



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO



Manual básico de Prevención de Riscos Laborais

SERVIZOS SOCIOCULTURAIS E Á COMUNIDADE



Diseño e realización:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Presentación

As institucións competentes en materia de seguridade e saúde no traballo, entre as que se atopa o Instituto Nacional de Seguridade e Hixiene no Traballo (INSHT), asumiron, entre os seus obxectivos principais, o impulso e a consolidación da cultura preventiva na sociedade española.

A integración da seguridade e saúde no traballo na educación é unha necesidade prioritaria para poder asentar unha auténtica cultura preventiva. É preciso tomar conciencia de que a prevención non comeza no ámbito laboral senón nas etapas anteriores, nomeadamente no sistema educativo.

A integración da formación en prevención de riscos nas diferentes etapas do sistema educativo, e en particular no nivel profesional regulado, é clave e require dun apoio e asistencia especiais de cara a conseguir profesionais cunha formación que, ademais de garantir a calidade do seu traballo, lles permita realizalo coas máximas garantías de seguridade.

Por todo isto, unha liña de actuación moi importante do Plan de Acción 2015-2016, no marco da Estratexia Española de Seguridade e Saúde no Traballo 2015-2020, consiste en consolidar a integración da formación en prevención de riscos laborais nas diferentes etapas do sistema educativo.

Desta liña de actuación derívase a elaboración de 26 manuais divulgativos, un por cada familia profesional, cuxa misión fundamental é a de axudar o profesorado de formación profesional no seu labor de concienciación e sensibilización na materia de prevención de riscos laborais aos seus alumnos, futuros traballadores e empresarios da nosa sociedade.

Dado que van dirixidos a este colectivo, preténdese que os manuais sexan eminentemente prácticos e atractivos. Cada un deles contempla os riscos máis característicos da familia profesional en cuestión e as medidas preventivas máis importantes que se deben poñer en práctica para a súa prevención.

O obxectivo que se persegue con estes manuais é que os alumnos, traballadores do futuro, incorporen de xeito natural a prevención á súa actividade diaria.

Neste contexto, queremos remarcar que para sensibilizar e garantir unha adecuada aplicación da prevención en riscos laborais nas empresas é importante avanzar na mellora da calidade da formación, e fomentar a actualización e adecuación dos programas e contidos formativos á realidade do contorno.

María Dolores Limón Tamés

Directora do INSHT

Servizos socioculturais e á comunidade

Este sector céntrase na planificación de diferentes actividades teórico-prácticas dirixidas a persoas discapacitadas, con enfermidades crónicas, nenos, maiores etc. que cumpran funcións de apoio en diferentes ámbitos como a atención sociosanitaria, a integración social, a animación sociocultural e a educación infantil.

Neste sector agrúpanse os traballadores de empresas dedicadas ás seguintes actividades:

- Emprego doméstico
- Atención sociosanitaria a persoas no domicilio ou en institucións sociais
- Actividades funerarias e de mantemento en cemiterios
- Dinamización de actividades de tempo libre educativo infantil e xuvenil
- Inserción laboral de persoas con discapacidade
- Atención ao alumnado con necesidades educativas especiais en centros educativos
- Mediación entre a persoa xordocega e a comunidade
- Instrución de cans de asistencia
- Prestación de servizos bibliotecarios

Os traballadores expostos son, entre outros:

- Empregado do fogar
- Auxiliar de axuda a domicilio
- Operario de cemiterio ou sepultureiro
- Auxiliar técnico educativo
- Monitor de tempo libre e actividades no marco escolar
- Integrador social
- Técnicos en programas de prevención e inserción laboral
- Educador de educación especial

- 
-
-
- Mediador e asistente de persoas xordocegas
 - Adestrador canino
 - Técnico auxiliar e de bibliotecas

O presente manual recolle os riscos e medidas de prevención tanto xerais como específicas máis relevantes asociados a este sector dunha maneira orientativa. Sempre se deben seguir as medidas preventivas previstas na planificación preventiva e nas instrucións do empresario.

O seu obxectivo é axudarche a tomar as medidas adecuadas para realizares o traballo dunha maneira segura.



