



FICHA INFORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

Nombre:	Centro de Trabajo:
Puesto: ENFERMERO/AUX.CLINICA/DUE	DNI:

En cumplimiento de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se informa a los empleados públicos, trabajadores convenio, alumnos y/o colaboradores de la C.A.M. de los riesgos derivados de su puesto de trabajo, y de las medidas correctoras que se deben respetar.

La finalidad de este documento es que conozca los riesgos a los que va a estar expuesto y adopte las medidas necesarias para la mejora de sus condiciones de trabajo. La firma de este documento no supone ninguna responsabilidad adicional.

RIESGOS	MEDIDAS CORRECTORAS
Caída al mismo nivel (obstáculos, suciedad, líquidos en suelos, etc)	<ul style="list-style-type: none">• Cuando haya derramamiento de líquidos, se deberá avisar para que se limpien lo más rápidamente posible las superficies resbaladizas.• Evitar colocar objetos y cables en zonas de paso, puertas de armarios abiertas, etc.
Caída a distinto nivel.	<ul style="list-style-type: none">• Utilizar para subirse a las zonas en altura elementos adecuados y estables (escalera, banqueta, taburete, etc.).• Supervisión visual del buen estado del equipo utilizado para acceder a los altos.• Precaución durante el descenso y ascenso por las escaleras fijas.
Riesgo de golpes con distintos objetos del mobiliario.	<ul style="list-style-type: none">• Concienciación del trabajador de la existencia del riesgo.• Evitar realizar las actividades con precipitación.• Orden y limpieza en torno al puesto de trabajo.
Trastornos dorsolumbares por el trato con pacientes.	<ul style="list-style-type: none">• Como norma general se aplicaran las siguientes normas:<ul style="list-style-type: none">▪ El levantamiento de pacientes se realizará manteniendo la espalda recta, y flexionando las rodillas.▪ No girar el tronco (hacer los giros con los pies).▪ Utilizar técnicas de movimiento de pacientes.



RIESGOS	MEDIDAS CORRECTORAS
Contactos eléctricos directos e indirectos (por posible existencia de cables deteriorados, aparatos eléctricos enchufados a clavijas múltiples, etc)	<ul style="list-style-type: none">• No usar aparatos eléctricos deteriorados, clavijas rotas, etc.• No usar aparatos eléctricos con las manos mojadas o sobre superficies húmedas.• Desconectar los equipos de trabajo tras la jornada laboral.• Evitar conectar varios aparatos eléctricos en un mismo enchufe.• Comunicación por parte del trabajador de cualquier anomalía o defecto eléctrico a su responsable.
Posible dificultad en el control inicial de un incendio que pudiera originarse en el área.	<ul style="list-style-type: none">• No situar objetos o materiales frente a los medios de extinción.• Comunicar al responsable posibles anomalías detectadas en medios de extinción.• Realizar revisiones periódicas (visualmente) de los mismos.• Comunicar al responsable del centro, posibles anomalías detectadas en los medios de extinción y detección.
Riesgo de incendio en el edificio.	<ul style="list-style-type: none">• No situar material combustible junto posibles focos de calor e ignición.• Apagar los cigarrillos o cerillas en ceniceros de agua o arena.• Respetar la prohibición de fumar en determinadas áreas.• No tirar colillas o vaciar ceniceros en las papeleras.• Mantener en buen estado de orden y limpieza el área de trabajo.
Posible estrés debido al tipo de trabajo	<ul style="list-style-type: none">• Para prevenir la aparición del estrés, se pueden seguir una serie de recomendaciones:<ul style="list-style-type: none">▪ Desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico, que ayude a aumentar la resistencia psicológica▪ Desarrollo de hábitos alimenticios que contribuyan a mejorar el estado nutricional.
Altura inadecuada del plano de trabajo (trastornos músculo-esqueléticos en extremidades superiores)	<ul style="list-style-type: none">• El plano de trabajo debe estar a una altura que permita trabajar manteniendo los brazos paralelos al tronco y los antebrazos en relación a aquellos con un ángulo de flexión de 90 grados.• Procurar mantener el antebrazo respecto a la muñeca lo más en línea posible evitando que ésta se flexione o se desvíe más de 20 grados.
Trastornos musculoesqueléticos debido a la posición de pie mantenida durante mucho tiempo	<ul style="list-style-type: none">• Se deben alternar las actividades que ocasionan la fatiga postural por permanecer demasiado tiempo de pie, con otras posturas que no impliquen fatiga.• Se debe realizar ejercicio físico periódico, para asegurar la firmeza de los músculos que protegen la espalda.



