|  |
| --- |
| **FICHA INFORMATIVA DEL PUESTO DE TRABAJO** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Puesto de Trabajo** | PDI EXPERIMENTAL RIESGO QUÍMICO |
| **Centro/ Servicio/ Departamento** |  |
| **Fecha** |  |

A continuación se relacionan, de forma resumida, la información relativa a los riesgos asociados a su puesto de trabajo, así como las medidas preventivas necesarias para eliminar y/ó minimizar dichos riesgos.

El Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales queda a su disposición para cualquier aclaración y/ó ampliación que necesite al respecto.

|  |  |
| --- | --- |
| **RIESGOS** | **MEDIDAS PREVENTIVAS** |
| **Caídas al mismo nivel** | Desplazarse sin prisas. Evitar suelos con irregularidades ó desperfectos.Comunicar cualquier derrame de agua/ sustancia resbaladiza para proceder a su limpieza.Evitar que el cableado anexo al puesto de trabajo discurra por el suelo, utilizar recoge cables.  |
| **Caídas a distinto nivel** | Extremar la precaución durante los desplazamientos realizados por escaleras de comunicación entre plantas. Trasladarse próximos al lateral de los peldaños y hacer uso de pasamanos, en su caso.No utilizar elementos improvisados para acceder a partes altas de estanterías, armarios, etc.En caso de utilización de escaleras manuales, éstas dispondrán de marcado CE y se encontrarán en perfecto estado. Asegurar su estabilidad previamente a su uso. |
| **Choques, golpes y/ó atrapamientos contra objetos**  | Mantener el orden y limpieza en el puesto de trabajo.Evitar dejar cajones abiertos. Evitar almacenamientos inestables.No acceder a las partes móviles de equipos de trabajo ( fotocopiadora, impresora, trituradora de papel, etc..). Respetar las instrucciones de uso del fabricante. |
| **Cortes /pinchazos con objetos** | Utilizar los elementos cortantes y punzantes, (guillotinas, tijeras, cúter, saca grapas, ..) según su uso previsto. Evitar colocar la mano en la trayectoria del corte.Guardar estos utensilios en fundas o lugar protegido. Mantener en buen estado.Extremar la precaución en la manipulación de papel nuevo (aristas cortantes), |
| **Contactos eléctricos directos/indirectos** | No manipular los cuadros eléctricos de protección de la instalación eléctrica.En caso de avería o fallo de funcionamiento avisar al servicio de mantenimiento.Utilizar clavijas y conexiones en perfecto estado. No sobrecargar los puntos de conexión eléctrica. |
| **Caída de objetos en manipulación** | No manipular objetos con las manos sucias o impregnadas de sustancias deslizantes.Asir firmemente los objetos con las palmas de las manos, no con las puntas de los dedos.Asegurar que el recorrido a realizar está libre de obstáculos. |
| **Incendios** | Mantenerse informado/a de las medidas de actuación en caso de emergencia y/ó evacuación del centro de trabajo; personal designado, recorridos de evacuación, salida de emergencia, extintor más cercano, medidas de actuación en caso de incendio/ otra emergencia.En caso de detectar un incendio, comuníquelo mediante pulsadores o directamente al personal responsable del centro. Nunca utilizar los ascensores en caso de incendio. |
| **RIESGOS** | **MEDIDAS PREVENTIVAS** |
| **Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas** | Evite la manipulación de cargas pesadas y/ó voluminosas. Solicite ayudas, mecánicas, o de otros/as compañeros/as.En caso de manipulación manual de cargas, agacharse y levantarse doblando las rodillas, manteniendo la espalda recta. Asir la carga con las palmas de la mano, pegada al cuerpo.Evite realizar giros ni inclinaciones pronunciadas. Es preferible empujar una carga que tirar de ella. Conservar buena visibilidad en el recorrido a realizar. |