Riscos laborais en servizos socioculturais e á comunidade

RISCOS DE SEGURIDADE

Riscos de caída de persoas

Caída ao mesmo nivel

Caída a distinto nivel

Risco de golpes e choques

Risco de corte

Risco eléctrico

Risco de incendio

RISCO DE PERDA DE VOZ

RISCOS HIXIÉNICOS

Contacto con substancias químicas

Exposición a axentes biolóxicos

RISCOS ERGONÓMICOS

Falta de confort térmico

Trastornos musculoesqueléticos

Manipulación manual de cargas

Forzas e movementos repetitivos

Uso de pantallas de visualización de datos

RISCOS PSICOSOCIAIS

**Riscos e
Medidas Preventivas**

Riscos de seguridade

*As caídas poden producirse ao mesmo ou a distinto nivel.
É importante que empregues calzado con sola antiesvarante.*

CAÍDA AO MESMO NIVEL

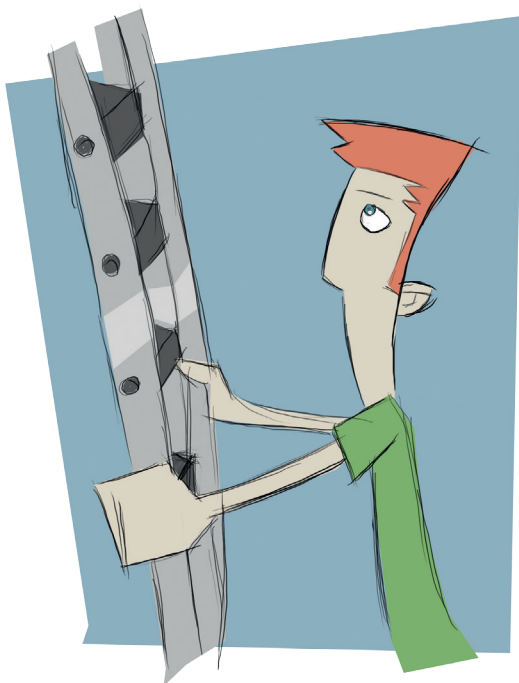
- Para evitar tropezoños, elimina a sucidade, papeis, po, derramos e lixo da zona de traballo.
- Limpa derramos ou goteos de líquidos de maneira inmediata.
- Ao rematar a tarefa, recolle o material sobrannte e limpa a área de traballo.
- Ten coidado de non dificultar a visión ao transportar material de un sitio a outro.
- Non corras, camiña amodo.
- Usa calzado adecuado, con sola antiesvarante.



CAÍDA A DISTINTO NIVEL

Ademais das medidas anteriores, ten en conta o risco derivado do uso de escaleiras de man. Para previr este tipo de risco:

- Cando uses escaleira de man, asegúrate de que teñen apoios antiesvarantes e presta atención ao ángulo de colocación (30° como máximo) e á forma de utilización.
- Ás escaleiras de man hai que subir con precaución, situarse fronte a elas e agarrarse coas dúas mans.
- Non uses medios non adecuados como cadeiras, mesas ou caixas para acceder a lugares elevados.

