

HEMORRAGIAS ARTERIALES	HEMORRAGIAS VENOSAS
SÍNTOMAS: Sangre color <i>rojo intenso</i> , circula a mucha presión. Salida de <i>forma pulsátil</i> .	SÍNTOMAS: Sangre de color <i>rojo oscuro</i> . Salida de <i>forma lenta y continuada</i> .
ACTUACIONES:	
Seguir la secuencia de P.A.S Tumbar al herido, descubrir la zona que sangra. Si se trata de una extremidad mantenerla elevada.	
1º COMPRESIÓN DIRECTA: Presionar el punto que sangra con un apósito limpio de 5 a 10 minutos. <i>Deja de sangrar:</i> aplicar fuerte vendaje. <i>Sigue sangrando:</i> colocar otra gasa encima y comprimir con más fuerza. Si sigue sangrando	
2º COMPRESIÓN ARTERIAL: Comprimir la arteria entre la herida que sangra y el corazón.	
3º TORNIQUETE: TOTALMENTE DESACONSEJADO, UNICAMENTE EN CASO DE AMPUTACIÓN TOTAL. Excepcionalmente, anudándolo por encima de la herida que sangra.	

HEMORRAGIAS INTERNAS	
SÍNTOMAS: <input type="checkbox"/> Palidez, sudoración, frialdad, taquicardia, estado de shock.	ACTUACIÓN: <input type="checkbox"/> Tranquilizar al accidentado. <input type="checkbox"/> Aflojar ropas y abrigarlo. <input type="checkbox"/> Elevarle las piernas. <input type="checkbox"/> No dar de beber, comer, etc.
HEMORRAGIAS EXTERIORIZADAS	
NASALES (Epistaxis) <input type="checkbox"/> Inclinar la cabeza hacia adelante. <input type="checkbox"/> Comprimir con la mano la ventana nasal sangrante. <input type="checkbox"/> Taponamiento con gasa mojada en agua oxigenada.	
AUDITIVAS (Otorragias) <input type="checkbox"/> Acostar al herido sobre el lado que sangra. <input type="checkbox"/> Controlar los signos vitales. Inmovilizar y trasladar al Hospital.	
BOCA:	
HEMOPTISIS (Hemorragia originada en el pulmón) <input type="checkbox"/> Vómito precedido de tos. Sangre limpia con olor a óxido. Puede tener aspecto espumoso. <input type="checkbox"/> Controlar los signos vitales. Dieta absoluta. Evacuar en posición de semisentado.	
HEMATEMESIS (Hemorragia originada en el estomago) <input type="checkbox"/> Vómito precedido de náuseas. Sangre con restos de alimento y maloliente. El paciente puede estar inconsciente. <input type="checkbox"/> Control de los signos vitales. Dieta absoluta. Evacuar en posición lateral de seguridad.	



EQUIPO TECNICO EN PREVENCION PROCARION SL

Servicio de Prevención de
Riesgos Laborales SP-107/01

PREVENCION DE RIESGOS LABORALES

“La Constitución y el Estatuto de los trabajadores, reconocen tu derecho como trabajador a la protección de tu salud y tu integridad física en el desarrollo de tu trabajo”

A través de estas fichas pretendemos ayudarte a conservar tu salud, que es un bien insustituible.

