

Manual de bones pràctiques en residències de gent gran



PLA GENERAL D'ACTIVITATS PREVENTIVES 2016



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

Índex

1.	Introducció	3
2.	Bones pràctiques genèriques	3
2.1.	EMERGÈNCIES I EVACUACIÓ	4
2.2.	RISC DE CAIGUDES (MATEIX NIVELL O DIFERENT), COPS I XOCS	6
2.3.	PREVENCIÓ DEL CONTACTE ELÈCTRIC.....	7
2.4.	EXPOSICIÓ/MANIPULACIÓ DE PRODUCTES QUÍMICS.....	7
2.5.	ACCIDENTS DURANT L'ÚS, EL TRANSPORT O EL MANTENIMENT D'EINES MANUALS. 9	
2.6.	ACCIDENTS DURANT L'ÚS O EL MANTENIMENT D'EQUIPS DE TREBALL	10
3.	Bones pràctiques específiques.....	11
3.1.	PERSONAL SANITARI	12
3.1.1.	Exposició a agents biològics.....	12
3.1.2.	Treball nocturn o a tornos	13
3.1.3.	Postures forçades	13
3.1.4.	Manipulació manual de càrregues	14
3.1.5.	Mobilització de pacients.....	14
3.1.6.	Agressions	17
3.1.7.	Estrès i sobrecàrrega mental	18
3.2.	PERSONAL DE MANTENIMENT.....	19
3.2.1.	Caigudes a diferent nivell.....	19
3.2.2.	Cops, talls, soroll, cremades, exposició a fums i radiacions de soldadura, i projecció de partícules	19
3.2.3.	Exposició o manipulació de substàncies nocives o tòxiques	20
3.2.4.	Contactes elèctrics.....	20
3.2.5.	Explosions.....	20
3.3.	PERSONAL DE NETEJA	21
3.3.1.	Caigudes al mateix nivell o diferent	21
3.3.2.	Contactes elèctrics.....	21
3.3.3.	Contacte o exposició amb productes de neteja.....	21
3.3.4.	Sobreesforços.....	22
3.3.5.	Soroll	22
3.4.	PERSONAL DE CUINA	23
3.4.1.	Caigudes al mateix nivell	23
3.4.2.	Cremades.....	23
3.4.3.	Talls i punxades	23
3.4.4.	Sobreesforços	24
3.4.5.	Contactes elèctrics.....	24
3.4.6.	Temperatures altes o canvis bruscos de temperatura.....	24
3.5.	PERSONAL D'OFICINES.....	25
3.5.1.	Fatiga visual.....	25
3.5.2.	Fatiga musculoesquelètica	25

1. Introducció

Director/a, doctor/a, infermer/a, auxiliar d'infermeria, físio, cuiner/a, personal de manteniment o personal de neteja són els llocs de treball més característics en una residència de gent gran.

Cadascun d'aquests perfils laborals està exposat a riscos, tant generals com específics, que, si no s'identifiquen, avaluen i prevenen, poden desencadenar en accidents de treball i malalties professionals.

Centrant-nos en el col·lectiu majoritari, agrupat sota el nom de "personal sanitari", els sobreesforços per manipulació de persones i els trastorns musculoesquelètics per postures forçades i moviments repetitius són els riscos més comuns, a més dels cops contra objectes immòbils. No hem d'oblidar els biològics i els psicosocials, deguts, aquests últims, sobretot a la sobrecàrrega de treball que, juntament amb agressions verbals i físiques, completen aquest mapa de riscos laborals.

Aquest manual és un document desenvolupat per **umivale Activa** dins del marc de les Activitats Preventives que desenvolupen les Mútues Col·laboradores amb la Seguretat Social per a les seves empreses associades.

Amb aquest document, **umivale Activa** pretén facilitar a les empreses del sector de les residències geriàtriques i al seu personal la informació necessària per exercir les seves tasques d'acord amb la normativa de prevenció de riscos laborals, tot destacant els riscos més freqüents del sector i les mesures preventives que poden adoptar-se per evitar-los, contribuint a garantir la seguretat i salut de la plantilla.

2. Bones pràctiques genèriques

Com en tots els llocs de treball, podem identificar un conjunt de situacions de riscos generals que, si no s'adopten mesures preventives, és a dir, unes bones pràctiques d'actuació, poden desencadenar en unes conseqüències negatives, en forma d'accidents de treball o malalties professionals.

Passem a examinar-les.

