circuito de soldadura cando está en baleiro.

O contacto eléctrico indirecto pódese producir coa carcasa da máquina por algún defecto na tensión eléctrica.

Riscos por proxección e queimaduras

As proxeccións nos ollos e as queimaduras poden ter lugar por partículas das pezas que se estean a soldar ou ao realizar operacións de decapaxe.

Risco de incendio

A explosión e o incendio pódense orixinar polo traballo en ambientes inflamables ou no interior de recipientes que contiveran líquidos inflamables, ou ben ao soldar recipientes que contiveran eses produtos.

Especialista en soldadura con equipamentos de protección individual e instalación de extracción localizada

Risco por exposición a radiacións ultravioletas ou luminosas

As exposicións a radiacións ultravioleta e luminosas poden inflamar a córnea e queimar as retinas.

Risco por exposición a fumes e gases

Con frecuencia, o persoal soldador tamén se expón a gases perigosos e a partículas finas suspendidas no aire.

A inhalación de fumes e gases tóxicos producidos é moi variable en función do tipo de revestimento do electrodo ou do gas protector utilizado, así como dos materiais de base e achega. Pode consistir en exposición a fumes (óxidos de ferro, cromo, manganeso, cobre, etc.) e a gases (óxidos de carbono, de nitróxeno, etc.).

Os procesos como a soldadura por arco de núcleo fundente e a soldadura por arco metálico blindado producen fume que contén partículas de varios tipos de óxidos. O tamaño das partículas inflúe na toxicidade dos vapores, xa que as partículas máis pequenas presentan un perigo maior.

Ademais, outros procesos de soldadura producen vapores e varios gases, comunmente dióxido de carbono, ozono e metais pesados, que poden ser perigosos sen a ventilación e a protección apropiadas.



Como prever as lesións debidas a soldadura?

— Instale a posta a terra e un interruptor diferencial preto do posto de traballo para cortar a corrente en caso de ser necesario.

— Protexa o posto de soldadura da exposición a gases corrosivos, partículas incandescentes provocadas pola propia soldadura ou exceso de po. A área de traballo debe estar libre de materiais combustibles.

— Dispoña un extintor axeitado nas proximidades da zona de traballo.

— Os cables e os condutores non deben obstruír os corredores, as escaleiras nin outras zonas de paso. O posto de soldadura non debe situarse preto de pontes-guindastre nin sobre os corredores.

— Utilice tabiques metálicos de separación que delimiten as zonas de soldadura.

— Evite que o posto de soldadura estea sobre zonas húmidas e, en calquera caso, debeo secar axeitadamente antes de iniciar os traballos.

— Utilice pantalla de protección da cara e dos ollos; luvas de coiro de manga longa coas costuras no seu interior; mandil de coiro; polainas; calzado de seguridade tipo bota, preferiblemente illante; e casco e/ou cinto de seguridade, cando o traballo así o requira.

— A roupa de traballo debe ser de pura la ou algodón ignífugo. As mangas han ser longas cos puños cinguidos ao pulso; ademais levará un

colar de protección do pescozo. É conveniente que non leve petos e, en caso contrario, débense pechar hermeticamente. Os pantalóns non deben ter basta, xa que poden reter as faíscas producidas, podendo introducirse no interior do calzado de seguridade.

— Utilice pantallas, filtros e placas filtrantes coas características axeitadas en función do tipo e da intensidade da soldadura. Antes de soldar debe comprobar que a pantalla ou careta non teña fendas que deixen pasar a luz, e que o cristal contra radiacións sexa adecuado á intensidade e ao diámetro do electrodo.

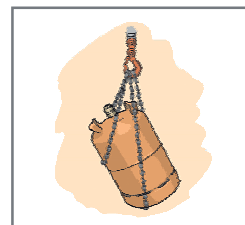
— Inspeccione semanalmente todo o material da instalación de soldadura, nomeadamente os cables de alimentación do equipamento danados ou pelados, empalmes ou bornes de conexión afrouxados ou corroidos, mordazas do portaelectrodos ou bridas de terra sucias ou defectuosas, etc.

— Utilice sistemas de extracción adaptados ao mesmo foco de produción de refugallos para a total captación de fumes e vapores.

— Manteña e almacene os materiais inflamables conforme os consellos de fábrica.



Manteña e almacene de forma adecuada os materiais inflamables

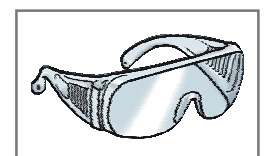


Sinalización

Sinais proporcionados por TraficoADR (2001-2009).



Equipamentos de protección individual



Primeiros auxilios

A atención a unha persoa lesionada comprende tres secuencias, o que se coñece como conduta PAS: protexer, avisar e socorrer.

Como actuar ante un accidente?

Protexer

En caso de accidente debe permanecer tranquilo pero actuar con rapidez. Con tranquilidade, achéguelle confianza á vítima e a quen se ache preto.