RIESGOS	MEDIDAS CORRECTORAS
Posible dificultad ante una posible evacuación del edificio.	<ul style="list-style-type: none">Las salidas de emergencia deben estar libres de obstáculos.Comunicar al responsable del centro posibles anomalías detectadas en las salidas de emergencia.Tener localizada visualmente la salida de emergencia más próxima a su puesto de trabajo.
Riesgo de cortes o pinchazos con el material médico.	<ul style="list-style-type: none">Para evitar los pinchazos accidentales no se deben volver a encapsular las agujas utilizadas, sino que deben depositarse en contenedores rígidos, no manipulando nunca en el interior de dichos contenedores.Cualquier utensilio cortante debe manipularse con precaución, utilizando siempre guantes protectores.
Riesgo de contaminación con agentes biológicos.	<ul style="list-style-type: none">Para evitar la contaminación con posibles agentes biológicos, la ropa de trabajo y la de calle, deben guardarse en lugares separados.No se debe comer, beber o fumar en las zonas de trabajo de riesgo.
Riesgo de padecer infecciones, debido al contacto con personas enfermas.	<ul style="list-style-type: none">Aplicación de normas higiénicas de actuación.Utilización de equipos de protección individual.
Posible espacio inadecuado para el apoyo de muñecas durante el uso del teclado. (riesgo de síndrome del túnel carpiano)	<ul style="list-style-type: none">La distancia entre el teclado y el borde de la mesa deberá permitir el apoyo de las manos y antebrazos siendo como mínimo de 10 cm.No se deberá usar el teclado de forma que las muñecas se mantengan en tensión sin apoyarse en ningún punto fijo, en los casos que sea necesario deberá usarse un reposamuñecas.
Adquisición de hábitos incorrectos en la manera de sentarse durante el trabajo	<ul style="list-style-type: none">El asiento debe ser ocupado en su totalidad, manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo.La altura del asiento debe permitir que el muslo forme ángulo recto respecto a la pierna y los pies permanezcan totalmente en contacto con el suelo.Mantener la cabeza en línea con los hombros y éstos relajados.Cambiar de postura con frecuencia, realizar descansos y ejercicios de estiramiento para relajar y evitar la sobrecarga muscular.
Ubicación inadecuada de la pantalla (riesgo de fatiga visual)	<ul style="list-style-type: none">Colocar los terminales paralelos a las fuentes de luz diurna, evitar que la luz incida directamente sobre la pantalla o sobre la cara del trabajador para lo que si es preciso utilizar persianas o cortinas.Se recomienda situar la pantallas a una distancia mínima de 40 centímetros con respecto a los ojos del usuario
Altura inadecuada de la pantalla. (riesgo de fatiga cervical.)	<ul style="list-style-type: none">Regular la altura de la pantalla de forma que el borde superior de la misma se encuentre en línea con la altura de los ojos del usuario.Es aconsejable que el usuario esté situado siempre centrado respecto a la pantalla, para evitar posturas forzadas de cuello.



<p>Exposición a contaminantes biológicos. COVID-19.</p> <p>Los contactos interpersonales que se producen en la actividad diaria, que puedan provocar una exposición no controlada a agentes biológicos. El contagio puede ser directo (persona a persona) o de forma indirecta a través de elementos previamente contaminados.</p> <p>La vía de entrada vía respiratoria (tos, aire contaminado...).</p>	<p>Deberán seguir las recomendaciones elaboradas por el Gabinete de Prevención y Salud Laboral, establecidas para el desarrollo de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se establecerán zonas de entrada y salida al centro de trabajo diferenciadas siempre que sea posible y señalizadas adecuadamente con el fin de evitar cruces de personas.2. Se dispondrán a la entrada de los centros carteles informativos sobre higiene de manos y medidas sobre la prevención del contagio por vías respiratorias.3. Se informará y formará a los trabajadores y usuarios sobre los riesgos de contagio y propagación del coronavirus, con especial atención a las vías de transmisión, y las medidas de prevención y protección adoptadas.4. El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales deberá evaluar la existencia de trabajadores especialmente sensibles a la infección por coronavirus y emitir informe sobre las medidas de prevención, adaptación y protección necesarias, siguiendo lo establecido en el Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2. conforme a la orden 2020001355 de fecha 7/04/20205. Se dispondrán de EPI adecuados y medidas de limpieza necesarias.6. Mantener los extractores de los baños funcionando todo el tiempo.7. Nunca tirar de la cadena, con la tapa del inodoro abierta.8. Poner los aires acondicionados para ventilar el centro. Si son de funcionamiento aire-aire exterior, cerrando los recuperados y retornos.9. Los equipos de climatización, individuales con evaporador en el habitáculo, permanecerán inactivos. Promoviéndose la ventilación natural, aunque ocasionen disconfort.10. Otra opción para la renovación del aire, es realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos, cada hora de funcionamiento de la climatización. Siendo recomendable, tenerlos inactivos.11. Cuando estuviera prevista la ejecución de una determinada tarea por parte de varios trabajadores/usuarios y no resulte viable mantener la separación de 2 metros entre ellos, ni sea posible la instalación de barreras físicas (protecciones colectivas) para separarlos, se estudiarán otras opciones para llevarla a cabo. Cuando no sea posible aplicar ninguna de las opciones señaladas, de acuerdo con la información recabada mediante la evaluación de riesgos laborales, se estudiarán otras alternativas de protección adecuadas (como el uso de equipos de protección personal).12. Se usarán barreras físicas cuando sea posible. Se recomienda la instalación de mamparas u otros elementos físicos de fácil limpieza y desinfección.13. Se procurará el uso intransferible de elementos de uso personal como sillas, armarios, taquillas, menaje, etc. y, si ello no es posible, se limpiarán adecuadamente todos los elementos entre uso y uso.14. Se evitará el acceso de personal ajeno que no sea esencial para el desarrollo de la actividad.15. Se favorecerá la atención telefónica o telemática.16. Se evitarán gestos de afecto o cortesía social entre los trabajadores y con los usuarios que supongan contacto físico, incluido el dar la mano.17. Se reforzarán la limpieza y la desinfección de las instalaciones, en especial las superficies de contacto habitual como manillas, pomos, interruptores, pasamanos, escaleras, etc.
--	---

Recibe con este documento la información relativa a los riesgos laborales específicos de su puesto de trabajo, en cumplimiento de la Ley 31/95 y firma a su vez un documento de control de entrega correspondiente a la C.A.M.

Melilla, 2021