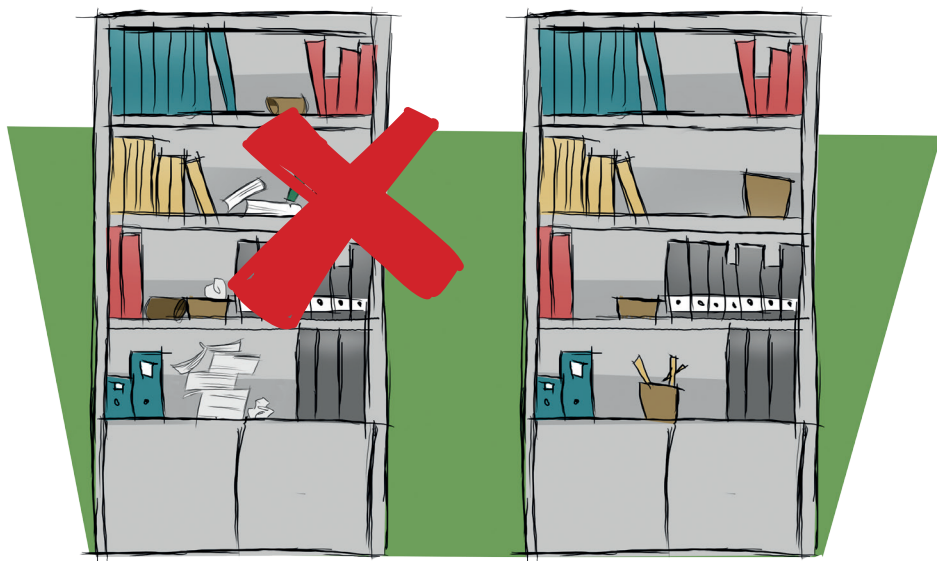


Riscos de seguridade

RISCO DE GOLPES E CHOQUES

Presta especial atención a portas de armarios ou caixóns abertos e mantén o espazo limpo e ordenado na medida do posíbel.

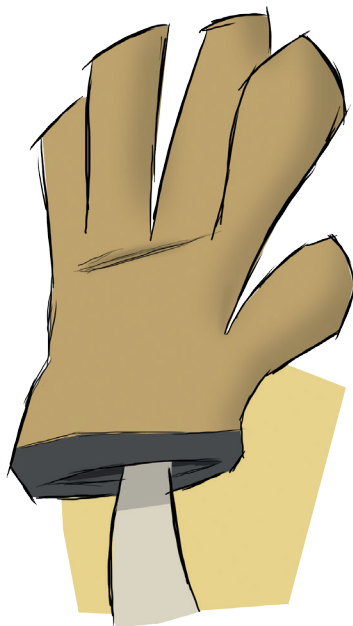
- Mantén as zonas de paso despexadas e perfectamente iluminadas.
- O centro de traballo debe manterse limpo e ordenado.
- Non deixes armarios nin caixóns abertos.



RISCO DE CORTE

Non manipules agullas ou outros elementos cortantes, deposítaos nos colectores axeitados cando remates con eles e utiliza os equipos de protección individual, con marcado CE, que sexan necesarios para cada operación.

- Utiliza as máquinas con acordo ás instrucións do fabricante e só naqueles traballos para os que foron deseñadas.
- Usa os equipos de protección individual, con marcado CE, que sexan necesarios en cada operación.
- Non manipules agullas sen protección e deposítaas no colector axeitado, cando remates de usalas.

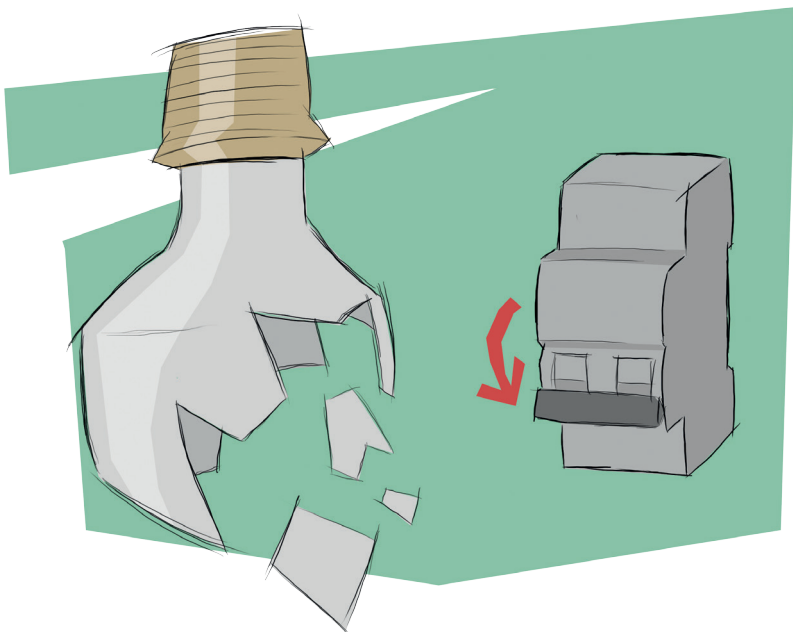


Riscos de seguridade

RISCO ELÉCTRICO

Lembra que é importante que comuniques a existencia de chispas ou indicio dalgunha deficiencia na instalación ou máquina eléctrica.

