

La **prevenció**
ens interessa a tots.
Participa-hi!



Protegeix-te, utilitza els procediments i equip adequats.



Reflexiona abans d'actuar, no improvisis.



En cas d'emergència, truca al telèfon 2222.



Vigila la teva salut, vés al Servei de Salut Laboral.



Elimina correctament els residus.



No als accidents és objectiu de tots.



Correr, nadar, ballar... gaudeix els beneficis de l'esport!



Informa't, coneix els teus riscos i la seva prevenció.



Ordre i netedat són fonamentals per evitar accidents.

MANUAL PER A LA PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

*Servei de Prevenció Propi Mancomunat
Hospital Clínic de Barcelona*

ÍNDEX

I. POLÍTICA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	3
II. PRESENTACIÓ	4
III. RISCOS DE CARÀCTER ESPECÍFIC	5
1. Risc biològic.	5
2. Risc químic	10
3. Risc físic.	13
4. Prevenció risc associat a factors ergonòmics.	14
IV. RISCOS PSICOSOCIALS.....	20
V. RISCOS ASSOCIATS A LA SEURETAT	22
VI. PREVENCIÓ D'INCENDIS	24
VII. VIGILÀNCIA DE LA SALUT	26
 ANNEX I.....	28
PROTOCOLS D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT	28
 ANNEX II: ACTUACIÓ DAVANT VESSAMENTS ACCIDENTALS	32
> Vessaments de substàncies químiques.	33
> Vessament de mercuri.....	34
> Vessament de sang i fluids biològics.....	35
 ANNEX III	36
PROTOCOLS D'ACTUACIÓ EN CAS D'INCENDI:	36
 ANNEX IV	41
SENYALITZACIÓ DE SEURETAT	41
 ANNEX V	43
GESTIÓ DE RESIDUS	43

I. POLÍTICA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

La Direcció de l'Hospital Clínic, com a màxim responsable de la implantació d'una cultura preventiva a la Institució es compromet, en la protecció dels treballadors/es davant els potencials riscos laborals, a :

ESTABLIR i documentar els principis i objectius de la política de Prevenció de Riscos Laborals.

INTEGRAR la Prevenció de Riscos Laborals en el conjunt d'activitats i decisions de l'Hospital Clínic.

INCORPORAR en tots els òrgans de responsabilitat de l'Hospital la Prevenció de Riscos laborals a les seves activitats.

DESENVOLUPAR una política de preservació de la salut en tots els llocs de treball.

PROMOURE la salut de tots i cada un dels treballadors/es de l'Hospital Clínic.

GARANTIR la participació i la informació dels professionals.

SENSIBILITZAR a tots els professionals en referència a les normes de seguretat, per tal que els procediments de treball es facin de manera segura.

AVALUAR la situació de tots i cada un dels llocs de treball de la institució pel que fa a riscos laborals i implantar les mesures preventives necessàries.

PROPORCIONAR a tots els professionals l'adequada formació teòrica i pràctica pel que fa a la Prevenció de Riscos Laborals en el seu lloc de treball.

GARANTIR l'actualització dels sistemes de gestió de la Prevenció de Riscos Laborals.

PORTAR A TERME periòdicament auditories i revisions de la política, organització i activitats de l'empresa, revisant i analitzant els resultats i el compliment dels objectius de la prevenció.

II. PRESENTACIÓ

Generar salut és l'objectiu de la nostra organització i, l'Hospital Clínic de Barcelona (en endavant HCB) té incorporada com a premissa aconseguir-ho garantint la salut i la seguretat dels professionals que hi formen part.

Els riscos laborals, com qualsevol risc, estan presents en les tasques quotidianes i son inherents a molts processos. Cal identificar-los minimitzant-los i avançar-se a les seves conseqüències sempre que sigui possible.

Per aconseguir-ho, l'HCB i les empreses vinculades posen a disposició de tots els treballadors/es el *Servei de Prevenció Propi Mancomunat*, que està format per un equip de professionals amb formació específica en prevenció de riscos laborals, en les quatre especialitats que dicta la llei: Seguretat en el Treball, Higiene Industrial, Ergonomia i Psicosociologia i, Medicina del Treball.

Amb aquest manual volem oferir una síntesi de les situacions més crítiques en matèria de prevenció de riscos laborals i molt especialment, les mesures per evitar possibles efectes.

El pitjor risc sempre és el desconegut. Et convidem a avaluar d'una manera crítica el teu lloc de treball i, ens posem a la teva disposició per tal de cercar millores a allò que consideris.

Servei de Prevenció de Riscos Laborals
Direcció per a les Persones

Àrea Tècnica

Escala 12 – Planta 4^a / 93- 227 54 00 ext. .2760

Àrea de Salut Laboral

Edifici de Consultes Externes, 5^a planta Ala Casanovas
93-227 5538 o 93-227 5431

III. RISCOS DE CARÀCTER ESPECÍFIC

1. RISC BIOLÒGIC.

Els treballadors/es dels centres sanitaris poden estar exposats a agents biològics durant el desenvolupament habitual del seu treball, degut bàsicament al tracte amb pacients i la manipulació de mostres biològiques.

Per això, s'han d'adoptar les precaucions que tenim a l'abast per evitar o disminuir el risc de contraure malalties, d'aquesta forma:

- *Protegim* la nostra pròpia salut i la dels nostres familiars.
- *Evitem* el contagi als pacients, en l'atenció sanitària.

Les eines per portar-ho a terme són:

- *Vacunació sistemàtica* envers aquelles malalties per a les que existeixi vacuna disponible.
- *Aplicació de les precaucions estàndards i les precaucions d'aïllament* en el curs de l'atenció als pacients i en la manipulació de mostres.
- *Quimioprofilaxi* en el cas de contacte amb patologia per a la que no existeix vacunació o no està indicat el seu ús i la persona és susceptible (Tuberculosis, Meningitis,.....).

Les següents **Normes de Prevenció** s'han definit amb la finalitat de minimitzar el risc d'exposició a agents biològics per qualsevol del mitjans de transmissió habituals especialment per la sang o altres fluids corporals, secrecions i excrecions, o bé de mostres biològiques procedents d'aquests, o de materials contaminats.

Per evitar l'exposició a agents biològics s'han de seguir una sèrie de normes, que a continuació s'exposen, i que es basen en el RD 664/1997 sobre la protecció dels treballadors/es contra els riscos relacionats amb l'exposició a agents biològics durant el treball, i en diferents Manuals de Bioseguretat com el de la OMS, Canadà i CDC i en els protocols d'actuació dels CDC i de la comissió per el control de infeccions del l'hospital.

1.1 Mesures generals

- ☐ En cas d'exposició accidental (inoculació, esquitxada, tall...) seguir el circuit d'accidents previst (Veure Annex I).
- ☐ Mai reencapsular les agulles utilitzades.
- ☐ Dipositar els residus classificats com a biològics en un recipient negre degudament etiquetat. Dipositar les agulles i el material punxant i tallant en contenidors específics també degudament etiquetats (grocs). No excedir la capacitat d'aquests contenidors, evitant omplir-los per sobre del 75 %.
- ☐ Netejar immediatament les superfícies que estiguin contaminades per fluids biològics. Seguir el procediment de recollida de vessaments biològics establert al centre (veure annex II).
- ☐ En el cas de contacte amb algun pacient hospitalitzat infectat per una patologia transmissible sense les degudes proteccions (mesures d'aïllament i EPI's), s'ha de comunicar a Salut Laboral. Si és necessari i existeix, es podrà recomanar la quimioprofilaxi adequada (TBC, xarampió, varicel·la ...)
- ☐ Utilitzar els elements de bioseguretat que estiguin a disposició en els serveis.
- ☐ Rentat de mans. S'han de rentar les mans en les situacions següents:
 - a. Abans de posar-se els guants.
 - b. Abans i després de realitzar la higiene a cada pacient.

- c. Entre feina o procediments sobre el mateix pacient per prevenir la contaminació creuada.
 - d. Immediatament després de treure's els guants.
 - e. En el contacte amb les mostres a analitzar o en el contacte amb materials contaminats.
 - f. D'estar en contacte amb ferides de tot tipus i/o sistemes de drenatge.
 - g. Quan ho especifiquin les normes establertes des de la Direcció d'Infermeria i Higiene Hospitalària per a cada cas en concret.
- ❑ Utilitzar sabó neutre, per el rentat de mans ordinari i sabó antisèptic, o sabó neutre més un antisèptic en les circumstàncies específiques (quirúrgiques, etc ...) seguint les normes definides per la Comissió del PPCIN-Infeccions.
 - ❑ No tocar, amb els guants posats, coses que es puguin contaminar com telèfons, bolígrafs, teclats d'ordinador, portes ...
 - ❑ Utilitzar l'uniforme correctament (portar-lo botonat). Canviar-lo cada vegada que sigui necessari: si està contaminat, tacat o trencat.
 - ❑ En las àrees de treball està prohibit menjar, beure, fumar i mastegar xiclet.
 - ❑ Mantenir el lloc de treball net i ordenat. Retirar del lloc de treball qualsevol material que no tingui relació amb aquest.

1.2 **Equips de protecció individual (EPI's) i protecció col·lectiva**

- ❑ Durant els procediments que puguin generar esquitxades de sang o d'altres fluids biològics, s'utilitzaran els materials de protecció següents: ulleres de seguretat o pantalles protectores (EPI) per protegir els ulls de possibles esquitxades, i màscares quirúrgiques (barrera física en front d'esquitxades però no en front d'aerosols) per protegir les mucoses.

Les mascaretes quirúrgiques no són EPI's ja que no protegeixen al treballador/a sinó que eviten la contaminació del treballador/a al pacient.



- ❑ La protecció respiratòria (FFP2 o FFP3) s'utilitzarà quan estiguem exposats a agents biològics transmissibles per via aèria. Aquesta utilització ja queda definida en alguns protocols com el de la TBC. En tot cas es valorarà la necessitat del seu ús en els casos que es cregui necessari, i no estigui protocolaritzat.



Exemples protecció respiratòria FFP3 i FFP2.