| **Fatiga postural , sedestación prolongada****( trabajo con PVD´S)** | Adecuado diseño del puesto de trabajo: Ajuste la altura e inclinación de silla y mesa.Sitúe pantalla y teclado de forma paralela a la línea de sus hombros. Ubique los materiales de forma que evite giros de tronco/cuello. En caso de consulta frecuente y por largo periodo de documentos, utilice un atril. La parte superior de la pantalla ha de quedar a la altura, o ligeramente, por debajo de los ojos.Deje espacio delante del teclado que le permita apoyar las muñecas mientras teclea.Los codos quedarán a la altura de la mesa, en una posición ligeramente abierta, (100º-110º). La muñeca debe estar alineada con el antebrazo, evitando desviaciones pronunciadas.Adopción de postura óptima ante el ordenador: La posición idónea de sedestación es aquella en la que su cadera forma un ángulo de unos 100º-120º. En todo caso, el respaldo se ajustará en su apoyo lumbar. La posición de la rodilla será de entre 100º y 130º.Los pies descansarán en el suelo, en ángulo de 100º. En caso necesario, solicite y haga uso de reposapiés.Mantenga la parte baja de la mesa libre de obstáculos y así favorecer la libertad de movimientos.Realizar pausas para cambiar de postura y contrarrestar el estatismo postural. |
| **Fatiga visual** **( trabajo con PVD´S)** | Recomendable ubicar la pantalla en posición perpendicular respecto a las ventanas o luminarias. Evite focos directos de luz, delante o detrás de la misma.Sitúe la pantalla a una distancia de 40 a 60 cms. hasta los ojos. Utilice los elementos de regulación de ésta para, en la medida de lo posible, para evitar deslumbramientos o reflejos. Alternar períodos de lectura en la pantalla,(distancia corta), con períodos de mirada a planos más lejanos, a fin de relajar la musculatura de los ojos.Como orientación pueden realizarse pausas de 5 a 10 minutos cada 90 minutos de trabajo. Relajar la vista al finalizar la jornada. |
| **Fatiga mental** **( trabajo con PVD´S)** | Organizar el tiempo de trabajo de manera efectiva, permitiendo realizar pausas.Preferible varias pausas cortas que una única de mayor duración.Alternar, en la medida de lo posible, las tareas, evitando la monotonía y repetitividad.Ajustar la duración y frecuencia de las pausas para garantizar el descanso necesario y prevenir la fatiga. |
| **Factores de Riesgo Psicosocial: (estrés, falta de motivación, relaciones conflictivas,..)** | Planificar tareas en función del grado de prioridad.Verifique y comunique la existencia de problemas o inquietudes, facilitando su solución.Participe constructivamente en las reuniones de trabajo. Favorezca el trabajo en equipo.Reciclaje y formación del personal en caso necesario, (cambios tecnológicos).Siempre que sea posible, alterne tareas. Evite trabajar aislado. Se recomienda adoptar hábitos de vida saludables. |
| **Riesgos derivados de desplazamientos: ( in itínere, misión, inter centros)** | En áreas de aparcamientos de vehículos, extremar la precaución, hacer uso de viales y accesos peatonales para circular.Respetar las normas de seguridad vial establecidas para peatones y conductores de vehículos. Mantenerse informado del estado del tráfico.Extremar la precaución en caso de situaciones climatológicas adversas y/ó tráfico denso.Mantenimiento óptimo de los vehículos de transporte utilizados.Si conduces no utilices el móvil, y si vas a pie, párate en sitio seguro para consultarlo. |
| **Exposición ambiental a agentes químicos** | Señalice siempre los envases con sus correspondientes pictogramas de peligro y etiquetas.Disponga de las Fichas de Datos de Seguridad de todos los productos químicos que use e infórmese de las características de peligrosidad de los mismos.Evite lo máximo posible el uso de agentes cancerígenos y mutagénicos.Almacene siempre los envases en sus correspondientes armarios, evitando tener productos dispersos por las superficies de trabajo.Los productos tóxicos deben estar siempre bajo llave y separados del resto.Las operaciones de trasvase, medición de cantidades, mezcla, calentamineto, etc, de productos químicos