2.1. Emergències i evacuació

- Manteniu sempre l'ordre i la neteja.
- No sobrecarregueu els endolls fent servir preses múltiples.
- Apagueu els equips elèctrics si és possible.
- No col·loqueu plantes, penja-robes o altres objectes decoratius de manera que obstaculitzin l'accés a extintors, portes tallafocs, recorreguts i sortides d'evacuació, la senyalització i l'accés a extintors, etc.
- No tanqueu amb cadenats o cadenes les portes que poguessin servir com a vies d'evacuació alternatives, tret que en disposeu les claus en un lloc que estigui prop i conegut per tota la plantilla.
- Heu de conèixer els extintors, els recorreguts, les vies d'evacuació, el punt de trobada i els equips d'emergència de l'empresa.
- L'empresa ha de formar i informar els treballadors en matèria de lluita contra incendis i evacuació i fer simulacres periòdicament.
- En cas d'incendi:
 - Mantingueu la calma i doneu l'alarma d'acord amb les instruccions establertes en el pla d'emergències de l'empresa.
 - Evacueu l'espai sense presses i sense córrer però de manera àgil, tot tancant les portes després del pas. Si el fum és persistent, camineu arran de terra, tapant-vos el nas i la boca i, a les escales, baixeu a tocar de la paret i allunyats del buit. No feu servir mai l'ascensor.
 - Abans d'obrir una porta, toqueu-la amb la part exterior de la mà i obriu-la amb molta cura només si no crema. Si la porta crema, no l'obriu, quedeu-vos on sou col·locant obstacles que impedeixin l'entrada de fum nociu per sota de la



porta (millor si podeu col·locar-hi tovalloles o teixits mullats) i demaneu ajuda.

- Si es cala foc a la roba, no correu, estireu-vos a terra i rodeu.
- Ús de l'extintor: només en cas de focs en fase inicial o de conat n'heu d'intentar l'extinció mitjançant un extintor i prèvia l'adequada formació.



Passos:

- ✓ Retireu el passador de seguretat.
 - ✓ Estrenyeu la maneta de manera intermitent, dirigint el filtre al centre de la flama.
 - ✓ En foc a l'aire lliure, col·loqueu-vos a favor del vent.
- Tipus de foc i extintor adequat

Classe A: Focs de materials sòlids (fustes, paper, etc.). **Classe B:** Focs de combustibles líquids (gasolines, olis, etc.). **Classe C:** Focs produïts per elements gasosos.
Classe D: Focs produïts per metalls (sodi, magnesi, etc.).
Classe E: Foc elèctric.

AGENTES EXTINTORES	CLASE A	CLASE B	CLASE C	CLASE D
Agua a chorro	**	×	×	×
Agua pulverizada	***	*	×	×
Espuma	**	**	×	×
Polvo polivalente ABC	**	**	**	×
Polvo normal BC	×	**	**	×
Anhídrido carbónico	*	*	×	×
Derivados Halogenados	*	*	×	×
Productos específicos	×	×	×	*

* INACEPTABLE
* ACEPTABLE
** BUENO
*** EXCELENTE

CLASES DE FUEGO		AGENTE EXTINTOR				
		AGUA PULVERIZADA	ESPUMA FISICA	POLVO POLIVALENTE	CO ₂	HALONES
A	SÓLIDOS CON BRASA : madera , papel , etc. 	B	B	B	R	R
B	LÍQUIDOS INFLAMABLES : SÓLIDOS LICUABLES : gasolina, cera etc. 	R	B	B	R	R
C	GASES INFLAMABLES : butano , acetileno etc. 	N	N	B	N	N
D	METALES Y PRODUCTOS QUÍMICOS REACTIVOS 	N	N	N	B	B

B BUENO R ACEPTABLE N INACEPTABLE

2.2. Risc de caigudes (al mateix nivell o diferent), cops i xocs

- L'accés i la visibilitat dels extintors, les mànegues i altres elements de lluita contra incendis ha d'estar sempre lliure.
- Les zones de pas, els passadissos, les sortides d'emergència i les vies d'evacuació també han d'estar sempre lliures d'obstacles.
- Eviteu cables sense lligar per vies de pas i, en cas necessari, canalitzeu-los mitjançant regletes.
- Netegeu ràpidament qualsevol vessament de líquids o trencament d'estris i senyalitzeu i acoteu la zona.
- Col·loqueu passamans als passadissos.
- Les escales fixes han de comptar amb passamans a una altura de 90 cm.
- Organitzeu les prestatgeries de manera que no hi sobresurtin objectes i que els més pesants o voluminosos estiguin situats a la zona inferior de les prestatgeries, i els d'ús freqüent, als prestatges centrals, a l'altura aproximada dels colzes. Totes les prestatgeries han d'estar ancorades a la paret.
- Col·loqueu els equips de treball i les eines una vegada utilitzades en el lloc adequat.
- Escales:
 - ✓ Feu servir les escales de mà per accedir a altures situades per sobre de les espatlles, tot evitant grimpar per prestatgeries o fer servir caixes o tamborets.
 - ✓ Les escales de mà han de comptar amb calces de goma antilliscant i tirant de seguretat.
 - ✓ No feu servir l'escala manual per més d'un treballador simultàniament.
 - ✓ L'ascens i el descens s'ha de fer de cara a l'escala i mai d'esquena.
 - ✓ No transporteu càrregues durant l'ascens o descens, no deixeu material de treball als esglaons.
 - ✓ No treballeu enfilat sobre algú altre a sobre l'es