FICHA INFORMATIVA

NORMATIVA, DERECHOS Y DEBERES

- La Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales nos dice que los trabajadores tenemos derecho a una *protección* eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo., teniendo el empresario el deber de proteger a los trabajadores frente a los riesgos laborales.
- Los trabajadores tenemos derecho a:
 - ❑ Ser informados de los riesgos y de las medidas de prevención y protección.
 - ❑ Recibir formación en materia preventiva.
 - ❑ Ser consultados y participar en las cuestiones relacionadas con la PRL.
 - ❑ Recibir una vigilancia de nuestro estado de salud.
 - ❑ Poder interrumpir la actividad en caso de riesgo grave e inminente.
- Así como para velar por nuestra propia salud y la de nuestros compañeros tenemos unos deberes:
 - ✓ Velar por nuestra seguridad y salud y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar nuestro trabajo.
 - ✓ Utilizar correctamente los equipos de protección individual (casco, guantes, botas, etc.) puestos a nuestra disposición.
 - ✓ No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad (carcasas, resguardos, doble mando, etc).
 - ✓ Informar a nuestro superior de situaciones que produzcan riesgo de seguridad y salud .
 - ✓ Cooperar con el empresario y con el personal que tenga encomendadas funciones específicas en materia preventiva.



CONSEJOS GENERALES DE PREVENCIÓN

ORDEN Y LIMPIEZA EN EL TRABAJO

- Numerosos accidentes se producen por la falta de orden y limpieza en los puestos de trabajo. Normalmente, provocan caídas al suelo del trabajador, que se pueden prevenir:
- Eliminando desechos (papeles, derrames, grasa, desperdicios) y obstáculos contra los que se pueda tropezar.
 - En los pasillos escaleras y zonas de paso deberán estar limpios de obstáculos, o que se encuentren debidamente señalizados.
 - Cuando termines de utilizar algo, recógelo.

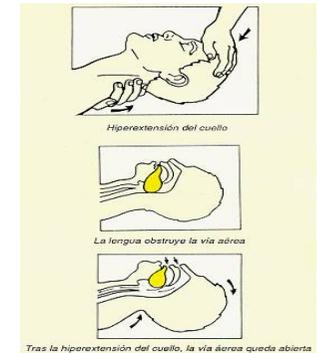
PRIMEROS AUXILIOS

“ Son las actuaciones que realizamos de forma inmediata a un accidentado, hasta que llega la asistencia médica profesional”

(Dibujo 1)

CONSEJOS GENERALES:

- ❑ Conservar la calma.
- ❑ Avisar a personal sanitario. LLAMA AL 112
- ❑ Evitar aglomeraciones, evitar la histeria colectiva.
- ❑ Saber imponerse, hacerse cargo de la situación.
- ❑ No mover al accidentado
- ❑ Examinar al herido para priorizar nuestra actuación.
- ❑ Tranquilizar al herido.
- ❑ Mantener al herido caliente.
- ❑ Si es necesario el traslado moverlo en bloque.
- ❑ No dar de beber, no medicar.
- ❑ Activa el sistema PAS: Protege, Avisas y Socorre
- ❑ Reconocer sus signos vitales:



1º CONSCIENCIA:

Comprobar el nivel de conciencia del accidentado.

2º RESPIRACIÓN:

Comprobar si hay respiración.



INCONSCIENTE Y RESPIRA:

- 1.- Si es traumático no lo moveremos.
- 2.- Si no es así lo colocaremos en Posición Lateral de Seguridad (P.S.L) y vigilaremos sus signos vitales

INCONSCIENTE Y NO RESPIRA:

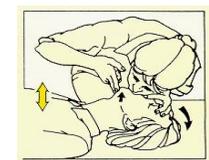
- 1.- Colocarlo en superficie lisa y dura.
- 2.- Revisar la cavidad orofaríngea y retirar cualquier cuerpo extraño que la obstruya (chicles, dentadura postiza, etc).
- 3.- Abrir la vía aérea, hiperextensión del cuello.(ver dibujo 1).Mire, escuche y sienta. Si no responde y no respira con normalidad llama al 112
- 4.- Iniciar compresiones torácicas. Localizar el tercio inferior del esternón y colocar el talón de una mano entrelazando los dedos de la contraria. Brazos extendidos y perpendiculares al tórax. De 30 compresiones deprimiendo el esternón aprox. 5 cm
- 5.-Si está formado y es capaz combine compresiones torácicas con 2 respiraciones de rescate. Relación 30:2
- 6.- Utilizar los DEA si hay disponibles en la instalación. Seguir las instrucciones