Achéguese ao lugar do accidente para ver o que ocorre, o tipo de accidente, e se hai ou non feridos. Non comece atendendo o primeiro ferido que atope. Pode haber outros en estado máis grave que necesiten ser atendidos en primeiro lugar. Intente saber se existen feridos ocultos, como por exemplo, debaixo de cascallos. O primeiro paso será pór a salvo a persoa ferida e a nós mesmos.

Avisar

Avise os servizos sanitarios da existencia do accidente, activando así o sistema de emerxencia.

Socorrer

Logo de realizados os dous pasos anteriores, proceda a ver o que se pode facer pola persoa accidentada ata que chegue persoal socorrista experimentado ou un médico. Para iso recoñeceranse os seus signos vitais sempre por esta orde:

- Consciencia.
- Respiración.
- Pulso.

Como actuar ante unha persoa accidentada?

Se a persoa está consciente

- Comprobe se hai hemorrxias e, en caso afirmativo, intente controlalas.
- Vixíelle as constantes vitais.
- Afróuxelle a roupa.
- Manteña a persoa quente. Se fai frío, o mellor ha ser envólvela nunha manta.

Se non está consciente pero respira

- Non lle proporcione bebida a unha persoa sen coñecemento, xa que podería afofala. Comprobe se hai hemorrxias e, en caso afirmativo, intente controlalas.
- Ábralle as vías aéreas á persoa accidentada.
- Afróuxelle a roupa e abríguea.
- Coloque a persoa na posición lateral de seguridade e pida axuda.

Se non respira pero ten pulso

- Pida axuda.
- Poña a persoa accidentada boca arriba e afróuxelle a roupa que a oprima.
- Ábralle as vías aéreas, límpelle a boca e inicie o boca a boca: un sopro cada cinco segundos, e cada catro ou cinco respiracións controle o pulso.

— Practique o boca a boca durante o tempo que sexa necesario.

— Colóquelle a cabeza cara a atrás, colla cunha man a caluga e coa outra a fronte. Esta posición é fundamental.

— Separe a mandíbula metendo o dedo polgar entre os dentes, suxeitando a lingua con este mesmo dedo.

— Tape o nariz con dous dedos da outra man.

— Se a vítima ten os dentes pechados, colla a súa mandíbula coas dous mans, colocando os dedos ben abaixo, e cos dedos polgares faga forza sobre o maxilar ata lle abrir a boca. Coide sempre que a cabeza manteña a posición correcta.

— Inspire todo o aire que poida. Aplique a boca á da vítima e sopre con forza, ollando de esguello se se eleva o peito.

— Retire a boca axiña para permitir a saída do aire.

— Aspire de novo e repita a operación aproximadamente 14 veces por minuto. Un segundo para soprar e dous para deixar saír o aire.

— Se o peito non se eleva ou o aire non se expulsa, repase as posibles causas: posición da cabeza, se hai algún corpo extraño na gorxa ou na boca, ou se existe mala colocación da lingua.

— Corrixa as causas e probe novamente.

Se o accidentado non ten pulso

— Pida axuda.

— Inicie a reanimación cardiopulmonar (RCP):

— Deberán darse dous sopros cada 30 compresións.

— Cada catro ciclos, comprobe o pulso.

— Colóquese de xeonllos ao pé da vítima.

— Aplique a parte posterior da palma da man sobre o esterno, catro ou cinco centímetros por riba da "boca do estómago".

— Coloque a palma da outra man sobre a primeira.

— Exerza unha presión firme e vertical.

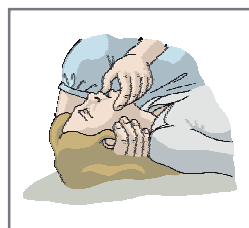
— Ao final de cada acto de presión suprímese esta para permitir que a caixa torácica, pola súa elasticidade, volva á súa posición de expansión.

Deseguido establécense unhas normas básicas de actuación para practicar os primeiros auxilios ante as lesións máis comúns que adoitan ocorrer.



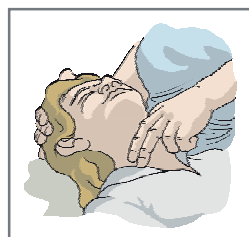
1

Manteña a calma



2

Abra as vías aéreas



3

Comprobe se o accidentado ten pulso

3

4



Abriquo o accidentado

5



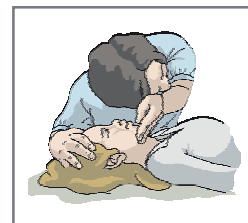
Sítuo o accidentado en posición lateral de seguridade

6



Se é necesario inicie a reanimación cardiopulmonar

7



Comprobe periodicamente o pulso

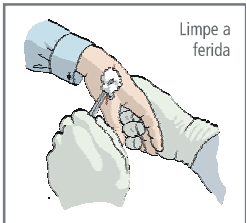
Atención básica al accidentado

Como actuar ante as lesións máis comúns?

