

## MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD



### DATOS IDENTIFICATIVOS

**Empresa:** SERVIMAXIMO 2009 SL

**Domicilio:** AV. LOS MAJUELOS 69 - SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA

**Puesto:** SOCORRISTA

**Ref. documento:** 062264-20-50940

**Fecha:** 25/06/2020

<b>INDICE</b>
---------------

PRESENTACIÓN .....	3
DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES .....	3
OBLIGACIONES.....	3
DERECHOS .....	3
RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN FRENTE A AGENTES BIOLÓGICOS.....	4
RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL.....	8
RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA TRABAJOS EN EXTERIORES .....	11
OTRA INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO .....	15

## PRESENTACIÓN

La LEY 31/1995 DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES establece en su Art. 18 la obligación del empresario de informar a sus trabajadores sobre los riesgos que puedan afectar a su salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlos.

Con el presente manual se pretende dar a conocer a los trabajadores del puesto SOCORRISTA, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y las medidas preventivas que se pueden adoptar para evitarlos.

Desde Quirónprevención esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en esta actividad.

## DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

### OBLIGACIONES

- Velar, según sus posibilidades, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas personas que pueda afectar su actividad profesional.
- Usar adecuadamente cualquier medio con el que desarrolle su actividad.
- No poner fuera de funcionamiento los medios y equipos de protección.
- Informar a los Trabajadores Designados y Responsables sobre las situaciones que puedan suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la Autoridad Laboral.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

### DERECHOS

- Protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Información, consulta y participación, formación en materia preventiva.
- Vigilancia de la salud eficaz.
- Participación y representación.

**El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos tendrá la consideración de incumplimiento laboral.**

## RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN FRENTE A AGENTES BIOLÓGICOS



### EXPOSICIÓN

Se entiende por exposición a agentes biológicos la presencia de estos en el entorno laboral que implica el contacto de dichos agentes con el trabajador por cualquiera de las vías de entrada al organismo.

### IDENTIFICACIÓN

La exposición o posible exposición a los agentes biológicos se pueden dar en el ámbito laboral en dos grandes grupos de actividades.

- Exposición derivada de una **actividad laboral con intención deliberada de utilizar o manipular un agente biológico**, lo que constituye el propósito principal del trabajo. Es decir, el cultivo, la manipulación o la concentración de agentes biológicos ya sea a niveles industriales o experimentales, o con fines de investigación, comercial o terapéutico.
  - Los laboratorios de diagnóstico microbiológico.
  - Laboratorios de investigación.
  - Las industrias biotecnológicas.
- Exposición derivada de una actividad laboral que no implica una intención deliberada de utilizar o de manipular un agente biológico, pero que puede conducir a la exposición. En estos casos se trata de una exposición potencial a agentes biológicos ya que la exposición es incidental al propósito principal del trabajo.
  - Trabajos en centros de producción de alimentos.
  - Trabajos agrarios.
  - Actividades en las que existe contacto con animales o con productos de origen animal.
  - Trabajos de asistencia sanitaria, comprendidos los desarrollados en servicios de aislamiento y de anatomía patológica.
  - Trabajos en laboratorios clínicos, veterinarios, de diagnóstico y de investigación, con exclusión de los laboratorios de diagnóstico microbiológico.
  - Trabajos en unidades de eliminación de residuos.
  - Trabajos en instalaciones depuradoras de aguas residuales.