Localización del punto de compresión torácica



Posición del socorrista



RIESGO DE INCENDIO

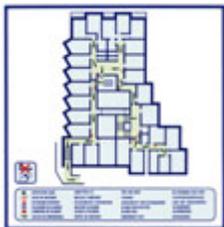
- No sobrecargar la instalación eléctrica, ya que puede provocar un incendio.
- Los fumadores deberán apagar completamente los cigarrillos y fumar exclusivamente en los lugares permitidos.
- No almacenar ni poner material combustible próximo a los cuadros eléctricos.
- En un descanso léete las instrucciones de uso del extintor más cercano.
- Mantener accesible el extintor, no ocultarlo con ropas, calendarios, cajas, etc.
- No utilizar sustancias conductoras de electricidad (agua o espuma) para fuegos en equipos eléctricos. En este caso utiliza el de CO₂ (que no estropeará el equipo) o polvo polivalente.
- Si ves un incendio no intentes apagarlo solo, salvo cuando no ofrezca ningún riesgo para tu persona. Activa el pulsador de alarma
- No abras una puerta caliente, si tienes que hacerlo hazlo muy lentamente.
- Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y rueda.
- Si hay humo, procura ir agachado.

INSTRUCCIONES DE USO DEL EXTINTOR:

1. Quitar la anilla de seguridad con un simple tirón.
2. Colócate a 2 m del foco del incendio con el extintor a la altura de la cadera.
3. Aprieta el gatillo del extintor atacando la base del fuego y barriéndolo desde el punto más cercano al más lejano, moviendo la manguera en movimientos de zigzag rápidos y horizontales.
4. Si el fuego es vertical, haz lo mismo pero de abajo a arriba.

ACTUACIONES EN EMERGENCIAS

- No corras, actúa con rapidez pero mantén la calma y transmítela siempre a los demás.
- No utilices el ascensor para escapar.
- Si no conoces bien las instalaciones, debes guiarte por la señalización de evacuación y salidas de emergencia.
- En las instalaciones ocupadas por gran nº de personas no te quedes a la salida, evita obstaculizar la evacuación.



- No sobrecargues las estanterías, recipientes, mantén las áreas de almacén ordenadas.
- Mantén las normas de etiquetado y almacenamiento (cautela productos tóxicos).
- Mantener los suelos en buen estado de conservación (sin grietas, baldosas sueltas o agujeros).
- No tender cables, mangueras, etc. en zonas de paso o trabajo.



CAÍDAS DESDE ALTURA

- Proteger superficies elevadas, escaleras, huecos en el suelo y aberturas en la pared mediante barandillas de altura mínima 90 cm, con listón intermedio y rodapié.
- Las escaleras tendrán todos sus peldaños iguales y no resbaladizos.
- Adquirir escaleras de mano con marcado CE, que dispongan de zapatas antideslizantes.
- Utilizar para el acceso a lugares altos elementos destinados a tal fin (andamios, tarimas, escaleras de mano, etc.), evitando el uso de elementos inestables (sillas, maquinaria, estanterías, etc.)
- No realizar actos imprudentes (subir o bajar de los vehículos o máquinas en marcha, adoptar posturas forzadas para alcanzar un punto lejano cuando se trabaja en altura, etc.)

HERRAMIENTAS Y MÁQUINAS

- Utilizar las herramientas y/o máquinas adecuadas para cada una de las tareas.
- Las herramientas y máquinas las utilizarán los trabajadores expresamente autorizados.
- Vigila el buen estado de la máquina o herramienta, comunica cualquier desperfecto al personal encargado.
- Exige los equipos de protección individual (EPIS) necesarios en su uso.
- Utiliza los dispositivos de protección de la máquina, no los quites ni inutilices.



POSTURAS INADECUADAS Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Colocaremos la pantalla del ordenador a la altura de nuestra vista, frente a nosotros y a una distancia adecuada (no menor a 40 cm), evitando posibles reflejos.
- La pantalla y el teclado deberán ser móviles para poder ajustarlos según las características de cada trabajador.
- Cuando trabajamos sentados, debemos regular el asiento ajustándolo a la altura de la mesa. Nuestros muslos deben permanecer horizontales, con los pies apoyados en el suelo.
- Debemos mantener la espalda recta, evitando giros e inclinaciones frontales o laterales del tronco, la espalda debe estar apoyada en el respaldo, sobre todo la zona lumbar, para evitar los conocidos "dolores de riñones".
- Nuestros brazos deberemos mantenerlos cerca del tronco, no desviando ni flexionando excesivamente las muñecas. Si utilizamos teclado, debe estar al nivel de los codos.
- Debemos evitar posturas estáticas prolongadas; alternaremos la postura de pie con la de sentado. Evitar los movimientos bruscos o forzados.
- Los objetos que utilicemos más, debemos situarlos lo más cerca posible, evitando posturas forzadas.
- Cuando vayamos a manipular objetos pesados, RECORDAR:
 1. Flexionar las piernas y mantener la espalda derecha.
 2. Pegar la carga al cuerpo. Situar los codos pegados al cuerpo, sacar hacia afuera los glúteos y efectuar el levantamiento con la musculatura de los muslos.
 3. Sitúa el peso cerca del cuerpo. Al bajar no curves la espalda, utiliza el mismo sistema pero a la inversa.
- Sustituye un paquete pesado por dos paquetes más pequeños dispuestos asimétricamente.
- Evita arrastrar objetos, ya que resulta muy peligroso por la gran sobrecarga lumbar que ocasiona.
- Para trasladar objetos apóyate de espaldas al objeto y empuja con las piernas, con lo que la columna apenas interviene
- Procura no alcanzar objetos que estén por encima de la altura de sus hombros.
- Mantén el objeto lo más cerca posible del cuerpo.
- No te inclines nunca con las piernas estiradas ni gires mientras mantengas un peso en alto.



RIESGOS ELÉCTRICOS

- Antes de utilizar cualquier aparato o instalación eléctrica, asegúrate de que está en perfecto estado de conservación.
- Opera solamente sobre los órganos de mando, no alteres ni modifiques los dispositivos de seguridad ("no puentear").
- No manipules instalaciones o aparatos eléctricos mojados o húmedos.
- En caso de fallos o anomalías, corta la corriente como primera medida.
- Señaliza las averías detectadas para que otro compañero no manipule la máquina e informa de las anomalías a tu superior para que de aviso al servicio técnico. No trates de hacer reparaciones.
- Mantén siempre todos los cuadros eléctricos y cajas de registro cerrados.
- Para trabajar cerca de una línea eléctrica debes recibir instrucciones para evitar riesgo de contacto eléctrico.



No desenchufe tirando del cable.

No sobrecargue los circuitos

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI's)

- Cuando las medidas colectivas de seguridad no son suficientes, debemos usar los EPIs. Muchos de los accidentes ocurren cuando nos quitamos estos equipos por pereza o desconocimiento de las consecuencias.
- CASCO: Usarlo en los lugares y trabajos con riesgo de desprendimientos de materiales, herramientas o choques. (Obligatorio en la obra)
- CALZADO: Usa zapatos o botas de seguridad con puntera de acero, para evitar pinchazos o aplastamientos.
- GUANTES: Usa guantes adecuados a los trabajos que has de ejecutar.
- GAFAS: Utiliza gafas de protección o pantallas para evitar las proyecciones en los ojos de materiales o fragmentos, chispas, líquidos cáusticos, etc.
- MASCARA RESPIRATORIA: Utilízala en los lugares donde haya riesgo de emanaciones nocivas, como gases, polvos, humos, etc.
- PROTECCIÓN DEL OIDO: Utiliza las protecciones auditivas contra el ruido, en forma de tapones auditivos desechables o orejeras en forma de "cascos".