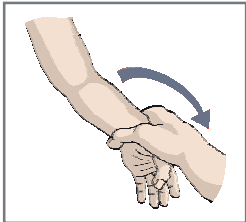
Ante unha ferida

Os primeiros auxilios irán encamiñados a previr a infección.

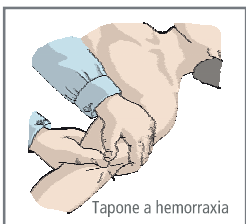
- Limpe a zona afectada.
- Lave con abundante auga.
- Limpe cunha gasa a ferida (evite utilizar o algodón en contacto coa ferida).
- Desinfecte a ferida con antiséptico.
- Cubra a ferida cunha gasa estéril e adhíraa con esparadrapo.



Limpe a ferida



Aplique frío



Tapone a hemorraxia

Ante unha hemorraxia

- Tapone a ferida e exerza presión sobre ela.
- Efectúe unha vendaxe compresiva, controlando a presión.
- Se a hemorraxia persiste, poña gasas por riba sen retirar a anterior.
- Se a hemorraxia é nunha extremidade eleve esta para facilitar o cesamento da hemorraxia.
- No caso de hemorraxias arteriais (sangue vermello brillante e a cachón) deteña o sangrado mediante a compresión arterial: comprima a arteria seccionada, nun punto que estea entre a ferida e o corazón.

Ante unha contusión

Non causan ferida, pero poden existir lesións por baixo da pel. Nestes casos recoméndase aplicar frío na zona da contusión.

Ante as distensións e escordaduras

- Aplíquelle frío á zona afectada.
- Inmobilice cunha vendaxe compresiva.
- Mantéña o membro en repouso.
- Acuda aos servizos médicos para descartar fracturas.

Ante unha luxación

- Aplique frío á zona afectada.
- Inmobilice a articulación.
- Traslade aos servizos médicos.

Ante unha fractura

Os síntomas para reconecer o diagnóstico dunha fractura son a dor intensa, a imposibilidade de executar movementos co membro lesionado, a deformación do mem-

bro e a sensación de rozadura entre os dous fragmentos do óso fracturado.

- Inmobilice a fractura. Non traslade a persoa ferida ata que estea inmovilizada.
- Efectúe o traslado con sumo coidado.

Ante unha lesión ocular

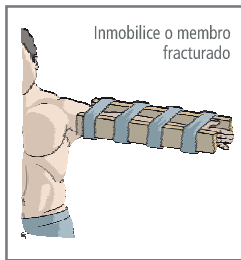
- Lave o ollo con abundante auga durante dez minutos.
- Cubra o ollo cunha gasa.
- Acuda sempre a un especialista.

Ante queimaduras locais

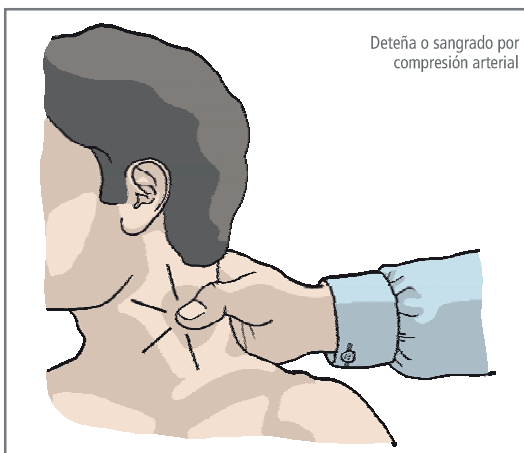
- Arrefría a parte queimada mergullándoa en auga fría.
- Cubra cun tecido limpo e húmido.
- Traslade a un centro médico.
- Non pique as ampolas que se formen.

Ante grandes queimaduras

- Se aínda está a arder, tire a persoa accidentada ao chan para evitar que corra. Intente apagar o lume cubríndoa cunha manta ou un abrigo.
- Se non hai nada á man, faga rodar a vítima sobre si.
- Comprobe se a vítima ten respiración e pulso. En caso negativo inicie a reanimación.
- Afróuxelle a roupas sen quitar nada que estea pegado á pel.



Inmobilice o membro fracturado



Deteña o sangrado por compresión arterial



Cubra o ollo afectado



Arrefría a parte queimada

Como actuar en caso de asfixia?

Prodúcese cando exista algunha dificultade para que o oxíxeno chegue aos pulmóns.

Cando hai obstrución das vías aéreas por corpos estranhos nelas debe efectuarse a manobra de Heimlich para liberar:

- Colóquese detrás da vítima e rodea cos brazos.
- Peche unha man e colóquela entre o ombro e o esterno.
- Agárrese o puño coa outra man.
- Realice unha forte presión cara a dentro e cara a arriba, e repita de seis a oito veces.

Se a asfixia persiste coas vías respiratorias liberadas, inicie a respiración artificial.



Libere as vías aéreas de corpos estranhos

Prevención de riscos laborais