- Se observas algunha deficiencia na instalación eléctrica, comunícao inmediatamente ao responsábel das instalacións.
- Evita o uso de ladróns en enchufes de corrente.
- Non vertas líquidos cerca de tomas de corrente, aparellos ou cadros eléctricos.
- Non utilices aparatos eléctricos coas mans molladas.



RISCO DE INCENDIO

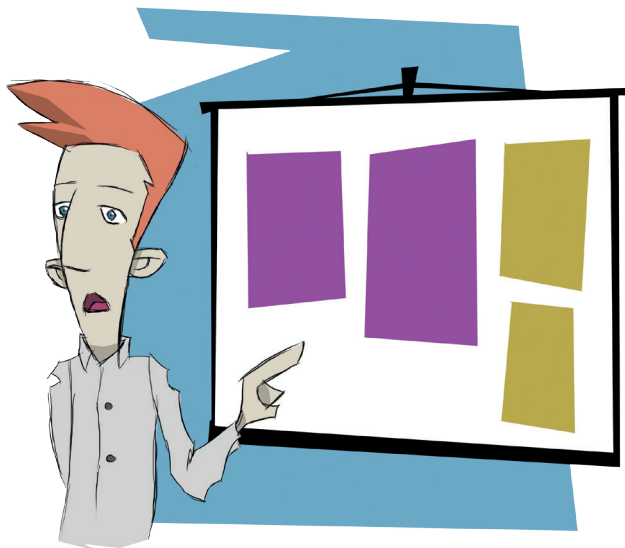
Para evitar calquera conato de incendio, afasta os materiais inflamábeis ou combustíbeis de calquera foco de calor ou ignición.

- Afasta os materiais inflamábeis ou combustíbeis de calquera foco de calor ou ignición.
- Está prohibido fumar nas instalacións.
- Coñece a utilización dos extintores de incendios adecuados ao tipo de lume.
- Coñece os carteis expostos con plano de localización e o procedemento de evacuación.
- Deixa libres as saídas de emerxencia.



Risco de perda de voz

- Realiza formacións sobre o mecanismo de fonación e corrixe mediante exercicios. Emprega un ritmo vocal cómodo, que non supoña esforzo, incluso co uso dun pequeno micrófono sen fíos.
- Fai pequenos descansos para repousar as cordas vocais.
- Achégate á persoa coa que teñas que comunicarte.
- Evita as correntes de aire e os cambios bruscos de temperatura.
- Realiza controis da humidade do local.



Riscos hixiénicos

CONTACTO CON SUBSTANCIAS QUÍMICAS

Evita o contacto con substancias químicas perigosas e, se non é posíbel, utiliza os equipos de protección individual segundo as prescricións de uso dos produtos.

- Respecta o lugar de almacenamento dos produtos e déixaos ben pechados.
- Evita o contacto coa pel mediante os útiles adecuados.
- Dispón e utiliza os equipos de protección individual con marcado CE, segundo as prescricións de uso e as fichas de datos de seguridade dos produtos.
- Evita o contacto repetido da pel con deterxentes.



Riscos hixiénicos

O risco máis importante que podes atopar é a exposición a axentes biolóxicos. Usa luvas e limpa adecuadamente as salpicaduras que se produzan.

EXPOSICIÓN A AXENTES BIOLÓXICOS

- Mantén un grao elevado de aseo persoal.
- Dispón dos datos mínimos sobre o risco infectocontaxioso do doente.
- Sigue en todo momento as medidas universais segundo a *Guía de Bioseguridade para os Profesionais Sanitarios* publicada polo Ministerio de Sanidade, Servizos Sociais e Igualdade.



SANGUE E OUTROS FLUÍDOS BIOLÓXICOS

- Nas tarefas que poidan implicar contacto con fluídos biolóxicos, como sangue, usa guantes.
- Elimina con auga e xabón as posíbeis salpicaduras.
- Non comas nin bebas nas zonas onde exista risco de contacto con fluídos biolóxicos, como aseos, salas sanitarias etc.

ZOONOSE

- Evita o contacto cos animais e os seus produtos infectados.
- Realiza unha desinfección das áreas contaminadas.
- Mantén unha hixiene persoal elevada.
- Mantén unha ventilación adecuada.