2.3. Prevenció del contacte elèctric

- La residència s'ha de sotmetre a les revisions elèctriques pertinents segons la periodicitat estimada per l'organisme competent de la seva comunitat autònoma.
- Totes les tasques amb el risc de contacte elèctric les ha de fer personal autoritzat i qualificat per fer-ho.



- En cas d'avaría o mal funcionament d'un equip elèctric, s'ha de desconnectar, senyalitzar l'avaría i posar-ho en coneixement del superior jeràrquic.
- No feu servir lladres i substituïu-los per endolls de preses múltiples.
- Desconnecteu els equips de treball elèctrics estirant la clavilla, mai el cable.
- Eviteu tot contacte elèctric amb zones del cos mullades o humides o amb útils de neteja molls.
- Els quadres elèctrics han d'estar tancats amb clau i senyalitzats amb risc elèctric.
- En cas d'electrocució:
 - Talleu la tensió i aviseu els equips d'emergència. Subministreu els primers auxilis si es disposa de la capacitat necessària.

2.4. Exposició / manipulació de productes químics



- Els productes químics s'han de mantenir en el seu recipient original correctament identificats.
- En cas de transvasament no s'han de dipositar en envasos de productes alimentaris i sempre s'han d'identificar. S'han de fer en llocs ventilats i amb els EPIs necessaris.
- Abans de començar la tasca amb un producte químic, el treballador ha de conèixer els riscos i les mesures preventives a adoptar mitjançant l'accés a la fitxa de seguretat i a través de l'adequada formació i informació.
- Cal procurar una ventilació adequada durant les tasques de neteja.

- No feu servir mai productes químics en concentracions superiors a les indicades pel fabricant.
- No barregeu productes químics, per exemple, el lleixiu amb l'amoníac pel fet que es generen gasos tòxics.
- Aboqueu àcid (lleixiu, sulfumant) sobre l'aigua i no a l'inrevés, a fi d'evitar reaccions violentes i esquitxades.
- No retireu els taps amb la boca, ni feu servir l'olfacte per identificar productes continguts en els envasos.
- Cobriu les ferides obertes per evitar contacte amb el producte.
- En cas d'abocament sobre la roba o el cos, renteu-la immediatament i substituïu-la per roba neta.
- Emmagatzemeu els productes químics en un lloc allunyat de fonts de calor, ventilat i protegit de les condicions ambientals extremes.
- Reposeu freqüentment els EPIs per evitar riscos de contaminació.
- No mengeu, beveu ni fumeu durant la manipulació de productes químics.

La **fitxa de dades de seguretat** l'ha de facilitar el proveïdor; l'empresari l'ha de posar a la disposició a tots els treballadors perquè puguin consultar-les.

El seu contingut és el següent:

1. Identificació de la substància o preparat i de la societat o l'empresa.
2. Composició/informació sobre els components.
3. Identificació dels perills.
4. Primers auxilis.
5. Mesures de lluita contra incendis.
6. Mesures que cal prendre en cas de vessament accidental.
7. Manipulació i emmagatzematge.
8. Controls d'exposició/protecció individual.
9. Propietats físiques i químiques.
10. Estabilitat i reactivitat.



11. Informacions toxicològiques.
12. Informacions ecològiques.
13. Consideracions relatives a l'eliminació.
14. Informació relativa al transport del producte.
15. Informació reglamentària.
16. Altres informacions útils.