- ❑ A les habitacions d'aïllament, caldrà respectar les senyalitzacions sobre ús d'equips de protecció i sobre normes de seguretat específiques. Per a qualsevol dubte, consultar amb el comandament de la sala.
- ❑ Com norma general, s'utilitzaran guants com a barrera protectora, sempre que sigui necessari manipular o tocar sang, líquids corporals, secrecions, excrecions, així com objectes, materials o superfícies contaminades amb aquests.
- ❑ El guant s'ha de col·locar en el moment d'iniciar la feina. El fet de fer ús dels guants no substitueix el rentat de mans.
- ❑ S'han de canviar els guants entre feines, sempre que s'estigui en contacte amb materials que puguin estar contaminats i quan els guants es trenquin.
- ❑ Els guants s'han d'eliminar immediatament després de l'ús, i rentar-se les mans abans de tocar objectes o superfícies de l'entorn, netes i contaminades. S'hauran de netejar immediatament les superfícies que estiguin contaminades per fluids biològics.
- ❑ La manipulació deliberada de agents biològics de risc es realitzarà dins les Cabines de Seguretat Biològica i amb els EPI's que pertoquin.



1.3 Transport de mostres

- ❑ Qualsevol mostra per analitzar ha de ser transportada amb seguretat i estar correctament identificada
- ❑ Qualsevol contenidor primari ha de ser transportat en un segon contenidor.
- ❑ El contenidor secundari pot ser transportat sense guants. El contenidor primari sempre es manipularà amb guants.
- ❑ Quan les mostres arribin al laboratori han de ser examinades per confirmar el seu perfecte estat abans de treure-les del contenidor secundari. Les mostres amb el contenidor contaminat d'inici no es processaran. Es notificarà al servei peticionari.
- ❑ Les mostres han d'anar etiquetades correctament. S'ha de destacar que la presa de precaucions estàndard elimina la necessitat d'utilitzar una senyalització especial (punt vermell) en les mostres que sabem que estan infectades, ja que dona una falsa seguretat al personal que les està manipulant.

1.4 Manipulació de mostres

- ❑ Utilitzar sempre guants al manipular sang o altres fluids biològics i teixits de qualsevol pacient, així com qualsevol mostra biològica.
- ❑ És necessari la utilització d'ulleres de seguretat, molt especialment davant risc d'esquitxades.
- ❑ Netejar immediatament les superfícies que estiguin contaminades per fluids biològics.
- ❑ Quan sigui necessari l'ús de protecció respiratòria, utilitzar el tipus específic segons el risc (Consultar amb el Servei de Prevenció).

- ❑ En funció del risc (transmissió aèria, realització de cultius...) serà necessària la manipulació de les mostres al interior de cabines de seguretat biològica (CBS). L'ús de CSB està procedimentat als diferents laboratoris. En cas de dubte podeu consultar al Servei de Prevenció.



Cabina de Seguretat Biològica

1.5 Circuit de la roba bruta

- ❑ La roba bruta ha de ser manipulada, transportada i processada de manera que no existeixi exposició pel personal del Centre, pacients, personal extern, ni per l'entorn.
- ❑ S'ha de vigilar que amb la roba no hagin materials, sobretot punxants o tallants, ja que poden provocar accidents el personal del Centre o al servei de bugaderia.
- ❑ La roba de llit (si no està molt tacada) es dipositarà en els sacs¹ o bosses destinades a aquest fi, disponibles en tots els serveis.
- ❑ La roba de llit tacada es dipositarà en bosses de polietilè transparents i un cop ben tancades s'introduiran en el sac o bossa de roba bruta.
- ❑ La uniformitat es canvia periòdicament i cada vegada que estigui contaminada o tacada. Els uniformes bruts es dipositaran al rober per gestionar la seva neteja.
- ❑ En cap cas es portaran els uniformes per a rentar a casa, ja que aquests requereixen ser sotmesos a un procés de neteja i desinfecció específics, que es realitza en la bugaderia.
- ❑ Els uniformes molt tacats es dipositaran també en bosses de polietilè transparent i, una vegada ben tancades, es deixaran en la bugaderia amb la resta dels uniformes.
- ❑ Si s'ha produït un vessament de substàncies cancerígenes a l'uniforme, aquest s'eliminarà com a residu grup IV, en un contenidor blau. En cap cas s'enviarà per rentar.
- ❑ En cap cas s'han de guardar uniformes que puguin estar contaminats conjuntament amb la roba de carrer.

1.6 Residus

Catalunya disposa de normativa específica sobre Residus Sanitaris. L'Hospital té reconegut allò disposat en els decrets en la **Reglamentació interna de residus sanitaris**, que es revisa periòdicament.

- ❑ Els residus classificats com biològics es dipositaran en un contenidor negre degudament etiquetat.

¹ El tamany dels sacs ha de ser el adequat per evitar que sobrepassi el pes màxim recomanat, per evitar la fatiga física. Tampoc s'ha d'omplir més del que cal.

- ❑ Les agulles i el material punxant i tallant es dipositarà en contenidors rígids específics (contenidors grocs) també degudament etiquetats, mai en bosses d'escombreries o abandonades en altres llocs.
- ❑ No s'introduiran els contenidors grocs a l'interior dels contenidors negres
- ❑ No omplir els contenidors per sobre del pes recomanat (9 Kg pel contenidor de 30 litres de capacitat ó 18 Kg pel contenidor de 60 litres) o del 75% de la seva capacitat (indicat en el propi contenidor de les agulles).
- ❑ Tots els contenidors utilitzats han d'estar homologats. Utilitzar únicament els subministrats per el Centre. No utilitzar recipients de reciclatge.



Exemple de contenidors homologats

En qualsevol cas, es seguirà la **Reglamentació interna de residus del centre** (pot consultar-se en el Servei de Prevenció). Vegeu també l'annex V d'aquest manual.

2. RISC QUÍMIC

Les següents Normes de Prevenció estan dirigides a personal del Centre que d'una o altre forma manipulen substàncies químiques. S'han definit amb la fi de minimitzar els riscos derivats del ús o de l'exposició a substàncies o preparats químics, sent d'aplicació per a tot el personal del Centre.

Aquestes Normes s'han basat en les diferents normatives i recomanacions existents en el nostre país sobre productes químics i en el RD 665/1997 sobre la protecció dels treballadors/es contra els riscos relacionats amb la exposició a substàncies cancerígens durant el treball i en el R.D 374/2001 sobre la protecció de la seguretat i salut dels treballadors/es enfront als riscos químics.

Les Normes que a continuació es mostren són Normes bàsiques generals exigibles en la manipulació de productes químics. Si s'està exposat, o es manipulen deliberadament agents químics de perill conegut o sospitat s'hauran d'adoptar mesures de prevenció específiques en funció del contaminant, segons correspongui a cada cas.

S'entén per contaminant químic tota substància orgànica i inorgànica, natural o sintètica que durant la fabricació, manipulació, transport, emmagatzematge, o eliminació pot incorporar-se al aire ambient en forma de pols, fum, gasos o vapors, amb efectes irritants, corrosius, asfixiants o tòxics i en quantitats que tinguin probabilitats de lesionar la salut de les persones que entrin en contacte amb elles.

2.1 Equips de protecció individuals (EPI's) i proteccions col·lectives

- ❑ S'han d'utilitzar guants adequats al tipus de producte químic que es manipula. Els guants de nitril són adequats com a barrera de protecció davant la majoria de substàncies químiques. Han d'estar identificats amb el pictograma corresponent.
- ❑ S'utilitzarà protecció respiratòria sempre que es superin els valors límits permesos per a l'exposició per via inhalatòria un producte químic. La protecció respiratòria ha de ser adequada al contaminant al que s'està exposat i a la seva concentració en l'ambient. En cas de dubte consultar amb el Servei de Prevenció.



Protecció Respiratòria FFP1



Màscara facial amb filtre específic segons contaminant

- ❑ Sempre que existeixi risc d'esquitxades o contacte amb vapors s'utilitzaran ulleres de seguretat o pantalles protectores per protegir cara i ulls. Recordi que no es aconsellable l'ús de lents de contacte.
- ❑ En las àrees de treball està prohibit menjar, beure, fumar i mastegar xiclet.

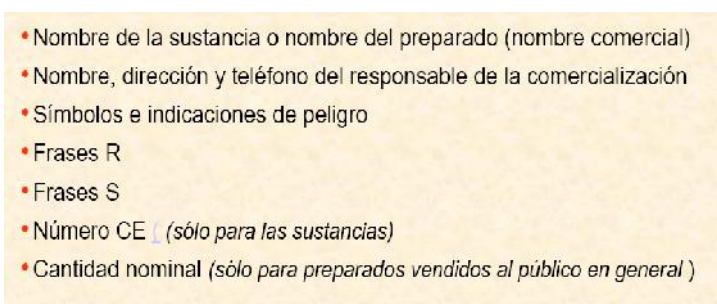
2.2 Manipulació de productes químics

Per conèixer els possibles riscos que puguin generar la manipulació de productes químics és important conèixer la classificació dels mateixos en funció de la seva perillositat (veure annex IV: Pictogrames).

Aquesta informació pot obtenir-se a través del etiquetatge i la fitxa de dades de seguretat del producte (FDS).

Alhora de manipular productes químics s'han de tenir en compte les següents normes bàsiques:

- ❑ Obtenir la màxima informació del producte abans de manipular-lo (Etiqueta i Fitxa de dades de seguretat, FDS). Llegir les indicacions de seguretat a l'etiqueta de cada producte.
- ❑ En les etiquetes i FDS es fa menció dels riscos específics de les substàncies perilloses, **FRASES de RISC o PERILL (frases R o H)** fan referència al perills físics, per a la salut o al medi ambient). També s'especifiquen unes normes de seguretat per evitar riscos o saber com actuar en cas de perill o accident, **FRASES de SEGURETAT o PRUDÈNCIA (frases S o P)** (de caràcter general, de prevenció o emmagatzematge).