PICADURAS DE INSECTOS E OUTROS ANIMAIS

- Evita as áreas onde os insectos teñan os niños.
- Usa repelentes e sigue as recomendacións sobre o modo de aplicación e a frecuencia de uso.
- Non utilices colonias con aromas doces nin xabóns con perfumes.



MORDEDURA DE ANIMAIS

- Infórmate da conduta do can co que vas traballar.
- Ten un comportamento responsábel co animal.
- Desenvolve o teu traballo nun contorno adecuado e sen distraccións.

Riscos ergonómicos

FALTA DE CONFORT TÉRMICO

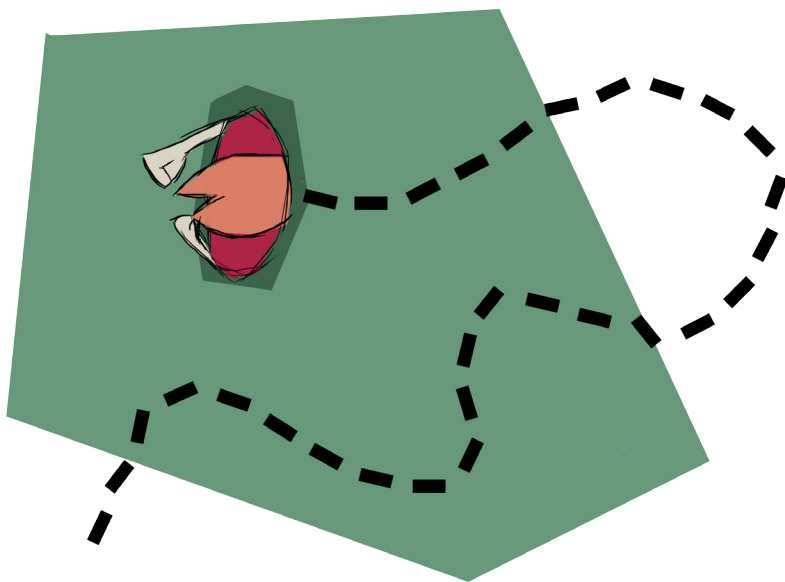
- Mantén unha ventilación adecuada do local, sexa natural ou forzada.
- Acende o sistema de aire acondicionado, se é preciso.
- Bebe auga e bebidas isotónicas con frecuencia para evitar a deshidratación.
- Usa roupa de traballo cómoda e transpirable, por exemplo de algodón.



Unha das actividades con máis risco é o traslado de enfermos. Recorda que debes recibir a formación adecuada, pois podes sufrir trastornos musculoesqueléticos. Non realices movementos bruscos e forzados do corpo e procura cambiar de tarefa con frecuencia.

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

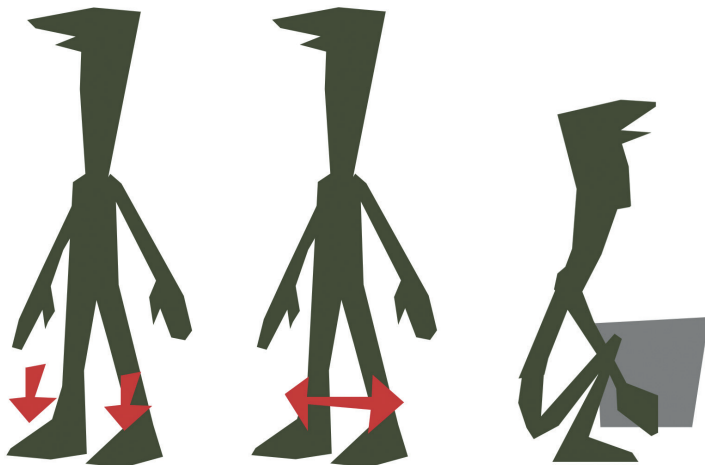
- Mantén o corpo ergueito en todo momento para previr deformacións da columna e evita os xiros e inclinacións importantes do tronco cara adiante ou cara aos lados.
- Cambia de posición con frecuencia para evitar a fatiga.