2.5. Accidents durant l'ús, el transport o el manteniment d'eina manual



- Feu servir l'eina adequada per a la tasca que hàgiu de fer i conforme a les indicacions del fabricant.
- Feu un bon manteniment preventiu de les eines, rebutjant les que tinguin desperfectes.
- Transporteu-les en caixes o cinturons porta eines (mai a la mà o a les butxaques) i després de fer-les servir, deseueu-les en els llocs destinats a aquest efecte.
- Les eines de tall s'han de fer servir en el sentit contrari al cos, evitant fer estirades o sacsejades.
- Adquiriu eines preferentment ergonòmiques per evitar pressions excessives o postures forçades en mà-canell.
- Adopteu una adequada postura de treball durant l'ús d'eines:
 - Manteniu sempre el canell el més recte possible.
 - En taques que s'han de fer per sota de la cintura en superfície horitzontal o en superfície vertical a l'altura del colze, és preferible fer servir eines amb empunyadura tipus pistola.
- Les eines amb empunyadura recta són adequades per a tasques que s'hagin de fer sobre una superfície horitzontal a l'altura del colze o vertical per sota de la cintura.
- En cas de treballar en zones humides, treballeu amb tensions de seguretat o feu servir eines amb doble aïllament. ➤ No treballeu amb anells, polseres, bufandes, penjolls o qualsevol altre element susceptible de ser atrapat per les eines així com amb els cabells sense lligar.



- Feu servir l'equip de protecció individual indicat pel fabricant de cada equip de treball.

2.6. Accidents durant l'ús o el manteniment d'equips de treball



- Abans de començar la feina amb una màquina nova, el treballador ha de rebre formació, informació i les instruccions d'ús necessàries.
- Les màquines han de funcionar amb les seves proteccions col·locades. En cas que s'hagin retirat, no es pot treballar fins que tornin a ser col·locades i s'ha de senyalitzar amb avís de "màquina parada" o limitant el funcionament amb la clau per engegar-la.
- Abans de fer-la servir, feu una comprovació visual per verificar qualsevol possible desperfecte.
- Un cop en funcionament, en cas de detectar fallades, s'ha d'aturar la màquina i avisar l'encarregat.
- Feu servir els equips de treball exclusivament en les operacions per a les quals van ser dissenyats i conforme a les instruccions d'ús establertes pel fabricant (càrrega, velocitat, pressions, tensions...).
- En les tasques de manteniment, verifiqueu prèviament que la màquina està desconnectada i s'han parat tots els elements mòbils.
- Aquestes tasques de manteniment només les pot dur a terme personal capacitat.
- Feu servir l'equip de protecció individual indicat pel fabricant de cada equip de treball.

3. Bones pràctiques específiques

3.1. Personal sanitari

3.1.1. Exposició a agents biològics

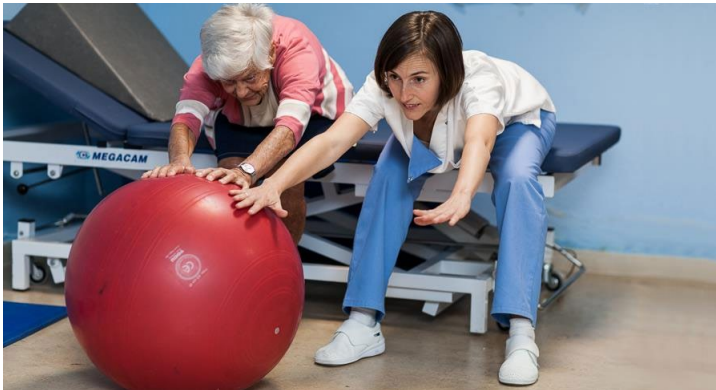
- Cobriu-vos les ferides obertes abans de treballar.
- Renteu-vos les mans a l'inici i finalització de la jornada i sempre que s'hagi entrat en contacte amb fluids o material potencialment contagiós. S'ha d'assecar a l'aire o amb paper d'un sol ús.
- No mengeu, beveu ni fumar a la feina.
- Deseu la roba de treball separada de la roba de carrer.
- En la mesura del possible, feu servir material d'un sol ús.
- Els treballadors exposats han d'haver rebut la formació i informació necessària.
- Feu servir els equips de protecció individual adequats: guants, ulleres i mascaretes.
- Gestioneu els residus generats d'acord amb un procediment de treball segur i conegut per tots els treballadors exposats.
- Manipulació d'elements tallants o amb el risc de punxada: Extremeu les
 - precaucions durant l'ús, la neteja i l'eliminació. Col·loqueu en les
 - proximitats de l'àrea de treball el recipient de residus.
 - No reencapsuleu mai les agulles.
 - No dipositeu mai les agulles fetes servir a les escombraries generals, sinó en contenidors rígids amb tapa de seguretat i correctament etiquetats.
- En cas de punxada accidental, l'empresa ha de tenir establert un protocol d'actuació conegut per tots els treballadors exposats a aquest risc i que, en línies generals, ha de seguir les pautes següents:
 - ✓ Extraieu la xeringa.
 - ✓ Netegeu la zona afectada amb aigua abundant i sabó.
 - ✓ Permeteu que la sang emani durant uns quants minuts espontània, no pressionant mai la ferida.
 - ✓ Desinfecteu amb un antisèptic i tapeu-la amb un apòsit impermeable.



- Feu pauses breus especialment en els torns de nit.
- És convenient menjar calent unes quantes hores abans de començar el torn nocturn així com evitar els menjars copiosos durant el treball.
- Planifiquen els períodes de son per afavorir un millor descans intentant dormir almenys durant 6 hores al dia. Una migdiada breu també és convenient.
- Feu exercici amb freqüència.



3.1.3. Postures forçades



- Els treballadors exposats han de disposar dels mitjans auxiliars i de la formació i informació necessària per exercir les seves tasques adoptant les mínimes postures forçades.
- Alterneu postures evitant, sempre que sigui possible, mantenir la postura dempeus estàtica.
- En cas d'haver d'estar en la mateixa posició, procureu alternar postures. Per exemple:
 - Feu servir bancs de treball per alternar el suport de les cames.
 - Flexioneu de tant en tant les cames.
 - Eleveu les puntes dels peus.

- En els temps de descans, quedeu-vos asseguts amb les cames lleugerament aixecades i fent unes breus rotacions de turmells.

3.1.4. Manipulació manual de càrregues

- Els treballadors exposats han de disposar dels mitjans auxiliars i de la formació i informació necessària per exercir les seves tasques fent les mínimes manipulacions manuals de càrregues.
- Empenyeu en lloc d'estirar, utilitzant tot el tronc, no només els braços.
- No sobrecarregueu els equips de transport.

3.1.5. Mobilització de pacients

Mobilització manual

- Avalueu la lesió del pacient abans de fer-ne la mobilització.
- Els mitjans tècnics de mobilització s'han de fer servir preferentment.
- En cas de no poder recórrer a ajudes tècniques, feu la mobilització amb ajuda d'un altre company.
- Expliqueu al pacient en què consistirà la maniobra perquè en la mesura del possible cooperi en la mobilització.
- Planifiqueu la maniobra abans d'iniciar-la: espai de treball, distàncies, altures, pesos, no portar polseres o anells, etc.
- Assegureu la forma d'agafar el pacient evitant col·locar la mà en pinça o en urpa, així com el suport en elements no estables com ara cadires amb rodes, butxaques, etc.
- Controleu el tronc del resident durant la maniobra i inicieu la mobilització, amb les cames obertes, mantenint l'esquena recta i els genolls flexionats. No feu girs d'esquena i, el d'això, utilitzant les cames fer pivotar tot el cos.



Mobilització mecànica



- Heu de rebre la formació i informació necessària i amb caràcter previ per a l'ús de les ajudes mecàniques.
- Verifiqueu que el resident pot ser mobilitzat per mitjà d'una ajuda mecànica.
- Informeu amb caràcter previ l'usuari de la manera en què es procedirà a la mobilització per facilitar el seu desenvolupament.
- Abans d'iniciar el moviment, situeu l'equip en la posició desitjada i freneu-lo.
- Durant tota la mobilització, pareu atenció als signes visibles de l'usuari.
- Ús de grues:
 - Disposeu les superfícies que voleu traslladar (llits, cadires, wc, etc.) de manera que s'eliminin obstacles i es faciliti i escurci la distància de mobilització.
 - Verifiqueu el nivell de la bateria abans del seu ús i recarregueu-lo a posteriori.
 - Si s'esgota la bateria durant la mobilització, utilitzeu el sistema de descens de seguretat.
 - Col·loqueu l'arnès de seguretat al resident.
- Tipus de moviments mecànics:

➤ Moviment de cadira a cadira

1. Redreceu l'usuari a la cadira inicial de manera que les cames li formin un angle de 90° amb el terra.
2. Sempre que sigui possible i alguna de les dues cadires té rodes, acosteu-la a l'altra orientant-la cap a ella.
3. El mobilitzador ha de col·locar els peus al voltant del peu del resident del costat cap al qual es vulgui girar, bloquejant la cama que es farà servir de pivot per al gir.
4. El mobilitzador ha de flexionar l'esquena del pacient i l'ha d'agafar per sota de les aixelles, doblgant els genolls amb l'esquena recta i redreçant l'usuari al



mateix temps que el cos del mobilitzador es desplaça cap endarrere (posició de balanceig).

5. Dempeus, el mobilitzador, utilitzant l'impuls de les cames, ha de girar tot el seu cos per situar el resident davant de la cadira de destinació.
6. Finalment, el mobilitzador ha de fer la flexió de les cames del pacient fins que s'assegui a la cadira de recepció, amb el tronc alçat.

Moviment de llit a cadira

1. El resident s'ha de col·locar en el llit en posició decúbit supí i la cadira el més a prop possible del llit.
2. El mobilitzador s'ha de situar en el costat cap al qual s'ha de fer el gir amb les cames lleugerament separades i flexionades. Si es pot, és convenient regular l'altura del llit fins que quedi alineat amb la cadira.
3. Col·loqueu el braç de l'usuari del costat cap al qual s'hagi de girar a 90°, flexionant el genoll contrari. El mobilitzador l'agafarà tot recolzant-s'hi i a l'escàpula del costat més allunyat. Desplaçant el cos del mobilitzador cap endarrere, girarà el pacient a la posició decúbit lateral.
4. Ha de treure els peus de l'usuari fora del llit i agafar per l'escàpula més propera al llit amb una mà i l'altra l'ha de col·locar sobre el genoll.
5. Desplaçant el cos del mobilitzador d'un costat a un altre, s'aconsegueix la sedestació de l'usuari.
6. Un cop en aquesta posició i adequant l'altura del llit (si es pot), el mobilitzador ha de continuar fent les pautes escrites per a la mobilització de cadira a cadira.

3. Mobilització al llit: recol·locació d'usuari cap al capçal

1. És recomanable fer aquesta operació ajudat per un altre company.
2. Col·loqueu-vos tots dos mobilitzadors als dos costats del llit, flexionant els genolls de l'usuari.



3. Agafeu la persona de les escàpules i la pelvis. Podeu entrecreuar-vos els braços tots dos mobilitzadors (gest de creuera) perquè sigui més estable.
4. Amb un peu dirigit cap al capçal i les cames flexionades, cada mobilitzador ha de desplaçar el pes d'un peu a un altre fins a recol·locar la persona.

4. Recol·locació del resident a la cadira

1. El mobilitzador s'ha de col·locar per darrere de la persona i ha d'encreuar els braços de l'usuari sobre el seu propi pit, agafant-la per sota de les seves aixelles i subjectant-la pels seus avantbraços.
2. El mobilitzador ha d'endarrerir un peu i flexionar els genolls acostant-se a l'esquena de la persona.
3. Des d'aquesta posició i amb l'impuls de tot el cos, el mobilitzador s'ha de desplaçar cap al peu de darrere estirant lleugerament la persona cap amunt i recol·locant-la a la cadira.

3.1.6. Agressions

- L'empresa ha d'establir i donar a conèixer a la plantilla el protocol d'actuació en cas de violència o agressió.
- Els treballadors exposats han d'haver rebut la formació i informació necessària davant d'aquest tipus de situacions.
- Manteniu la calma i disminuïu el to de veu quan un usuari o els seus familiars estiguin alterats.
- Si la situació s'agreuja i es pot endevinar una conducta agressiva imminent, intenteu adreçar-vos a un lloc on hi hagi més persones o demaneu ajuda.



- No feu mai mobilitzacions si percebeu una situació d'agressivitat en la persona.
- Si l'agressió s'ha produït, comuniquem-ho al superior jeràrquic i, en cas necessari, aneu al servei mèdic.

3.1.7. Estrès i sobrecàrrega mental

- Heu de rebre formació i informació per desenvolupar habilitats i mecanismes davant d'aquest tipus de riscos.
- Poseu distància amb la feina quan estiguen en el vostre temps lliure: identifiqueu els problemes, feu esport, compartiu les preocupacions i demaneu ajuda.
- Mantingueu un bon estat físic general.



3.2. Personal de manteniment

Dins d'aquest apartat, s'inclouen normalment totes les tasques de manteniment menor que es fan en les diferents instal·lacions de les residències. Els treballs de manteniment de més envergadura solen externalitzar-se i dur-los a terme personal qualificat.

3.2.1. Caigudes a diferent nivell



- Feu servir sistemes anticaigudes en tasques que superin els 2 metres d'altura.
- Totes les estructures, els equips i els llocs de treball amb el risc de caiguda han d'estar equipats amb baranes, sòcols i passamans.

3.2.2. Cops, talls, soroll, cremades, exposició a fums i radiacions de soldadura i projecció de partícules

- Les eines han de comptar amb el marcatge CE.
- Els treballadors han d'haver rebut la formació i informació necessària per a l'ús dels equips de treball i durant la seva utilització se seguiran les instruccions d'ús del fabricant.
- No anul·leu mai els dispositius de seguretat de les màquines (resguards, doble comandament, cèl·lula, etc.).
- No feu servir els equips de treball per a finalitats diferents de les indicades pel fabricant.
- Doteu d'aspiració les màquines de tall.
- Feu servir els equips de protecció individual necessaris.
- Feu mesuraments de nivells de pressió sonora i, en cas que se superin els nivells permesos, adopteu mesures primer sobre la font d'emissió de soroll (apantallaments) i després sobre el receptor del soroll (EPIs).
- Feu el manteniment preventiu de les màquines.



3.2.3. Exposició o manipulació de substàncies nocives o tòxiques

- Abans de començar el treball amb aquestes substàncies, el treballador ha de conèixer els riscos i les mesures preventives que cal adoptar mitjançant l'accés a la fitxa de seguretat i a través de l'adequada formació i informació.
- Durant la seva manipulació, el treballador ha de seguir les instruccions d'ús i procurar una ventilació correcta (natural o forçada).
- Feu servir els equips de protecció individual necessaris.

3.2.4. Contactes elèctrics

- Treballeu sense tensió, preferiblement. Feu servir eines aïllants.
- Heu d'acreditar la formació específica i comptar amb la condició de treballador autoritzat o qualificat en funció del potencial risc elèctric.
- No feu servir mai cinta aïllant com a mitjà d'aïllament perquè es deteriora a curt termini.

3.2.5. Explosions

- Les calderes han de ser objecte de la revisió amb la periodicitat que estableix la normativa vigent.
- No emmagatzemeu a l'interior d'aquestes instal·lacions a pressió cap mena d'objecte.
- No fumeu en aquestes instal·lacions.
- Heu de disposar del Llibre de Registre visat i segellat per la delegació provincial del Ministeri d'Indústria.



3.3. Personal de neteja

3.3.1. Caigudes al mateix nivell i diferent

- Mantingueu l'ordre i neteja, així com les vies de pas lliures.
 ➤ Feu servir calçat antilliscant amb subjecció (no esclops).
 ➤ Acoteu i senyalitzeu les àrees o superfícies fregades.
- No accediu a zones elevades de prestatgeries utilitzant elements insegurs o improvisats (caixes, cadires o tamborets amb rodes, etc.).
- Feu servir escales manuals homologades i col·loqueu-les de manera estable i, si són de tisora, amb el tirant de seguretat completament obert.



- Reviseu periòdicament l'estat d'escales de mà i aviseu l'encarregat en cas de la seva deterioració.
- Per accedir a altures superiors a 2 metres, feu servir equips anticaigudes dotats de mecanisme de protecció a les obertures.
- Feu servir mànecs telescòpics preferentment en la neteja de vidres exteriors.

3.3.2. Contactes elèctrics

- Netegeu amb líquids els equips elèctrics quan estan desconnectats del corrent.
- Si feu servir equips de neteja amb accionament elèctric, heu de verificar abans de fer-los servir que es troben en perfecte estat i aviseu l'encarregat de qualsevol incidència.

3.3.3. Contacte o exposició amb productes de neteja

- Els treballadors han de tenir al seu abast les fitxes de seguretat dels productes que manipulen.

- Feu servir equips de protecció individual segons les recomanacions del fabricant.
- La neteja s'ha de fer sempre que sigui possible amb una ventilació adequada.
- Emmagatzemeu els productes de neteja en llocs independents i ventilats.
- Eviteu transvasaments de productes i, si en feu, identifiqueu el recipient. ➤ No mengueu, beveu ni fumeu durant aquestes tasques.

3.3.4. Sobreesforços

- L'empresa ha de proporcionar als treballadors els mitjans auxiliars necessaris per al transport de material pesant (productes i estris de neteja, roba per a bugaderia, safates de menjars, etc.).
- Sempre que sigui possible, heu de procurar la rotació de tasques.
- Aquests equips de manipulació de càrregues han d'estar adequadament mantinguts mitjançant el greixatge de les rodes.
- En l'adquisició de material de neteja, l'empresa ha de preferir la compra de material ergonòmic que minimitzi l'aparició de malalties musculoesquelètiques.
- Els treballadors han de rebre formació i informació específica davant d'aquest tipus de riscos.



3.3.5. Soroll

- Feu mesuraments de nivells de pressió sonora i, en cas que se superin els nivells permesos, adopteu mesures primer sobre la font d'emissió de soroll (apantallaments) i després sobre el receptor del soroll (EPIs).
- Feu el manteniment preventiu de les màquines.

3.4. Personal de cuina

3.4.1. Caigudes al mateix nivell

- Mantingueu l'ordre i neteja, així com les vies de pas lliures.
- Feu servir calçat antilliscant amb subjecció (no esclops).
- Acoteu i senyalitzeu les àrees o superfícies fregades.

3.4.2. Cremades

- No netegeu la cuina fins que les àrees susceptibles de provocar cremades estiguin fredes.
- No empleneu les olles i recipients per evitar esquitxades, i feu servir tapes.
- Feu servir manyoples i davantals.
- La manipulació d'olles pesants o voluminoses s'ha de fer entre dos treballadors.

3.4.3. Talls i punxades

- Feu una verificació de l'estat dels ganivets abans de fer-los servir i alerteu el superior jeràrquic de qualsevol incidència.
- Les tasques de tall, desossat, trossejat, etc., s'han de fer sobre una superfície plana i estable.



- Tots els equips de treball han de comptar amb marcatge CE i no se n'han d'anul·lar mai els dispositius de seguretat.

➤ Feu servir els dispositius per empènyer i no acosteu/introduïu mai la mà directament a la zona de tall.

➤ Els fragments de vaixela trencats s'han de recollir amb els estris adequats i no els pressioneu mai amb les mans als cubells d'escombraries.

3.4.4. Sobreesforços

- L'empresa ha de proporcionar als treballadors els mitjans auxiliars necessaris per al transport de material pesant.
- Aquests equips de manipulació de càrregues han d'estar adequadament mantinguts mitjançant el greixatge de les rodes.
- El disseny de la cuina ha de permetre als treballadors arribar als objectes de manera horitzontal i vertical còmoda sense fer estiraments ni postures excessives de columna ni dels membres superiors.
- Els treballadors han de rebre formació i informació específica davant d'aquest tipus de riscos.

3.4.5. Contactes elèctrics

- Els equips de treball han de comptar amb marcatge CE.
- Verifiqueu abans de fer-los servir que es troben en perfecte estat i aviseu l'encarregat de qualsevol incidència.

3.4.6. Temperatures altes o canvis bruscos de temperatura

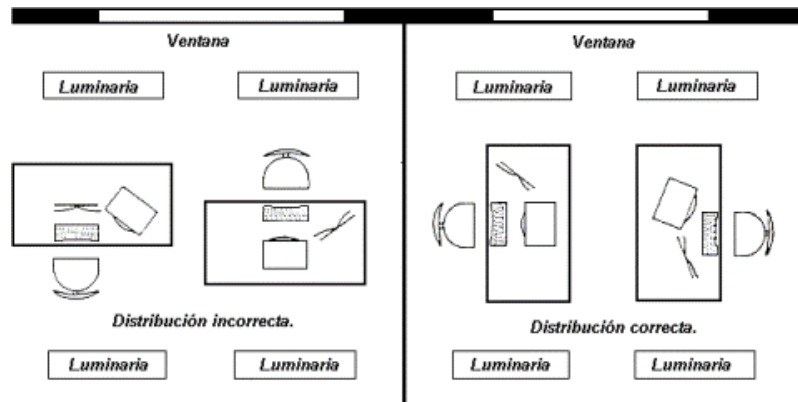
- Manteniu una hidratació correcta.
- Feu servir roba de cotó que permeti la transpiració natural del cos.
- Garantiu una ventilació correcta (natural millor que forçada) de la cuina.
- Feu servir una jaqueta tèrmica per accedir a la cambra de conservació o congelació.



3.5. Personal d'oficines

3.5.1. Fatiga visual

- Col·loqueu la pantalla de manera adequada entre files de lluminàries i evitant que el monitor se situï o davant o darrere de les finestres, sinó en paral·lel, perquè no produeixi reflexos ni enlluernaments. Si no és possible, les finestres han d'estar equipades amb cortines o estors.
- La il·luminació del lloc ha d'estar al voltant de 500 luxs. ➤ La llum artificial zenital ha de comptar amb reixetes difusores.
- La distància de l'ull a la pantalla per a un monitor de 21" no ha de ser inferior a 40 cm.



3.5.2. Fatiga musculoesquelètica

- La vora superior de la pantalla ha d'estar al nivell dels ulls de l'usuari o lleugerament més baixa.
- Hi ha d'haver espai a la taula davant del teclat perquè l'usuari recolzi els canells.
- Col·loqueu el teclat a la part més profunda de la taula, mai a l'ala.
- La cadira ha de tenir 5 potes acabades amb rodes; la persona s'ha de col·locar de manera que, asseguda, les cames li formin un angle recte amb el terra: si els peus no arriben a terra, s'hi ha de col·locar un reposapeus ergonòmic.