Exemple dades etiqueta i/o FDS

- ❑ Els recipients que contenen productes químics estaran oberts només el temps imprescindible per a la seva utilització. Els recipient han d'estar sempre ben tancats.
- ❑ Al lloc de treball ha de disposar-se de les quantitats de productes químics mínims imprescindibles per a les tasques a realitzar.
- ❑ Mantenir els productes químics lluny de fonts d'ignició o calor.
- ❑ Els envasos originals contenen la informació de seguretat necessària per la seva correcta manipulació. Evitar fer transvasaments; si és inevitable fer-ne: utilitzar embuts per evitar les esquitxades i vessaments i etiquetar el nou recipient amb la informació de l'envàs original. No utilitzar mai recipients per altres productes diferents dels que marca l'etiqueta.
- ❑ Els envasos que continguin productes químics, tant els originals com els intermitjos, han de romandre en tot moment correctament identificats i etiquetats.
- ❑ Disposar i conèixer les FDS (Fitxes de Dades de Seguretat) dels productes d'ús.
- ❑ Utilitzar els mitjans de protecció col·lectiva (cabines de seguretat química, extraccions localitzades, vitrines d'extracció...) i els equips de protecció individual (guants, ulleres de seguretat, protecció respiratòria ...) més adequats per a cada operació.
- ❑ Els productes químics s'eliminaran correctament, tot seguint els procediments de gestió de residus establert pel centre. Els residus s'han de classificar correctament per a poder fer una bona gestió dels mateixos. En cas de dubte consultar amb el Servei de Prevenció.
- ❑ En el cas de produir-se un vessament accidental de qualsevol producte químic cal seguir els protocols existents (veure annex I). En cas de dubte, consultar amb el Servei de Prevenció.

2.3 Emmagatzematge de productes químics

L'emmagatzematge de productes es realitzarà en funció del risc i de les incompatibilitats que existeixen entre els diferents reactius d'ús.

Cada unitat disposa d'un àrea destinada a aquest fi. Les actuacions bàsiques per aconseguir un emmagatzematge adequat i segur son en general tres:

- Reducció al mínim del stock.
- Establir separacions per incompatibilitat de productes.
- Aïllar o confinar alguns productes com els cancerígens, tòxics o inflamables (utilització per exemple d'armaris de seguretat específics, veure imatge).



2.4 Residus

L'Hospital té recollida la normativa de Residus en la **Reglamentació interna de residus sanitaris**, que s'actualitza periòdicament.

- ❑ El Bromur d'Etidi, els productes citostàtics, en general tots els cancerígens, mutàgens, teratogènics i tòxics per a la reproducció i els objectes possiblement contaminats amb aquests, s'eliminaran en el **contenidor blau**.
- ❑ No omplir els contenidors per sobre del pes recomanat (9 Kg pel contenidor de 30 litres de capacitat ó 18 Kg pel contenidor de 60 litres) o del 75% de la seva capacitat.
- ❑ Tots els contenidors utilitzats han d'estar homologats i identificat el seu contingut. Utilitzar únicament els subministrats pel Centre.



Contenidor blau Residus Grup IV

- ❑ Els serveis tenen establertes recollides per una empresa especialitzada en funció de les seves respectives necessitats.
- ❑ En el cas de gestió de residus químics (no classificats com a cancerígens, mutàgens o tòxics per a la reproducció), s'han de classificar i deixar en garrafes homologades i etiquetades per a la posterior gestió amb una empresa autoritzada.



Models etiquetatge residus químics

- ❑ En el cas de reactius caducats o en desús que es trobin en envasos originals, es retiraran sense fer cap transvasament.

En qualsevol cas, es seguirà la **Reglamentació interna de residus del centre** (pot consultar-se en el Servei de Prevenció). Vegeu també l'annex IV d'aquest manual.

3. RISC FÍSIC.

3.1 Radiacions

Les radiacions són formes de transmissió d'energia electromagnètica que es poden produir tant en forma d'ones, com de partícules subatòmiques i que a l'incidir sobre l'organisme poden produir danys per a la salut dels treballadors. En funció de la seva capacitat d'ionitzar o no la matèria es classifiquen en radiacions ionitzants i no ionitzants.

Risc per exposició a radiacions ionitzants

Les radiacions d'alta freqüència (és a dir, d'alta energia) són capaces, al posar-se en contacte amb un altre element, d'alliberar-ne un electró de la molècula, provocant-ne la seva ionització. Per això se les coneix també com a RADIACIONS IONITZANTS (en són exemples els raigs X ó el raigs gamma). Aquesta propietat, aplicada sobre el cos humà, pot comportar alteracions irreversibles de les cèl·lules humanes, per la qual cosa poden produir malalties molt importants.

L'exposició a **radiacions ionitzants** té la seva pròpia normativa i el **Servei de Protecció Radiològica** és qui vetlla pel seu compliment i la protecció dels treballadors/es exposats. Per tant, cal seguir les recomanacions que ell estableix i, en cas de dubte, trucar a l'extensió 2741 (Servei de Protecció Radiològica).

Risc per exposició a radiacions NO ionitzants

A la resta de radiacions, que no poden induir la ionització, perquè l'energia no és suficientment fort, se les coneix com a RADIACIONS NO IONITZANTS, presentant molta menys perillositat.

Dintre de les radiacions no ionitzants es troben:

Els Infrarojos (IR), els ultraviolats (UV) (tractaments fototeràpia); làser (ús a quiròfans); camps electromagnètics; radiofreqüències i microones (fisioteràpia).

En funció del tipus de radiació i exposició queden definits els Equips de Protecció Individual a utilitzar (ulleres especials, guants...) i els procediments de treball a seguir.

3.2 Soroll

El so el definim com la variació de pressió que és capaç de percebre l'òrgan auditiu. Quan el so és molest parlem de soroll.

Existeix normativa específica, RD 286/2006 a on es determina, en funció del nivell de soroll a la que estem exposats en el nostre lloc de treball, la obligatorietat o no de fer servir protecció auditiva. Als nostres centres de treball són molt pocs els llocs de treball en els que sigui obligada la utilització de protecció auditiva, i en tot cas sempre ha d'estar senyalitzada. Hi ha llocs de treball a on es disposa de protecció auditiva (taps o cascos) a on és recomanable la seva utilització. En cas de dubte podeu consultar amb el Servei de Prevenció.



Exemples proteccions auditives

3.3 Condicions termohigromètriques (Temperatura i Humitat)

En aquells llocs de treball o instal·lacions a on les condicions de temperatura siguin extremes, ja sigui per fred o calor com per exemple, cambres frigorífiques o de congelació (a laboratoris, cuina..) o la cuina s'hauran de seguir els procediments de treball establerts que inclouran: La utilització de roba d'abric (quan s'entri a cambres de congelació) o en alguns casos la realització de pauses i d'hidratació constant (calor a cuina).

En cas de quedar tancats en una cambra de congelació, podeu avisar a l'exterior mitjançant el polsador de sirena que hi ha instal·lat (polsador vermell sobre fons il·luminat) a cada una d'elles o, fer servir els elements a disposició a l'interior de la cambra (destal).

En cas de dubte podeu posar-vos en contacte amb el Servei de Prevenció.

4. PREVENCIÓ DEL RISC ASSOCIAT A FACTORS ERGONÒMICS.

L'objectiu de l'ergonomia és adaptar l'entorn de treball a la persona, això repercuteix en molts aspectes que poden resumir-se en tres punts: **Càrrega física, Condicions ambientals i Càrrega mental.**

Tant el personal sanitari com el personal dels diferents serveis del Centre, realitzen tasques que impliquen esforç físic com per exemple, postures forçades, moviments repetitius, transport i trasllat de malalts, transport de càrregues, etc., que poden donar lloc a molèsties i/o lesions múscul- esquelètiques.

La combinació adequada de factors estructurals (volums, distribució d'espais i dimensions, ...) ambientals (il·luminació, condicions acústiques, condicions termo-higromètriques), i personals (organització del treball, informació, formació...) disminuirà o eliminarà la fatiga física i mental durant el treball.

4.1 Càrrega física

Es defineix **Càrrega Física** com el conjunt de requeriments físics als que està sotmès una persona al llarg de la seva jornada laboral.

Els requeriments físics impliquen un esforç muscular que pot ser de dos tipus:

- **Treball muscular estàtic:** es tracta d'una contracció muscular sostinguda durant un període de temps (Mantenir una postura determinada)
- **Treball muscular dinàmic:** Successió periòdica de tensions i relaxacions dels músculs que intervenen en l'activitat (empènyer un carro, mobilitzar pacients).

Al llarg del dia desenvolupem diferents activitats que requereixen un esforç físic combinant els dos tipus d'esforç: estàtic i dinàmic.

Existeixen factors que defineixen la càrrega física i que permeten, mitjançant l'aplicació d'un mètode, calcular i avaluar l'esforç físic que requereix una tasca, aquests són:

- Postures forçades.
- Manipulació manual de càrregues.
- Moviments repetitius.

Existeixen altres mètodes útils per conèixer l'esforç físic que demanda una tasca, aquests es poden aplicar per complementar els anteriors, com calcular el consum metabòlic o la despesa cardíaca d'una activitat.

Una tasca és més penosa quan més **consum d'energia** exigeixi (Kcal.) i/ o quan més augmenti la **freqüència cardíaca** (comparant el nº de pulsacions cardíques durant el treball amb les que cada persona té en situació de repòs).

En el cas d'esforços estàtics és més fiable utilitzar el valor de la freqüència cardíaca, i en el cas d'esforç dinàmic és més fiable el criteri del consum energètic.

Combinar els dos tipus d'esforç fa que la despesa energètica i el ritme cardíac es mantinguin dintre d'uns valors raonables.

a. Postures forçades

La postura és l'actitud corporal que adopta persona, segons els seus hàbits personals i també de factors de l'entorn, és a dir:

- De la distribució i dimensions inadequades dels espais de treball.
- Disseny equips de treball.
- Degut a la falta de variabilitat de les superfícies de treball (p.e. altura pots de taula, cadires, lliteres)
- Degut a la realització de la majoria de tasques de peu.
- Per la utilització i característiques del seient.