deben realizarse siempre en la vitrina de gases.Procure siempre una adecuada renovación del aire del laboratorio. Si no dispone de ventilación general forzada, mantenga las vitrinas de gases encendidas.En el caso de que existan concentraciones residuales de agentes químicos en el ambiente durante una tarea determinada, utilice protección respiratoria certificada para el riesgo específico en cuestión.Utiliza sólo material absorbente para recoger o contener el derrame. Una vez recogido, elimínelo como residuo peligroso. El material absorbente “Kit de Derrame” está disponible en las proximidades de tu laboratorio: Infórmate.No comas, ni bebas, ni mastiques chicle.Nunca inhales directamente de un recipiente. |
| **Riesgo de proyección de sustancias peligrosas** | Las operaciones de trasvase deben realizarse siempre en la vitrina de gases.Siempre que sea posible utilice medios mecánicos para la medición y trasvase de sustancias químicas.Los procesos de calentamiento y/o con sobrepresión han de realizarse siempre en vitrina de gases y de manera controlada.Considere la reactividad de las sustancias antes de su mezcla.Utilice protección ocular durante la manipulación de sustancias químicas. |
| **Riesgo de Contacto dérmico con sustancias peligrosas** | Evite el contacto directo con las manos y piel de cualquier agente químico peligroso.No deben emplearse frigoríficos de tipo doméstico para el almacenamiento de productos químicos ni guardar alimentos ni bebidas en los frigoríficos destinados a productos químicos.Está prohibido pipetear reactivos con la boca.Utilice Guantes apropiados contra riesgo químico según la sustancia manipulada.Utilice bata de trabajo, de manga larga y convenientemente abotonada.Utilice calzado cerrado.Mantenga las superficies de trabajo limpias y ordenadas. |
| **Riesgo de incendio y explosión** | Las operaciones de trasvase deben realizarse siempre en la vitrina de gases.Los procesos de calentamiento y con sobrepresión han de realizarse siempre en vitrina de gases y de manera controlada.Considere la reactividad de las sustancias antes de su mezcla.Las sustancias inflamables han de almacenarse en armarios de seguridad protegidos, separadas del resto de sustancias.Las operaciones con llama viva (mecheros de alcohol y bunsen) siempre estarán bajo la supervisión directa del personal. |
| **Riesgo de cortes con objetos punzantes** | Revise diariamente el vidrio que va a utilizar. Deseche aquel que observe en mal estado.Utilice escobillas y guantes apropiados durante las operaciones de lavado de vidrio.Nunca fuerce el vidrio, p.ej. durante su limpieza.En el caso de uso de jeringuillas, nunca reencapsule la aguja o hágalo sin sujetar el tapón con la mano.Utilice los recipientes adecuados para desechar el vidrio roto y objetos punzantes.Utilizar los elementos cortantes y punzantes, (guillotinas, tijeras, cúter, saca grapas, ..) según su uso previsto. Evitar colocar la mano en la trayectoria del corte.Guardar estos utensilios en fundas o lugar protegido. Mantener en buen estado.Extremar la precaución en la manipulación de papel nuevo (aristas cortantes), |
| **Medidas generales de prevención** | El personal recibirá una formación apropiada sobre seguridad en el laboratorio. Al personal se le informará sobre la existencia de riesgos especiales, se le pedirá que lea y observe las instrucciones sobre las prácticas y los procedimientos establecidos.􀂾Adoptar un manual de seguridad o de operaciones en el que se identifiquen los riesgos actuales o potenciales indicándose las prácticas o procedimientos adecuados para reducir al mínimo o eliminar tales riesgos; así como las pautas a seguir en caso de un incidente.Información adecuada a los trabajadores cada vez que se introduzcan nuevos riesgos.Los trabajos especiales y fuera de la jornada laboral deberán siempre ser comunicados al responsable de los mismos. Evite trabajar solo/a. |