## DEFINICIONES

**Agentes biológicos:** microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.

**Microorganismo:** toda entidad microbiológica, celular o no, capaz de reproducirse o de transferir material genético.

**Cultivo celular:** el resultado del crecimiento “in vitro” de células obtenidas de organismos multicelulares.

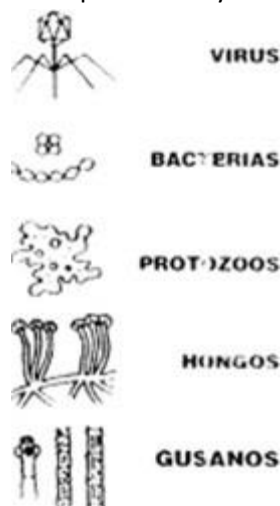
## CLASIFICACIÓN

Según la legislación actual, los agentes biológicos potencialmente presentes en los puestos de trabajo corresponderían a los siguientes grupos:

**AGENTES DE GRUPO 1.-** Aquellos cuya acción resulta poco probable que cause enfermedades en el hombre

**AGENTES DE GRUPO 2.-** Aquellos que pueden causar enfermedades en el hombre, difícilmente propagable, y para los que existen tratamientos preventivo y curativo eficaces

**AGENTES DE GRUPO 3.-** Pueden causar enfermedades graves en el hombre, es probable su propagación, pero suelen existir tratamientos preventivo y curativo eficaces.



Se debe conocer por qué vía se incorporan al organismo:

- Respiratoria (a través del aire)
- Dérmica (por contacto)
- Digestiva (malos hábitos higiénicos)
- Parenteral (cortes, pinchazos, a través de heridas)

## ¿DE QUÉ DEPENDE LA SITUACIÓN DE RIESGO?

- De la potencial presencia de los agentes biológicos.
- De la gravedad de su acción.
- De las medidas de prevención adoptadas.

## PRESENCIA

En las actividades laborales desarrolladas, sin intención deliberada de manipular agentes biológicos, la posible exposición a los agentes biológicos viene determinada por la incertidumbre de la presencia de agentes biológicos en los medios con los que se trabaja (pacientes, animales, productos de origen animal, materia orgánica, aguas residuales, etc...), en los materiales o instrumentales que se manejan o en los residuos generados.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Dependiendo del tipo de actividad desarrollada, del grupo de riesgo al que pertenezca el agente, de la vía de penetración por la que se incorpore al organismo, y de que existan o no tratamientos preventivos, serán todas aquéllas que reduzcan los efectos negativos al mínimo posible para el trabajador expuesto.

El conocimiento de todos los factores que pueden influir en la posible exposición a los agentes biológicos en los puestos de trabajo, nos permitirá establecer las medidas de control más adecuadas que nos sirvan para evitar o minimizar el riesgo de exposición a los agentes biológicos.

Para establecer las medidas y sistemas de control frente al riesgo biológico, nos podemos basar en diferentes criterios de referencia:

- Criterios Normativos.
- Criterios de Bioseguridad.
- Precauciones Universales.

Con los anteriores criterios de referencia, se pueden establecer diferentes medidas de control del riesgo biológico que se pueden integrar en los siguientes apartados:

- Medidas de contención en los recintos de trabajo e instalaciones.
- Equipos y material de Seguridad.
- Medidas de control en los procedimientos de trabajo.
- Gestión de Residuos.
- Equipos de Protección individual.
- Medidas Higiénicas.
- Formación e Información en materia de Seguridad y Salud laboral.
- Vigilancia de la Salud.



En resumen, las medidas preventivas a aplicar, entre otras, podrían ser las que se indican a continuación, no obstante la diversidad de situaciones que en la práctica pueden plantearse, han de ser adecuados y/o completados, entre otros, en base a los resultados de la evaluación de riesgos:

- Disponer de procedimientos seguros para la ejecución de tareas en las que se prevea exposición a agentes biológicos.
- Disponer de lavabos suficientes dotados de detergentes antisépticos y toallas desechables.
- Proteger heridas
- Disponer de tiempo suficiente para el aseo personal antes de comer y antes de abandonar el trabajo.
- Lavado de manos incluso después de utilizar guantes.
- No comer, beber o fumar fuera de las áreas destinadas al efecto, nunca en los lugares donde se desarrollen tareas con posible riesgo biológico.
- Utilizar EPIs adecuados.
- No mezclar ropa de trabajo y calle.
- Contar con pautas de actuación para intervención en primeros auxilios y emergencias.
- Formar sobre los riesgos derivados de la ejecución del trabajo.
- Informar sobre procedimientos adecuados para la minimización del riesgo (Medidas Preventivas, EPI's, etc...).
- Utilizar sistemas de bioseguridad en el material cortante y punzante.
- En laboratorios, seguir pautas marcadas por la Reglamentación sobre BPL (Buenas Prácticas de Laboratorio).
- Disponer de programas para gestión del control de plagas.
- Lavado de ropa de trabajo.
- Vigilancia de la Salud adecuada.
- Establecer campañas de vacunación que prescriba el servicio médico competente.



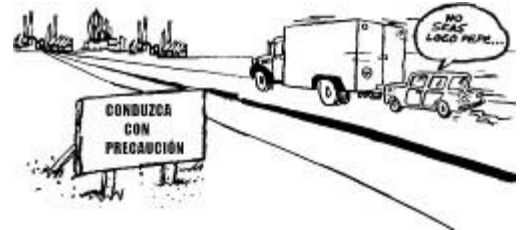
## LEGISLACIÓN

- Real Decreto 664/1997 de 12 de mayo, sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- Guía Técnica para la evaluación y la prevención de los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos. I.N.S.H.T.
- 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.

## RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL

### NORMAS DE SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

- Respete en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- Extreme las precauciones cuando se encuentre:
  - Un cruce de carreteras.
  - Cambios de rasante.
  - Curvas con escasa visibilidad.
  - Pasos a nivel.



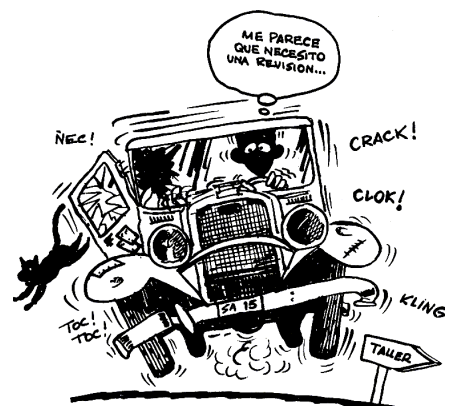
- Si se encuentra con un banco de niebla, circule lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarle.
- Cuando el viento sople con fuerza, modere su velocidad, agarre el volante con ambas manos de forma firme y evite movimientos bruscos.
- En caso de lluvia, reduzca la velocidad y emplee los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detenga el coche en lugar seguro y espere hasta que amaine.
- Si debe circular sobre hielo, utilice el embrague y el freno de forma suave, mantenga la dirección firme y en caso necesario haga uso de las cadenas.

### VEHÍCULOS

- Cuide en todo momento el estado de su vehículo, no sólo cuando deba realizar largos desplazamientos.
- Recuerde pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.

En cualquier caso preste siempre atención a:

- **Los sistemas de seguridad activa**
  - El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
  - El correcto funcionamiento de la dirección.
  - Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
  - La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
  - El correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado.
  - El posible deterioro de los limpiaparabrisas.

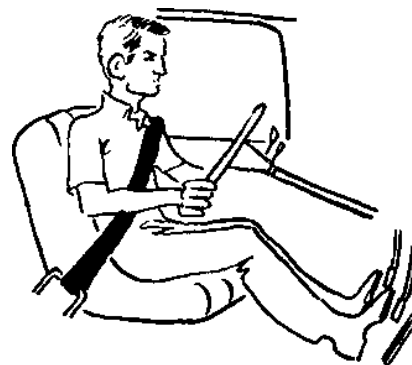




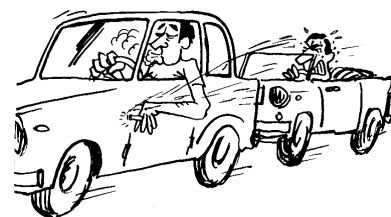
- **Los sistemas de seguridad pasiva**  
El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería
- **Otros sistemas**  
El buen estado del motor, la transmisión y la batería.

## EN RELACIÓN AL FACTOR HUMANO

- Cuando deba maniobrar, señalice con suficiente antelación su intención y compruebe que los demás se han percatado de su advertencia.
- Los adelantamientos son la maniobra de mayor peligrosidad: avise de su intención y cerciórese que puede hacerlo con total seguridad y en el menor tiempo posible.
- Si va a ser adelantado, no incremente su velocidad y facilite el adelantamiento.
- No se detenga de forma repentina. Señálcelo con antelación y no dificulte la circulación.
- Respete los semáforos y recuerde que:
  - La luz amarilla nos indica que debemos parar, no que todavía podemos pasar.
  - Debe esperar a que los peatones hayan alcanzado la acera para avanzar, aunque el semáforo ya esté verde



- Cuando conduzca de noche, realice correctamente los cambios de luces, procurando no deslumbrar a los demás.
- No olvide que el cinturón de seguridad no es una opción voluntaria. Hábituese a utilizarlo en cualquier trayecto.
- El alcohol, incluso ingerido en pequeñas cantidades, influye negativamente en la conducción. Recuerde que el mayor peligro de accidente grave se da cuando el grado de alcoholemia es intermedio, debido al estado de euforia en el que se encuentra el conductor.
- Muchos medicamentos pueden ser peligrosos a la hora de conducir. No se automedique y lea siempre los prospectos.
- En caso de viajes largos, descanse cada dos horas aproximadamente, tome bebidas refrescantes y comidas ligeras que no favorezcan el sueño.
- No lance ningún objeto por la ventanilla, puede provocar un accidente o un incendio si se trata de colillas.
- Recuerde conducir con tranquilidad:
  - No se fije una hora de llegada.
  - No se deje influir por el hecho de que otros vayan a mayor velocidad.
  - No es bueno destacar, ni por ir demasiado rápido, ni demasiado despacio.
  - Comprenda las advertencias y los errores de los demás.



## CUMPLIR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN NO SÓLO EVITA SANCIONES: EVITA ACCIDENTES

- **Ciclomotores y motocicletas**
  - Utilice un casco reglamentario, puede salvarle la vida.
  - No aproveche la movilidad de su vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
  - Tenga siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.
- **Camiones**
  - No cargue el vehículo con un peso mayor al que tenga asignado. Reparta el peso de la carga y asegure su estabilidad
  - El transporte de mercancías peligrosas debe cumplir lo especificado en el TPC.
  - Tenga siempre en cuenta que su vehículo es una máquina pesada, peligrosa y poco maniobrable.

## NORMAS DE SEGURIDAD PARA PEATONES

- **En núcleos urbanos**
  - Las normas de circulación también afectan a los peatones. Respete las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
  - Cruce, perpendicular a la acera y siempre que pueda, utilizando los pasos de peatones.
  - Preste atención a las entradas y salidas de los garajes.
- **En carreteras**
  - Camine siempre por la izquierda, ya que de esta forma verá aproximarse a los vehículos de frente.
  - Si van varias personas juntas, caminen en hilera.
  - No lleve animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
  - Si camina de noche por una carretera, colóquese alguna prenda reflectante o bien lleve una linterna.

## RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA TRABAJOS EN EXTERIORES



### EXPOSICIÓN AL CALOR

#### RIESGOS

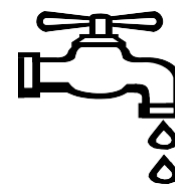
- **Golpe de calor**  
Se da por una combinación elevada de estrés térmico y carga de trabajo (golpe de calor clásico y golpe de calor inducido por el esfuerzo). Es el efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso.
- **Agotamiento por calor**  
Es una forma benigna de patología por calor que remite rápidamente si se trata pronto. Se produce una pérdida de capacidad para el trabajo mental y físico.
- **Calambres por calor**  
Son debidos a la continua pérdida de sal a través del sudor, acompañada por una copiosa ingestión de agua sin una adecuada reposición salina
- **Erupción en la piel**  
Se presenta en forma de pápulas rojas y se produce en la piel permanentemente cubierta de sudor sin evaporar.



#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Aumentar la tolerancia al calor**
  - Tener buen estado de salud general y poseer unas condiciones físicas adecuadas para el trabajo que debe realizar.
  - Aclimatación al calor: ajustes fisiológicos y psicológicos que se producen en el individuo durante la primera semana de exposición a condiciones ambientales calurosas. Implica incorporación gradual del trabajador a la tarea expuesta al calor. La aclimatación desaparece en tan sólo una semana.

- **Asegurar una reposición puntual de los líquidos y electrolitos perdidos:**
  - Acceso a agua potable fresca o recibir agua una vez cada hora, o con más frecuencia si las condiciones imponen un estrés mayor. Es recomendable que los trabajadores beban frecuentemente pequeñas cantidades de agua.
  - Los recipientes de agua deben mantenerse a la sombra o en un lugar fresco a unos 15 °C.
  - Es mejor ofrecer agua o bebidas aromatizadas diluidas y evitar las bebidas carbónicas, con cafeína o con altas concentraciones de azúcar o sal. Es recomendable proporcionar agua potable salada con una concentración del 0,1 % (1 g de Sal por litro de agua). Así mismo no se deben tomar bebidas alcohólicas.
  - Realizar una dieta equilibrada. Se debe sazonar adecuadamente las comidas, fundamentalmente en épocas de calor.



- **Modificar las prácticas de trabajo para reducir la carga de calor por esfuerzo**
- **Organización del trabajo. Realizar las tareas más pesadas en las horas de menos calor. Realizar pausas de recuperación**
- **Ropa de trabajo ligera que permita la transpiración**
- **Información a los trabajadores**
- **Vigilancia de la salud**

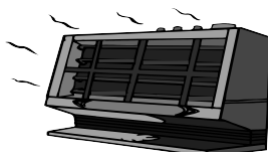
## EXPOSICIÓN AL FRÍO

### RIESGOS

- **Congelación periférica** de mejillas, nariz, orejas y dedos de manos y pies.
- **Pie de trinchera**, por exposición crónica al frío (inmersión prolongada en agua fría con calzado ajustado).
- **Hipotermia** o **pérdida de calor corporal**, cuyos principales síntomas son: comportamiento extravagante, lentitud general y letargia, incapacidad para mantener el ritmo de trabajo, pérdida de conciencia.



Sentir dolor en las extremidades puede ser el primer síntoma o aviso de peligro ante el estrés por frío. Durante la exposición al frío, se tiritá al máximo cuando la temperatura del cuerpo ha descendido a 35 °C.



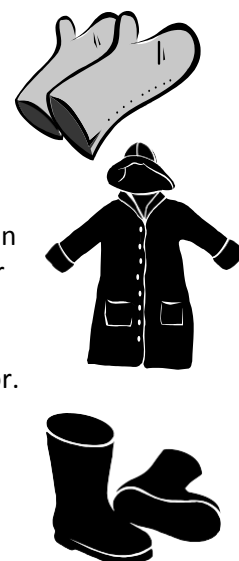
## MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Ropa de trabajo y equipos de protección**

Si la temperatura desciende por debajo de los 16 °C para trabajo sedentario, 4 °C para trabajo ligero y 7 °C para trabajo moderado, sin que se requiera destreza manual, los trabajadores usarán guantes.

Si el trabajo se realiza en un medio ambiente a o por debajo de 4 °C, hay que proveer protección corporal total adicional. Los trabajadores llevarán ropa protectora adecuada para el nivel de frío y la actividad física.