Les postures a evitar, són:

- La inclinació del tronc de més de 30°
- La rotació del tronc
- Inclinació/ rotació del tronc
- Treballar amb els braços per damunt del nivell de les espatlles.
- Romandre molt temps dret en el mateix lloc.



Postures forçades durant tasques d'higiene

El treball assegut és la postura més confortable però s'ha de tenir en compte la resta d'elements que intervenen en la realització del treball (cadira, superfície de treball..) i alternant amb altres posicions, que a ser possible impliquin un cert moviment.

Prevenció:

S'ha d'estar amb el tronc dret i alçat enfront a la superfície de treball i el més a prop possible de la mateixa.

El treball de peu implica una sobrecàrrega dels músculs de les cames, de l'esquena i dels músculs.

Prevenció:

El plànol de treball, els elements necessaris i els utensilis han de situar-se dintre del àrea de treball.

És important poder variar l'alçada del plànol de treball en funció del tipus d'activitat a realitzar.

S'ha d'alternar aquesta posició amb altres postures con la d'assegut o altres que impliquin moviment, per no accelerar l'aparició de cansament.

En cas de necessitar romandre de peu en el mateix lloc, sense moure, es recomana disposar d'una plataforma que permeti recolzar un i l'altre peu alternativament per millorar la circulació sanguínia i la musculatura.

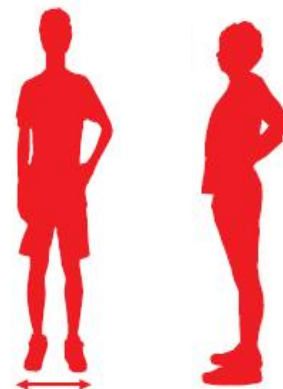
b. Manipulació de càrregues

En la manipulació de càrregues s'ha de tenir en compte que, el risc de manipulació, no solament té a veure amb el pes de la càrrega, sinó que està condicionat a més a més per una sèrie de factors, és a dir, el risc s'incrementa per un mateix pes si es manipula de manera inadequada. Els factors esmentats són els següents:

<i>Lligats a la tasca</i>	<i>Lligats a la càrrega</i>	<i>Lligats a l'espai de treball</i>
Freqüència de la manipulació Durada de la tasca Postura en la manipulació Pausas	Pes Forma i volum Manera d'agafar-la	Desnivells Condicions termohigromètriques

Per a la prevenció de molèsties i lesions per manipulació de càrregues és important conèixer i aplicar els següents principis:

- Recolzar els peus fermament , en el terra per manipular un pes.
- Separar els peus a una distància aproximada de 50 cm. un del altre.
- Flexionar les cames per agafar la càrrega.
- Agafar la càrrega i mantenir-la el més a prop possible del cos, aixecant-la gradualment, estirant les cames i mantenint l'esquena recta.
- El cap ha de romandre alçat.
- La càrrega ha de distribuir-se entre les dos mans, si és possible.



És important conèixer els mitjans mecànics que el Centre posa a disposició dels treballadors per mobilitzar càrregues. Concretament, son destacables els elements auxiliars per la mobilització de pacients com per exemple: **trànsfert, grues, i disc giratori.**

c. Moviments repetitius

Es donen en feines realitzades amb les extremitats superiors, quan es repeteixen cicles iguals de treball, que tenen poca duració i es realitzen en una part important de la jornada. Alguns exemples són: el pipeteig, la neteja de superfícies, operacions de manteniment com desenroscar, pintar..., o tallar aliments.

Els factors que condicionen els moviments repetitius son:

- La quantitat de moviments per minut.
- La força necessària per la realització de la tasca.
- Les postures de treball.
- Els temps de recuperació.
- A més a més: les eines i equips de treball, el fred i les vibracions, els factors individuals de risc.

Les postures a evitar son:

- Desviació radial del canell.
- Extensió del canell.
- Flexió de canell.
- Pinces
- Desviació cubital del canell.



Diferents tipus de xeringues

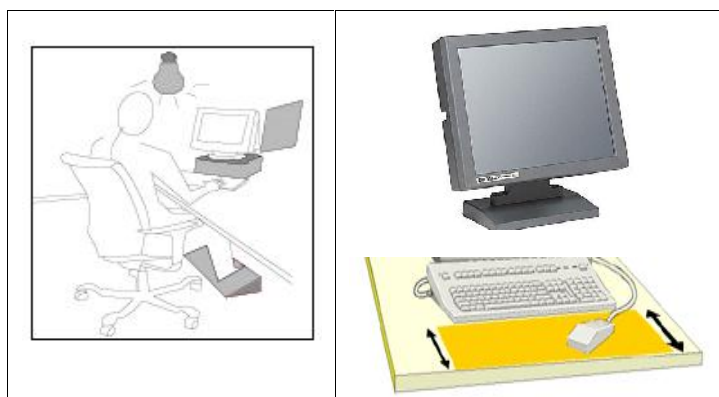
Les extraccions de sang continuades poden ser font de moviments repetitius.

4.2. Treball amb pantalles de visualització de dades. Mesures preventives

La informatització dels llocs de treball facilita l'agilització de nombroses tasques repetitives, però obliga al treballador/a a romandre de manera prolongada en determinades postures davant la pantalla perjudicant la seva salut.

Les mesures preventives següents pretenen establir pautes de treball segures per les persones que treballen amb pantalles de visualització, com és el cas del personal administratiu.

- ❑ Són recomanables les superfícies (taules, etc) de treball que proporcionin un espai suficient per recolzar l'avantbraç mentre s'utilitzi el teclat i, situar l'operador davant la pantalla.



Treball amb ordinadors

- ❑ Les **pantalles han de col·locar-se perpendiculars a les fonts de llum diürna**, si això no fos possible s'hauran de tapar les finestres amb cortines o persianes amb la finalitat d'evitar la reflexió de la llum en la pantalla i el enlluernament.



Il·luminació incorrecta



Il·luminació correcta

- ❑ No utilitzar fluorescents desproveïts de **difusors o reixetes**.
- ❑ Les **lluminàries** del sostre no han d'estar damunt del operador, sinó en la zona central dels llocs de treball.
- ❑ El nivell d'il·luminació recomanable per treballs amb ordinador és entre **300 i 500 lux**.
- ❑ Les parets i superfícies no han d'estar pintades amb colors brillants, sinó mates.
- ❑ La **cadira de treball** ha de tenir:



- Cinc (5) peus amb rodes.
- Seient flexible i regulable en altura (entre 38 i 48 cm. del terra).
- Amplària com a mínim de 40 cm.
- Respatller regulable en altura
- Respatller amb inclinació regulable
- Recolza-braços regulables en alçada.

- ❑ S'ha de posar a disposició dels treballadors/es que ho necessitin, un reposa - canells per mantenir la postura neutra de l'avantbraç.
- ❑ Una vegada regulada l'alçada de la cadira respecte a la taula o superfície de treball, s'han de poder recolzar els peus en el terra sense dificultat, o si no, disposar d'un **recolza-peus graduable en alçada**.
- ❑ La **pantalla ha de ser mòbil** en tres direccions (Fig. 4):



Exemple de pantalla.

- Rotació horitzontal lliure (90°)
- Alçada lliure
- Inclinació vertical (aprox. 15°)
- Mate amb possibilitat de regular el nivell de lluminositat

- ❑ Les tecles seran mate, de color clar, còncaves i amb els signes amb suficient contrast.
- ❑ El **porta** documents ha de ser estable i regulable, colorant-lo al costat de la pantalla i a la mateixa alçada per reduir al mínim els moviments incòmodes de cap i ulls.
- ❑ La pantalla, el teclat i els documents han d'estar a una distància similar dels ulls, per evitar la fatiga visual (entre 45 y 55 cm.).
- ❑ La pantalla s'ha de mantenir ben neta de pols i brutícia per no perdre la nitidesa dels caràcters.
- ❑ És recomanable realitzar exercicis de relaxació i estiraments per actuar sobre la columna vertebral i sobre la irrigació sanguínia de la musculatura.
- ❑ És aconsellable realitzar pauses per contrarestar la fatiga física i mental derivades del treball i esforços continuats.

IV. RISCOS PSICOSOCIALS

En l'entorn sanitari les situacions de potencial risc laboral son diverses i sovint complexes. Hi ha situacions que depenen de les condicions de treball: canvis organitzatius, pressa de decisions, estils de lideratge, ritme de treball, càrrega mental-emocional derivada del tracte a malalts complexos, pluripatologies greus, etc .

Consolidar la seguretat i la salut dels treballadors/es en les institucions sanitàries exigeix analitzar de manera adient les condicions de treball i millorar-les. Mesurar, avaluar, prioritzar, implantar i revisar resultats, son actuacions imprescindibles.

En resum, potenciar organitzacions sanes i segures per a generar salut.

4.1 Definició de Risc Psicosocial.

"...aspectes de la concepció, organització i gestió del treball, així com del seu context social i ambiental que té la potencialitat de causar danys físics, socials o psicològics en els treballadors/es". (*Agència Europea de Seguretat i Salut en el Treball. 2000*).

4.2 Cóm mesurar les condicions psicosocials

Per detectar com perceben els treballadors/es les seves condicions de treball així com els efectes sobre el seu benestar i sobre la seva salut, es compta amb diferents instruments.

Existeixen diferents qüestionaris d'avaluació validats (CoPsoQ istas 21, INSHT, INSL...). És molt útil completar la informació obtinguda amb anàlisis més quantitatius, com aquells que permeten la organització de grups de treball, entrevistes, etc... .

Per detectar aquests factors de risc psicosocials és necessari investigar:

- Les exigències psicològiques del lloc de treball (exigències quantitatives, emocionals, cognitives).
- Les possibilitats de desenvolupar habilitats en el treball, el control sobre aquest, la integració a l'empresa.
- El suport rebut tant per companys com de comandaments. L'estil de lideratge d'aquests.
- El sentit de grup.

Totes aquestes situacions han de definir un pla d'acció de millora per als llocs de treball.

4.3 Procediments per a la detecció i seguiment a l'HCB.

En ocasions, les condicions de treball afecten directament al professional. És difícil comptar amb protocols i circuits establerts per garantir la resposta davant aquestes situacions.

Protocol d'actuació davant supòsit d'exposició a risc psicosocial crític

Aquest procediment aprovat a l'HCB promou una actuació el més precoç possible i una tolerància zero davant qualsevol comportament indesitjable (qualsevol conflicte interpersonal o fins i tot un possible assetjament psicològic).

Protocol d'actuació davant un cas d'assetjament sexual i/o assetjament per raó de sexe.

El seu objectiu és:

- Establir el procediment d'actuació durant o després de situacions d'assetjament sexual.
- Garantir el suport sanitari, psicològic i jurídic que precisi qualsevol treballador davant d'una situació d'assetjament sexual.
- Donar aplicació a la normativa actual vigent.

Aquest protocol serà d'aplicació a totes les situacions en les que qualsevol treballador de l'HCB sigui objecte de qualsevol tipus de situació d'assetjament sexual en circumstàncies relacionades amb el desenvolupament de la seva feina.

Com a marc de referència s'inclouran els tres grans eixos de l'assetjament.

- Violència contra la persona.
- Entorn laboral sexista.
- Marc d'abús de poder de gènere.

Programa de Violència Ocupacional

El seu objectiu és:

- Establir mecanismes per tal de detectar i comunicar situacions potencialment agressives amb la fi de portar a terme les mesures preventives davant d'aquestes situacions de violència, sempre en funció dels factors de risc i de les causes detectades.
- Establir el procediment d'actuació durant o després de situacions de violència.
- Garantir el suport sanitari, psicològic i jurídic que precisi qualsevol treballador/a davant d'una situació de violència.
- Disposar d'un sistema de registre de totes les incidències per tal de conèixer la dimensió i el comportament d'aquesta situació dins de l'organització.

V. RISCOS ASSOCIATS A LA SEGURETAT

En l'activitat a l'Hospital els principals riscos associats a la nostra seguretat poden ser les caigudes i cops, els talls amb estris o, els contactes elèctrics.

És procedent observar, entre d'altres, les següents normes per tal de prevenir-los:

- Utilitzar un calçat tancat i/o afermat al peu i sola en bon estat. En tot cas, s'ha de fer servir el tipus de calçat específic que s'estableixi a les normes del vostre servei.



Exemples calçat homologat

- Evitar, quan sigui possible, la presència de cables per zones de pas. Desconnecteu equips de la xarxa quan ja no sigui necessària la seva connexió.
- Recollir vessaments de líquids a terra immediatament.
- Respectar la senyalització que adverteix de terres lliscants.



Senyalització terra lliscant

- Mantenir les àrees de treball i emmagatzematge ordenades. Situar els carros de la unitat en una mateixa banda del passadís per a deixar-ho el més lliure possible.
- En el desplaçament de carros, utilitzar els agafadors per a protegir les vostres mans de cops amb portes, obstacles, etc.
- En portes de vaivé, circular per la dreta per evitar topat amb persones que es trobin a l'altra banda de la porta.
- Anar amb compte en l'obertura i tancament de portes automàtiques. Aquestes portes incorporen sensors de detecció, però, segons el tipus i la seva ubicació, poden no detectar-nos (per exemple, si hi traïem el cap per la porta per avisar).



Exemple de detector i zona que detecta

- Mantenir accessibles i lliures d'obstacles els recorreguts, les sortides i els mitjans d'emergència.
- Respectar les senyalitzacions indicatives de risc (advertència), prohibició i emergència que existeixen en el centre.
- Utilitzar els equips de treball o eines amb la finalitat amb la qual han estat dissenyades.
- Mai s'alterarà o anul·larà els dispositius de seguretat dels equips de treball o eines.
- Qualsevol equip de treball que presenti anomalies o desperfectes no s'utilitzarà i, es senyalitzarà. Avisar a manteniment i al comandament corresponent.

- Evitar apilaments inestables en prestatgeries i armaris. No sobrecarregueu les safates dels prestatges. Evitar col·locar allò que és més pesat per sobre de l'alçada dels braços.



Apilament inestable

- Utilitzar escales o banquetes en bon estat, evitant pujar a caixes, cadires o tot element no previst per a aquest ús. Si s'utilitza una escala de tisora:
 - Estendre-la totalment i comprovar que està fermament fixada abans de pujar-hi.
 - No fer equilibris: si no s'arriba bé a allò que es vol agafar, baixar de l'escala i apropar-la.
 - Per agafar algun objecte pesat o voluminós des de l'escala, és preferible l'ajuda d'un/a company/a.
 - En cas de col·locar l'escala a prop d'una porta, evitar que es pugui obrir mentre s'està sobre l'escala.



Exemple d'escala

- Rebutjar adequadament, i protegir les mans amb guants, material de vidre trencat o esquerdat.
- Retornar adequadament l'instrumental un cop utilitzat.
- No manipular o accedir a instal·lacions per a les que no s'estigui autoritzat.
- No utilitzar equips elèctrics o endolls en mal estat. Desconnectar l'equip i comunicar-ho al Cap de la vostra Unitat i/o Servei.
- Evitar situar equips elèctrics a prop de piques. No manipular mai equips elèctrics amb les mans molles. Desconnectar-los primer.
- Utilitzar els Equips de Protecció Individual en funció de l'activitat que es realitzi.



Exemples de senyals de seguretat

Comunicar les situacions insegures (instal·lacions, equips, etc) que s'observin al comandament directe o, al Servei de Prevenció.

VI. PREVENCIÓ D'INCENDIS

Les mesures de seguretat a prendre davant el risc d'incendi es dirigeixen cap a tres vessants:

1. Prevenir la seva aparició. A continuació, es resumeixen els aspectes bàsics en el seu control.
2. Preveure les actuacions en cas de que es produeixi un incendi, per a garantir la seguretat de les persones que hi són presents. Vegeu l'annex III d'aquest manual.
3. Minimitzar els danys personals i materials com a conseqüència del foc. A continuació, es resumeixen les consignes bàsiques d'utilització d'extintors.

6.1. Mesures per a prevenir incendis

Podem prevenir que es produeixi un incendi, impedit:

- Que hi hagi materials fàcilment combustibles o en condicions de perill.
- Focus de calor.
- Aire en contacte amb materials fàcilment oxidables.

Les Mesures Preventives suposen una atenció continuada cap a les causes d'incendi per la seva ràpida eliminació i així evitar que comenci un incendi i les seves conseqüències.

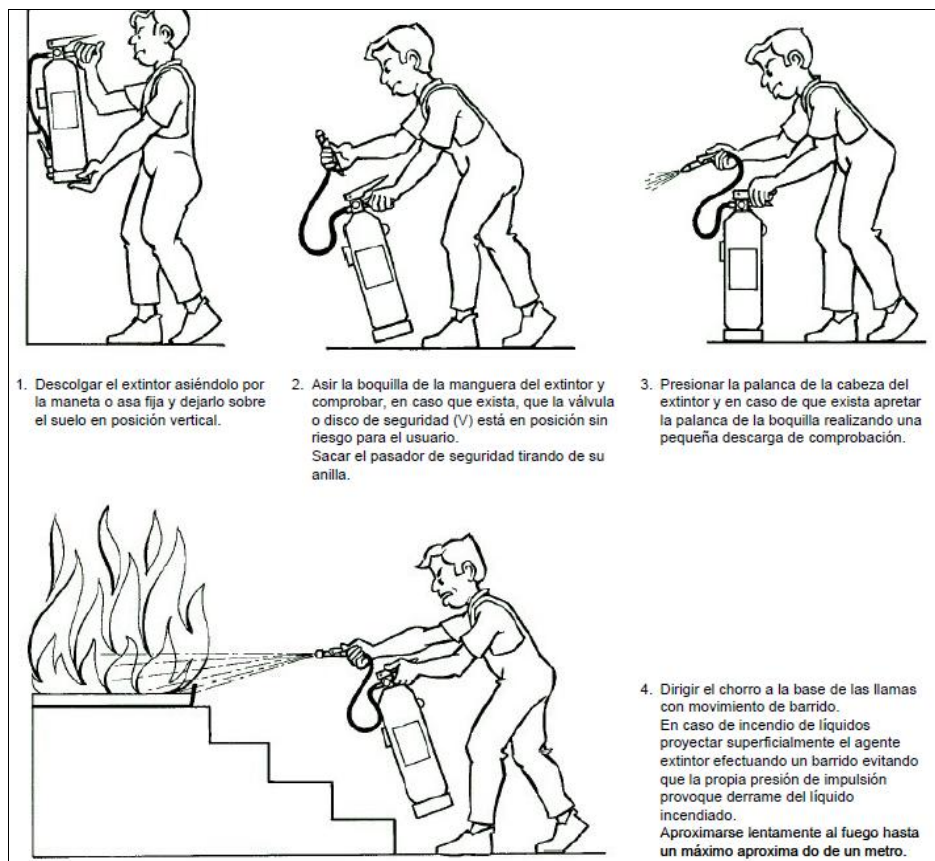
1. Eliminació del combustible
2. Control dels focus d'ignició
3. Comportament general per la prevenció d'incendis

Eliminació del combustible	Control dels focus d'ignició			
- Disposar de les quantitats indispensables de productes químics, amb més motiu, si són inflamables. - Mantenir el lloc de treball ordenat i net. - Tancar la vàlvula principal davant la sospita d'una fuga de gas combustible i ventilar, si és possible.	- Comunicar al superior anomalies en el funcionament d'equips elèctrics. - Respectar la prohibició de fumar al centre de treball (les burilles mal apagades són el principal focus d'ignició). - Les operacions amb flama viva o amb risc de generar guspires (manteniment) requereixen d'un control previ i durant les mateixes.			
Comportament general per la prevenció d'incendis				
- Tenir informació d'allò que es manipula i dels riscos que té. - Mantenir lliures d'obstacles els equips d'extinció, detecció d'incendi i sortides d'emergència. Les portes tallafoc sempre han d'estar tancades o amb disponibilitat de poder tancar-se en qualsevol moment.				
				