Riscos ergonómicos

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Evita a manipulación de cargas pesadas (de máis de 25 kg no caso dos homes e de máis de 15 kg no caso das mulleres).
- Manipula as cargas con axuda de medios auxiliares (carretillas, transpalés) ou con axuda de outras persoas sempre que sexa posíbel.
- Evita xirar o tronco mentres manipulas as cargas.
- Sitúa os obxectos que vas manipular á altura comprendida entre os xeonllos e os ombros.
- Ao realizar a manipulación de cargas manualmente, ten en conta os seguintes pasos que debes seguir:

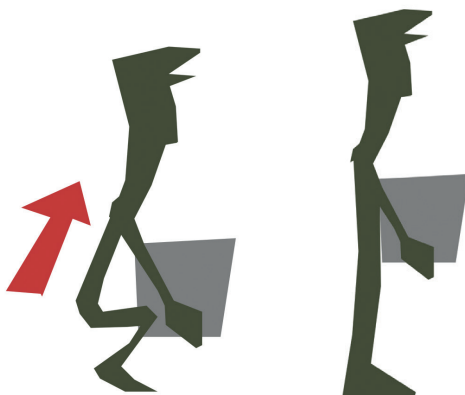


PASOS QUE DEBES SEGUIR:

- 1.º *Apoia os pés firmemente.*
- 2.º *Separa os pés lixeiramente.*
- 3.º *Dobra os cadrís e os xeonllos para coller a carga.*

4.º Levanta a carga coas costas rectas.

5.º Mantén a carga tan cerca do corpo como sexa posíbel.



TRASLADO DE PERSOAS CON MOBILIDADE REDUCIDA

- Non movas a persoas con mobilidade reducida, especialmente no traslado da cama á cadeira e no desprazamento lonxitudinal, se non recibiches formación adecuada.
- Utiliza os equipos auxiliares dispoñibles como cadeiras de rodas, guindastres de traslado, arneses etc.



Riscos ergonómicos

FORZAS E MOVEMENTOS REPETITIVOS

- Dedicar un pouco de tempo a visualizar os medios de traballo para atopar a posición máis cómoda e útil.
- En operacións repetitivas realiza pequenos descansos e cambia de tarefa se é posíbel.
- Evita posturas forzadas que che supoñan un esforzo extraordinario.

USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

O uso de pantallas de visualización de datos e outros dispositivos electrónicos pode producir fatiga visual.

- Coloca a pantalla a uns 40 cm e a parte superior da pantalla á altura dos ollos.
- Utiliza o repousapulsos do teclado.
- Traballa coa man apoiada sobre o rato, o pulso recto e o cóbado apoiado sobre a mesa formando un ángulo de 90°.
- Utiliza un portadocumentos cando a tarefa principal consista en pasar páxinas.
- Gradúa o brillo e o contraste mediante os mandos da pantalla.

Riscos psicosociais

A distribución do tempo de traballo, pausas e descansos, o nivel de carga de traballo, o coñecemento das tarefas, a incerteza ou malestar psicolóxico, a presión nos tempos de execución da tarefa, o nivel de autonomía, o recoñecemento polo traballo ou a facilidade para conciliar vida familiar, persoal e laboral son algunhas das condicións que se deberían ter en conta. Poden provocar riscos psicosociais como:

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicolóxico no traballo (APT)
- Violencia:
 - Acoso sexual
 - Acoso discriminatorio
 - Violencia ocupacional externa (VOE)

Unha avaliación e valoración das condicións de traballo permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten a aparición de riscos psicosociais.

- Contribúe a unha boa organización do traballo e a mellorar o clima laboral na empresa.
- Coñece os protocolos de actuación fronte a situacións de acoso e violencia no lugar de traballo.
- Non prolongues en exceso a xornada habitual de traballo.
- Realiza pausas ou alterna tarefas para evitar a monotonía do traballo.
- Se consideras que é necesario outro traballador para cubrir as túas obrigas, comunícao ao teu responsábel.
- Se existe carencia dalgún material ou similar para realizar as túas tarefas, comunícao ao teu responsábel.

Normativa

A continuación preséntase unha relación non exhaustiva de normativa xeral e específica en materia de prevención de riscos laborais que se pode consultar como complemento á información contida neste manual.

Normativa xeral

- Lei 31/1995, do 8 de novembro, de **prevención de riscos laborais**. BOE n.º 269 do 10/11/1995
- Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o **Regulamento dos servizos de prevención**. BOE n.º 27 do 31/01/1997.