Cuando el trabajo que se realice sea ligero y la ropa que lleve puesta el trabajador pueda mojarse, la capa exterior de ropa que se use debe ser de un tipo impermeable al agua. Cuando el trabajo sea más fuerte, la capa exterior de ropa debe ser hidrófuga, debiendo el trabajador cambiarse de ropa cuando ésta se moje. Las prendas exteriores han de permitir una fácil ventilación con el fin de impedir que las capas internas se mojen con el sudor. Se deben usar botas impermeables que eviten la absorción de la humedad. Debe cumplir los requisitos establecidos por el R.D. 1407/92, como certificado CE (por un Organismo Notificado), declaración CE de Conformidad, sistema de calidad CE por parte del fabricante y folleto informativo.



- **Régimen de calentamiento en el trabajo**

Si el trabajo se realiza a la intemperie de manera continuada a una temperatura equivalente de enfriamiento de o por debajo de - 7 °C, en las proximidades se dispondrán refugios o se permitirá acudir a los trabajadores a algún local provisto de calefacción a intervalos regulares de tiempo.

- **Hidratación y nutrición**

Es importante que se ingieran sopas y bebidas dulces calientes. Por sus efectos diuréticos se debe limitar la toma de café, así mismo no se deben tomar bebidas alcohólicas durante la realización de estos trabajos, pues produce una dilatación de los vasos sanguíneos con la consiguiente pérdida adicional del calor corporal.



- **Organización del trabajo. Realizar los trabajos al aire libre en la franja horaria de mayor temperatura ambiente**
- **Información a los trabajadores**
- **Vigilancia de la salud**

## EXPOSICIÓN A RADIACIÓN SOLAR

### RIESGOS

Especialmente a la radiación ultravioleta, cuyas principales consecuencias son:

- **Eritema o “quemadura solar”**.
- **Fotosensibilización**. El tratamiento con ciertos medicamentos y la aplicación tópica de determinados productos, pueden producir un efecto sensibilizante.
- **Efectos retardados**. La exposición crónica a la luz solar, especialmente a UVB, acelera el envejecimiento de la piel e incrementa el riesgo de cáncer de piel.
- **Lesiones en los ojos** (Fotoqueratitis, fotoconjuntivitis, efectos crónicos...).

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Ropa de trabajo y equipos de protección**

Utilizar ropa apropiada de tejido tupido y, lo que es más importante, un cubrecabezas (en los casos en los que esto sea posible) con ala para reducir aún más la exposición de la cara y el cuello.



Para reducir más la exposición pueden aplicarse filtros solares a la piel expuesta.

Cuando se trabaje en terrenos nevados o zonas de mucho sol, también es necesario utilizar gafas, guantes y cremas protectoras frente a la radiación ultravioleta.

- **Aclimatación gradual** para favorecer la pigmentación y bronceado de la piel, como protección natural.
- **Periodos de descanso**: Se deben imponer unos ciclos obligatorios de trabajo y descanso. La empresa especifica la duración de los periodos de trabajo, la duración de los periodos de descanso y el número de veces que este ciclo tiene que repetirse. Deben disponer de sombra y se les deben proporcionar todas las medidas protectoras necesarias antes indicadas.
- **Información a los trabajadores**
- **Vigilancia de la salud**



### **OTRA INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO**

- Cualquier tarea que se realice próxima a una abertura (zanjas, arquetas, pozos, piscinas, acequias, etc.) deberá mantener una distancia prudencial al borde de la misma para prevenir el riesgo de caídas a distinto nivel
- Riesgos existentes en la explotación
- Tener en cuenta todas las medidas de seguridad existentes en las instalaciones de los clientes y las instrucciones a seguir en caso de emergencia.
- El puesto incluye agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que pueden influir negativamente a mujeres en situación de embarazo o lactancia. Las mujeres en esta situación deben comunicarlo para que se adopten las medidas preventivas adecuadas.

He recibido el Manual de Seguridad y Salud que incluye los riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo SOCORRISTA en la empresa SERVIMAXIMO 2009 SL con contrato 38-42-00010-2013 tal y como se indica en el artículo 18 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

DNI: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre y firma del trabajador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_