Extintor	BIE	Pulsador d'emergència	Detector de fum	Porta tallafocs

6.2. Instruccions bàsiques d'ús extintors

Aquells treballadors/es que formen part de les brigades d'actuació en cas d'incendi de cada centre han de rebre una formació i ensinistrament específics per a les seves funcions.

En tot cas, en aquest manual es recullen unes nocions bàsiques sobre l'ús d'un extintor portàtil:



Ús d'extintor portàtil

VII. VIGILÀNCIA DE LA SALUT

L'objectiu de la Vigilància de la Salut és promoure la salut dels professionals en el medi laboral, reconeixent i avaluant l'estat de salut individual i col·lectiu.

La vigilància de la salut tindrà que ser garantida per a tots, específica segons els riscos, ètica, prolongada en el temps, periòdica i de contingut ajustat.

Atenent als preceptes que marca la llei, aquesta vigilància serà de caràcter obligatori tant en els casos establerts ja per la normativa específica com per els consensuats i aprovats en els corresponents Comitès de Seguretat i Salut (CSS).



La vigilància de la salut sempre es portarà a terme respectant el dret a la intimitat i a la dignitat professional.

Els professionals seran citats de manera personalitzada i atenent als riscos propis i específics del seu lloc de treball. En funció de les dades de salut obtingudes es determinarà la periodicitat aconsellada per a cada professional visitat.

Per la recollida d'informació s'utilitzaran, especialment, els exàmens de salut programats, els qüestionaris de salut i el contacte directe amb el treballador a partir de qualsevol consulta mèdica que es generi.

En les visites mèdiques es tindran que incloure tant la exploració clínica com les exploracions complementàries instrumentals així com, lògicament, l'entrevista clínica. Es definiran les proves complementàries i exploracions a realitzar per a cadascun dels protocols específics.

Aquestes estratègies també oferiran dades d'interès epidemiològic de la població de professionals del Clínic, amb la finalitat de conèixer els comportaments de les malalties i promoure així accions de prevenció específiques.

Es realitzaran exàmens de salut:

- De inici: per avaluar l'estat bàsic de salut del professional, detectar treballadors/es especialment sensibles o exposats a riscos que no hagin estat identificats prèviament. Aquesta avaluació permetrà valorar la idoneïtat del professional per al lloc de treball que haurà d'ocupar.
- Periòdics, en funció del tipus de risc i el grau d'exposició d'aquest.
- Quan hi hagi un canvi de lloc o de les condicions de treball.
- Després d'un període de baixa laboral.
- A petició del propi professional i/o del comandament.
- Per professionals sensibles.

La vigilància de la salut promourà també activitats preventives de promoció de la salut que s'inclouran en els exàmens de salut.

La informació mèdica que s'obtingui de la vigilància de la salut estarà a disposició del treballador/a, del Servei de Prevenció i de l'Autoritat Sanitària. Les dades epidemiològiques es comunicaran al CSS.

El historial metge-laboral romandrà arxivat en el propi centre de treball (en el mateix àmbit del Servei de Prevenció), en un arxiu diferenciat del propi Hospital, al que únicament tindran accés el personal dedicat a la vigilància de la salut dels professionals.

Als professionals se'ls comunicaran els resultats dels seus exàmens de salut durant la visita mèdica i/o mitjançant notificació per escrit.

A la Direcció únicament se li facilitarà una fulla on consti l'aptitud del treballador per portar a terme les tasques que li son encomanades, així com les recomanacions per adaptar el lloc de treball a la persona, si fos necessari.

7.1 Vacunacions recomanades en el personal sanitari.

Principalment i de cara a protegir front al risc biològic de per inoculació o esquitxada existeix una vacuna eficaç que Tot el personal sanitari en contacte amb pacients o que ha d'estar vacunat de l'Hepatitis B.



transmissió d'agents patògens és la vacuna de la hepatitis B. manipuli mostres biològiques

Un altra vacuna que recomanem a les persones susceptibles (es a dir, que no han passat la malaltia) és la vacuna de la Varicel·la. Encara que la varicel·la no té perquè ser una malaltia greu si es passa durant la infància, pot presentar complicacions importants si es passa d'adult.

La campanya de vacunació anual de la grip és altra de les vacunacions recomanades al personal sanitari, es realitza durant la tardor i està indicada també a tot el personal sanitari.

Altres vacunes que també estan disponibles son la del Tétanos-difteria del adult (cada 10 anys fins un total de 5 dosis), i la triple vírica (xarampió, rubèola, parotiditis), 1 dosis.

7.2 Treballadors/es especialment sensibles i treballadores embarassades

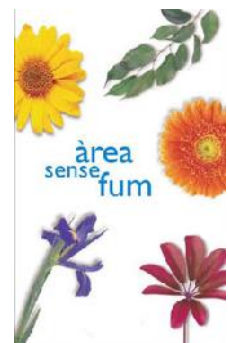
La Llei de Prevenció de Riscos Laborals estableix una obligació de protecció als treballadors/es especialment sensibles en front de determinats riscos.

També estableix una obligació de protecció de les treballadores embarassades o amb nadons en fase de lactància en front d'aquells riscos que poden afectar-les especialment.

Per aquests motius, els treballadors i treballadores que es trobin en aquestes situacions s'hauran de posar en contacte amb el Servei de Salut Laboral.

7.3 Programa de deshabitació tabàquica

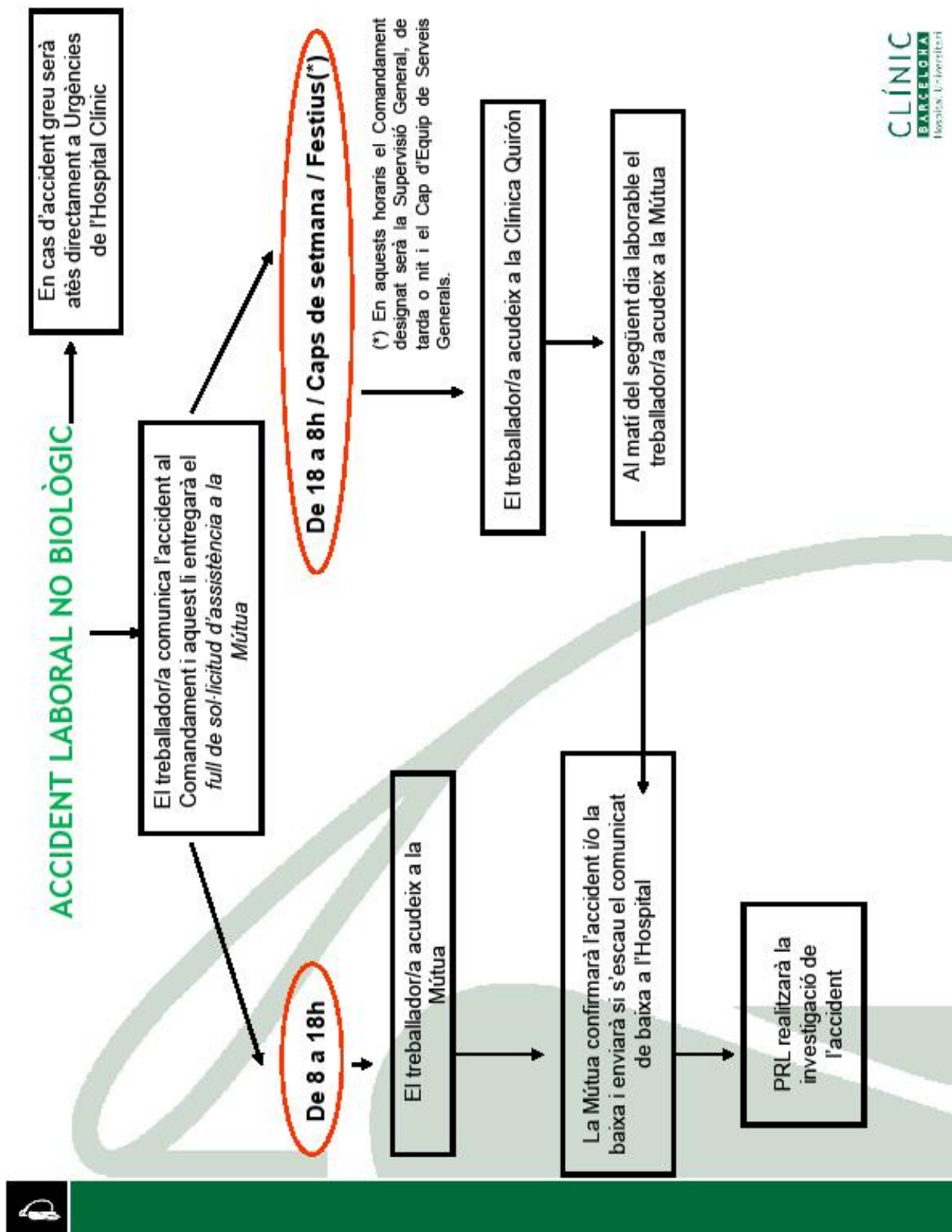
L'hospital Clínic està adherit a la Xarxa Catalana d'Hospitals lliures de fum que es basen en un programa que inclou l'ajuda als treballadors/es fumadors per deixar de fumar. Si hi estàs interessat truca a Salut laboral (ext.5538/ 5431) i demanar hora.



ANNEX I
PROTOCOLS D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT

Per qualsevol dubte podeu posar-vos en contacte amb:

Salut Laboral. Servei de Prevenció de Riscos Laborals
Direcció per a les Persones
Edifici Consultes Externes. 5^a planta Ala Casanovas
Tel.: 93.227.54.00, ext.: **5538 ó 5431**





QUÈ CAL FER DAVANT UNA EXPOSICIÓ ACCIDENTAL A UNA PUNXADA O ESQUITXADA

QUATRE PASSOS IMEDIATS:

- 1 Deixar fluir la sang durant 2-3 minuts sota aigua corrent
- 2 Induir el sagnat
- 3 Rentar bé la zona d'exposició
Punxades, talls, contacte amb pell no intacta:
aigua i sabó + alcohol de 70º o Povidona iodada al 10% (mai lleixiu)
- 4 Tapar la ferida
Esquitxades:
aigua abundant o solució salina isotònica

ACTUACIÓ SOBRE LA FONT (pacient):

- 1 Demanar consentiment al pacient per extreure sang
- 2 Extreure sang: 2 tubs de tap GROC (núm. 1)
- 3 Agafar les dades del pacient: 2 etiquetes
- 4 Obtenir informació sobre l'estat serològic previ del pacient (Ac anti VIH, Ac anti VHC, HBs Ag)

POSAR-SE EN CONTACTE IMMEDIATAMENT AMB SALUT LABORAL

Horari:

De 00:00h a 17:00h

Salut Laboral (extensió 5538 o 5431, edifici de Consultes Externes, 5a planta, despatx 69)
Hospital de Dia de malalties Infeccioses (si cal)

De 17:00h a 08:00h
i caps setmana
i festius

Servei d'Urgències (metge de guàrdia del Servei de Malalties Infeccioses, busca 380184)
i comunicar l'accident a Salut Laboral el següent primer dia hàbil

Per a més informació consultar el protocol complet a:

F:TOTS/Institucional/Servei de Prevenció i Medi Ambient/Prevenció de Riscos Laborals/Protocols, guies i procediments



CLÍNICA
BARCELONA
Hospital de la Universitat

CIRCUIT D'ACTUACIÓ DAVANT ACCIDENTS QUÍMICS

A C C I D E N T L A B O R A L

ESQUITXADA ALS ULLS

Rentar de forma immediata els ulls amb abundant aigua o sèrum fisiològic durant 15 minuts si se disposa de rentauers.

Si no fos possible...

ESQUITXADA A LA PELL

Rentar de la pell amb aigua durant al menys 10 minuts.

Si no fos possible ...

INHALACIÓ DE PRODUCTE QUÍMIC

Si la inhalació produeix simptomatologia, es demanarà valoració mèdica al Servei d'Urgències

INGESTIÓ DE PRODUCTE QUÍMIC

Demanar sempre assistència mèdica al Servei d'Urgències

Dirigir-se directament al Servei d'Urgències (Triatge planta 0) on el personal serà atès de forma preferent i, on es disposa d'un àrea de descontaminació química.

En tots els casos s'ha de **notificar l'accident** a Salut Laboral

(Consultes Externes 5ª planta ala Casanova/ Ext. 5538 / 5431).

CLÍNICA BARCELONA
Hospital Universitari

ANNEX II: *ACTUACIÓ DAVANT VESSAMENTS ACCIDENTALS*

> Vessaments de substàncies químiques.

Recollida de vessaments de poc volum i/o baixa toxicitat

1. La persona encarregada de la recollida del vessament es col·locarà guants (de nitril o doble guant de làtex), ulleres i mascareta FFP1 (amb carbó actiu) per a realitzar la recollida.
2. S'estendrà l'absorbent químic Chemizorb (Merck, ref. 2051) sobre el vessament.
3. Un cop absorbit el líquid amb el Chemizorb es recollirà tot amb molt de compte, utilitzant una escombra coberta amb una gorra de quiròfan (per a evitar contaminar l'escombra) y s'introduirà en un recipient junt amb la gorra utilitzada per cobrir l'escombra.
4. El recipient/bossa s'ha de gestionar com a residu químic a través de l'empresa gestora autoritzada, eliminant-lo en un contenidor específic (bidó) que proporcionarà el servei de neteja, trucant al telèfon 380168 o al 380171 (a partir de les 13:00h).
5. Un cop recollit el vessament es netejaran bé les superfícies afectades.

Recollida de vessaments de gran volum i/o productes tòxics

1. El personal que no realitzi la recollida sortirà de la zona a on s'ha produït el vessament.
2. La persona encarregada de la recollida del vessament es col·locarà guants (de nitril o doble guant de làtex), ulleres i màscara amb filtre universal per a realitzar la recollida.
3. S'estendrà l'absorbent químic Chemizorb (Merck, ref. 2051) sobre el vessament.
4. Un cop absorbit el líquid amb el Chemizorb es recollirà tot amb molt de compte, utilitzant una escombra coberta amb una gorra de quiròfan (per a evitar contaminar l'escombra) y s'introduirà en un recipient/bossa junt amb la gorra utilitzada per cobrir l'escombra.
5. El recipient/bossa s'ha de gestionar com a residu químic a través de l'empresa gestora autoritzada, eliminant-lo en un contenidor específic (bidó) que proporcionarà el servei de neteja, trucant al telèfon 380168 o al 380171 (a partir de les 13:00h).
6. Un cop recollit el vessament es netejaran bé les superfícies afectades

> Vessament de mercuri

EL MERCURI és una substància química molt tòxica que a temperatura ambient forma vapors d'òxid de mercuri, per tant s'hauria d'evitar que aquest entrés en contacte amb l'aire.

El mercuri està catalogat com a **SUBSTÀNCIA PERILLOSA PER L'AIGUA. NO s'ha d'evacuar per el desguàs ni tampoc eliminar-se com residu sòlid amb la resta de residus del Centre.** S'haurà d'eliminar com a **RESIDU ESPECIAL.**

En cas de vessament per trencament de termòmetres o altre equips mèdics que continguin aquest metall, s'haurà d'actuar ràpidament seguint el procediment següent:

- 1.- Posar-se uns guants per evitar el contacte directe del metall amb la pell.
- 2.- Espargir per la superfície contaminada sofre (el sofre està a disposició de tots els serveis en el magatzem general).
- 3.- Deixar actuar uns minuts i recollir-lo amb un raspall (tapat amb un barret de quiròfan per no contaminar-ho). El barret eliminar-ho com grup I (bossa blanca).
- 4.- Dipositar aquest sòlid en un recipient i tancar-lo be.
- 5.- Etiquetar el recipient, indicant clarament que conté mercuri.
- 6.- Avisar al busca 380168 per que passi a recollir el residu (no és necessari cada vegada que es trenqui un termòmetre, sinó quan el recipient estigui ple).
- 7.- Avisar al Servei de Neteja per:
 - Netejar el terra amb la fregadora (sempre després de haver recollit el mercuri).
 - Refregar el terra amb un fregall metàl·lic molt resistent , insistir més en els punts en els que hagi ranures i en les cantonades (realitzar aquesta operació amb guants).
 - Tornar a passar la fregadora fins que quedi ben netejat.

> Vessament de sang i fluids biològics

Recollida de vessaments de fluids biològics de poc volum

1. Abans de començar la recollida del vessament s'hauran de posar guants.
2. La superfície del vessament es recobreix amb paper secant o amb un drap impregnat amb desinfectant (llegiu).
3. S'espera un mínim de 10 minuts, i passat aquest temps es pot recollir el paper o drap.

Si hi haguessin restes de tubs utilitzar recollidor i escombra coberta amb una gorra de quiròfan.

4. Els materials utilitzats en la recollida del vessament, s'eliminaran en un contenidor rígid per a residus de grup III (contenidor negre).
5. La superfície afectada es netejarà amb llegiu.

Recollida de vessaments de fluids biològics de gran volum, o contaminats amb agents biològics de risc.

1. A ser possible, tot el personal sortirà de la zona a on s'ha produït el vessament.
2. S'esperarà durant una estona abans de realitzar la recollida, per permetre que es dipositin els possibles aerosols formats.
3. Abans de procedir a la recollida del vessament, la persona encarregada de fer-ho es posarà els guants, la protecció respiratòria (mínim FFP2), les ulleres de seguretat i les polaines.
4. La superfície del vessament es recobreix amb un empapador impregnat amb desinfectant (llegiu).
5. S'espera un mínim de 15 minuts, i passat aquest temps es pot recollir el empapador.

Si hi haguessin restes de tubs utilitzar recollidor i escombra coberta amb una gorra de quiròfan.

6. Els materials utilitzats en la recollida del vessament, s'eliminaran en un contenidor rígid per a residus de grup III (contenidor negre).
7. La superfície afectada es netejarà amb llegiu.

ANNEX III
PROTOCOLS D'ACTUACIÓ EN CAS D'INCENDI:

- Edifici de l'Hospital Clínic i Consultes Externes
- Hospital Casa Maternitat (edifici pavelló blau i annex) i edifici Helios II i Helios III.



ACTUACIÓ DAVANT UNA SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA PER INCENDI

Edifici de l'Hospital Clínic i Consultes Externes

PLA D'EMERGÈNCIA

Un pla d'emergència i evacuació preveu l'organització de la resposta davant situacions d'emergència, les mesures de **protecció i d'intervenció** a adoptar, i els **procediments i la seqüència d'actuació**, amb l'objectiu d'evitar danys humans i materials.

Dintre del Pla d'Emergència de l'edifici de l'Hospital Clínic i de Consultes Externes els treballadors han d'actuar segons la fase en què es trobin:

 **FASE D'ALARMA:** detecció d'una emergència i comunicació.

 **FASE D'INTERVENCIÓ:** actuació amb els extintors.

 **FASE D'EVACUACIÓ:** col·laboració amb els evacuadors de zona.

FASE D'ALARMA

Qualsevol treballador que detecti una emergència per FOC a l'edifici de l'Hospital Clínic o de Consultes Externes ha de fer el següent:

- Trucar immediatament al telèfon d'emergència: (extensió 2222), identificant-se, explicant **què** passa i **on** és l'incident.



- Accionar el **pulsador** d'emergència més proper.



FASE D'INTERVENCIÓ

- Si es veu amb capacitat, i mai actuant sol, agafar l'extintor d'incendis més proper:

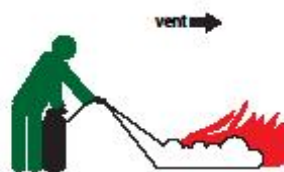


- Col·locar l'extintor a una distància de seguretat d'**1,5 metres del foc com a mínim**.



- Treure el **passador** de l'extintor.

- Agafar la **mànega** de l'extintor i prémer la **vàlvula** de descàrrega.



- Dirigir el contingut de l'extintor a la **base del foc** fins que s'esgoti, en forma de zig-zag.

Servei de Prevenció de Riscos Laborals / Direcció de Recursos Humans / Direcció d'Infraestructures

CLÍNIC
Hospital Universitari



FASES DE L'EVACUACIÓ

- L'avís d'evacuació es podrà donar per megafonia, sirena d'alarma i a través dels evacuadors.
- Seguiu les instruccions dels evacuadors de zona (coordinadors de sala, etc.) així com la senyalització del recorregut d'evacuació.
- Col·laboreu en l'evacuació dels usuaris.
- Mantingueu sempre la calma, no crideu, no correu ni provoqueu pànic.
- No utilitzeu mai els ascensors ni els muntacàrregues.
- No us atureu a recollir objectes personals.
- Un cop iniciada l'evacuació, no retrocediu.
- L'últim a sortir ha de tancar les portes.
- Si hi hagués fum, tapeu-vos el nas i la boca amb un drap humit i sortiu arrossegant-vos per terra.
- Dirigiu-vos al **PUNT DE REUNIÓ** i resteu allà fins que es faci el recompte del personal evacuat.



Punt de reunió: plaça del Dr. Ferrer i Cajigal, cantonada amb el carrer Còrrega.

MESURES DE PREVENCIÓ D'INCENDIS

- Respecteu la prohibició de fumar als centres.
- Mantingueu el lloc de treball en condicions d'ordre i netedat.
- No sobrecarregueu els endolls.
- No obstruïu els accessos als mitjans d'extinció (extintors, ...), ni les vies ni les sortides d'emergència.
- No manipuleu ni emmagatzemeu productes químics sense tenir en compte les instruccions de l'etiqueta i de les fitxes de seguretat química.
- Informeu al comandament immediat de qualsevol anomalia o situació insegura.

DAVANT QUALESVOL DUBTE O ACLARIMENT TENIU A LA VOSTRA DISPOSICIÓ:

Servei de Prevenció de Riscos Laborals
Ext:2760

Cap de Seguretat. Direcció d'Infraestructures
Ext: 1717

Hospital Clínic de Barcelona
Villaruel 170 - Tel. 93 227 54 00
www.hospitalclinic.org

TIPUS D'EXTINTORS





ACTUACIÓ DAVANT UNA SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA PER INCENDI

Hospital Casa de la Maternitat (Edifici pavelló blau i annex.)
Edifici Helios II i Helios III

PLA D'EMERGÈNCIA

Un pla d'emergència i evacuació preveu l'organització de la resposta davant situacions d'emergència, les mesures de **protecció i d'intervenció** a adoptar, i els **procediments i la seqüència d'actuació**, amb l'objectiu d'evitar danys humans i materials.

Dintre del Pla d'Emergència de l'Hospital Casa de la Maternitat (edifici pavelló blau i annex) i els edificis Helios II i Helios III els treballadors han d'actuar segons la fase en què es trobin:

 **FASE D'ALARMA:** detecció d'una emergència i comunicació.

 **FASE D'INTERVENCIÓ:** actuació amb els extintors.

 **FASE D'EVACUACIÓ:** col·laboració amb els evacuadors de zona.

FASE D'ALARMA

Qualsevol treballador que detecti una emergència per FOC a l'edifici de l'Hospital Casa de la Maternitat (edifici pavelló blau i annex) i els edificis Helios II i Helios III ha de fer el següent:

- Trucar immediatament al telèfon d'emergència: (**extensió 2222**), identificant-se, explicant **què** passa i **on** és l'incident.



- Accionar el **pulsador** d'emergència més proper.



FASE D'INTERVENCIÓ

- Si es veu amb capacitat, i mai actuant sol, agafar l'extintor d'incendis més proper:

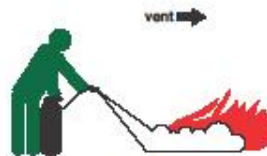


- Col·locar l'extintor a una distància de seguretat d'**1,5 metres del foc com a mínim**.



- Treure el **passador** de l'extintor.

- Agafar la **mànega** de l'extintor i prémer la vàlvula de descàrrega.



- Dirigir el contingut de l'extintor a la **base del foc** fins que s'esgoti, en forma de zig-zag.

Servei de Prevenció de Riscos Laborals / Direcció de Recursos Humans / Direcció d'Infraestructures

CLÍNIC
Hospital Universitari



FASES DE L'EVACUACIÓ

- L'avís d'evacuació es podrà donar per megafonia, sirena d'alarma i a través dels evacuadors.
- Seguiu les instruccions dels evacuadors de zona (coordinadores de sala, etc.) així com la senyalització del recorregut d'evacuació.
- Col·laboreu en l'evacuació dels usuaris.
- Mantingueu sempre la calma, no crideu, no correu ni provoqueu pànic.
- No utilitzeu mai els ascensors ni els muntacàrregues.
- No us atureu a recollir objectes personals.
- Un cop iniciada l'evacuació, no retrocediu.
- L'últim a sortir ha de tancar les portes.
- Si hi hagués fum, tapeu-vos el nas i la boca amb un drap humit i sortiu arrossegant-vos per terra.
- Dirigiu-vos al **PUNT DE REUNIÓ** (depenent de l'Edifici on us trobeu) i resteu allà fins que es faci el recompte del personal evacuat.



Punt de reunió (edifici pavelló blau i annex):
Situat a la vorera peatonal del carrer Dr. Salvador Cardenal (cantó illa Hotel Princesa Sofia)

Punt de reunió (edificis Helios II i Helios III):
Situat al parking de la Diputació

MESURES DE PREVENCIÓ D'INCENDIS

- Respecteu la prohibició de fumar als centres.
- Mantingueu el lloc de treball en condicions d'ordre i netedat.
- No sobrecarregueu els endolls.
- No obstruiu els accessos als mitjans d'extinció (extintors, ...), ni les vies ni les sortides d'emergència.
- No manipuleu ni emmagatzemeu productes químics sense tenir en compte les instruccions de l'etiqueta i de les fitxes de seguretat química.
- Informeu al comandament immediat o responsable de qualsevol anomalia o situació insegura.

DAVANT QUALESVOL DUBTE O ACLARIMENT TENIU A LA VOSTRA DISPOSICIÓ:

Cap de Manteniment Seu Maternitat
Ext: 5689

Servei de Prevenció de Riscos Laborals
Ext: 2760

Cap de Seguretat. Direcció d'Infraestructures
Ext: 1717

Hospital Clínic de Barcelona
Villarroel 170 - Tel. 93 227 54 00
www.hospitalclinic.org

TIPUS D'EXTINTORS



Extintor de CO₂

Extintor de pols ABC

Tub de descàrrega
Vàlvula de descàrrega
Maneta de subjecció

En tirar del passador es trenca el precinte

ANNEX IV

SENYALITZACIÓ DE SEGURETAT

ZONES AMB RISC BIOLÒGIC:



INSTAL·LACIONS AMB RISC ELÈCTRIC:



SENYALITZACIÓ RISC QUÍMIC (PICTOGRAMES):



SENYALITZACIÓ D'EMERGÈNCIA:



Indicació de recorregut d'evacuació



Porta de recorregut d'evacuació

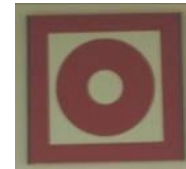
MITJANS D'EXTINCIÓ I D'AVÍS:



Extintor



Mànega d'incendis (BIEs)



Polsador d'alarma

EQUIPS D'EMERGÈNCIA



Rentaulls en cas d'esquixades



Dutxa d'emergència

EQUIPS DE PROTECCIÓ PERSONAL D'ÚS OBLIGATORI



Protección obligatoria de la vista



Protección obligatoria de la cabeza



Protección obligatoria del oído



Protección obligatoria para las vías respiratorias



Protección obligatoria de los pies



Protección obligatoria de las manos

ANNEX V
GESTIÓ DE RESIDUS

CLASSIFICACIÓ DELS TIPUS DE RESIDUS I TIPUS DE RECOLLIDA

CLASSIFICACIÓ	CARACTERÍSTIQUES	RECOLLIDA
GRUP I RESIDU SANITARI ASSIMILABLE A URBÀ	Tot aquell residu generat dintre del Centre, que no es derivi de l'activitat sanitària i que no presenta cap tipus de risc per la salut ni per el medi ambient.	En <i>BOSSA BLANCA</i>
	Residus especials, recollits de forma selectiva	CONTENIDORS ESPECÍFICS: · Paper · Envasos de plàstic · Vidre · Tòner impressores làser · Matèria orgànica
GRUP II RESIDU SANITARI NO ESPECÍFIC	Aquells residus generats com a conseqüència de l'activitat sanitària, que no presenten un risc per la salut ni per el medi ambient.	En <i>BOSSA GROGA</i>
GRUP III RESIDU SANITARI ESPECÍFIC O DE RISC	Aquells que per la seva naturalesa o per el lloc en el que s'han generat, poden resultar perillosos per la salut i per el medi ambient, és per això que s'han de prendre precaucions espacials alhora de la seva classificació, recollida i eliminació.	CONTENIDOR RÍGID NEGRE (Volum: 60 litres o 30 litres)
		CONTENIDOR RÍGID PER AGULLES, MATERIAL PUNXANT I TALLANT (Volum: 2 litres, 4 litres o 7 litres)
GRUP IV RESIDU CITOSTÀTIC I RESIDUS QUÍMICS	Restes de medicaments utilitzats en el tractament del càncer i aquells materials que han estat en contacte amb ells. Per la seva perillositat han de ser tractats de manera específica per que no causin riscos ni per a les persones ni per el medi ambient.	CONTENIDOR RÍGID BLAU (Volum: 60 litres, 30 litres)
	Residus de laboratoris i reactius caducats o en desús, que no són cancerígens, mutàgens o tòxic per a la reproducció.	<i>Garrafes homologades de 5 o 10l</i>