Normativa específica

- Real decreto 485/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas en materia de **senalización de seguridade e saúde no traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde nos **lugares de traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á **manipulación manual de cargas** que supoñan riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 488/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas ao traballo con equipos que inclúan **pantallas de visualización de datos**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 664/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes biolóxicos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 665/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes canceríxenos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de **equipos de protección individual**. BOE n.º 140 do 12/06/1997

- Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos **equipos de traballo**. BOE n.º 188 do 07/08/1997
- Real decreto 1627/1997, do 24 de outubro, polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde nas **obras de construción**. BOE n.º 256 do 25/10/1997
- Real decreto 374/2001, do 6 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados cos **axentes químicos** durante o traballo. BOE n.º 104 do 1/05/2001
- Real decreto 614/2001, do 8 de xuño, sobre disposicións mínimas para a protección da saúde e seguridade dos traballadores fronte ao risco eléctrico. BOE n.º 148 do 21/06/2001
- Real decreto 681/2003, do 12 de xuño, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores expostos aos riscos derivados de atmosferas explosivas no lugar de traballo. BOE n.º 145 do 18/06/2003
- Real decreto 1311/2005, do 4 de novembro, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores fronte aos riscos derivados ou que poidan derivarse da **exposición a vibracións** mecánicas. BOE n.º 265 do 05/11/2005
- Real decreto 286/2006, do 10 de marzo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ao **ruído**. BOE n.º 60 do 11/03/2006
- Real decreto 396/2006, do 31 de marzo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde aplicables aos traballos con risco de exposición ao **amianto**. BOE n.º 86 do 11/04/2006
- Real decreto 486/2010, do 23 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **radiacións ópticas** artificiais. BOE n.º 99 do 24/04/2010
- Real decreto 299/2016, do 22 de xullo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **campos electromagnéticos**. BOE n.º 182 do 29/07/2016

Máis normativa dispoñíbel na web do INSHT:

<http://www.insht.es>

Primeiros auxilios

Queimaduras:

- Somerxe ou lava a queimadura con auga fría.
- Cúbrea con gasa estéril.
- Busca atención médica.



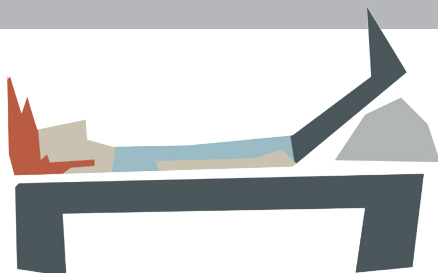
Feridas:

- Lava a ferida con auga e xabón.
- Non apliques pomadas.
- Cubre a ferida con gasa estéril (nunca con algodón).



Desmaios:

- Deita o accidentado e levántalle os pés por riba do nivel do corazón.
- Faino nun lugar con boa ventilación e afrouxándolle a roupa.



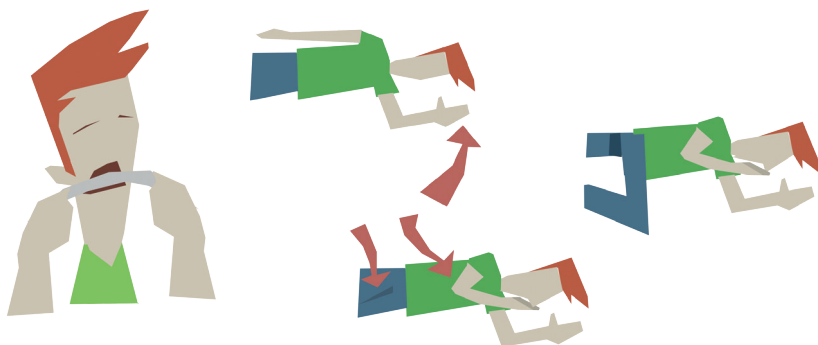
Contusións:

- Aplica xeo sobre a zona afectada (pero nunca o fagas directamente sobre a pel, pon unha toalla ou pano entre o xeo e a pel) ou panos humedecidos con auga fría durante uns 15 minutos.
- Se é posíbel, eleva a área afectada.



Convulsións:

- Coloca o afectado deitado nun lugar onde non poida golpearse e non impidas os seus movementos.
- Pono na posición lateral de seguridade.





INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO