

# MANUAL DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS EN TURISME I HOSTALERIA



27/09/2022

Bones pràctiques preventives en els sectors del turisme i l'hostaleria

Este manual marca las directrices a seguir a la hora de gestionar desde el punto de vista preventivo los principales trabajos y tareas que se desarrollan en los sectores referenciados.

## Pla General d'Activitats Preventives 2022



# Índex

0. Introducció	2
1. Peculiaritats família professional sector turístic	2
2. Sinistralitat	2
3. Seguretat en el treball. Riscos laborals	3
4. Higiene industrial. Riscos laborals	20
5. Ergonomia i psicociologia aplicada. Riscos laborals	26
6. Mesures d'actuació en cas d'emergències	36
7. Primers auxilis	39

## 0. Introducció

En els dos últims anys, el sector turístic al nostre país ha mostrat un sorprenent creixement progressiu fins a convertir-se en principal font d'ocupació que lidera l'economia espanyola.

Les branques d'activitats turístiques amb més demanda són els serveis d'hostaleria corresponents a menjar i begudes, en un 49,4%, enfront del conjunt d'altres activitats turístiques, en un 22,3% (lloguer de vehicles de motor, activitats esportives, activitats recreatives i d'entreteniment), serveis d'hostaleria corresponents a allotjament, en un 15,2%, i el transport de viatgers, en un 13%.



## 1. Peculiaritats família professional sector turisme

Dins del sector del turisme, s'engloben diversos grups d'activitats: hostaleria (inclosos serveis d'allotjament), transport i altres activitats turístiques, com ara activitats esportives.

Aquestes feines es distribueixen per situació professional en un 75% d'assalariats i un 25% d'autònoms.

Geogràficament, el 75% d'aquesta ocupació se centra en les comunitats autònomes següents: Madrid, Catalunya, Andalusia, Comunitat Valenciana, Canàries i Balears.

Els perfils professionals més demandats perquè són feines que generen un volum més gran d'ocupació estan relacionats amb la restauració (cambrers, bàrmans, cuiners i ajudants de cuina).

Les activitats de la indústria turística, especialment l'hostaleria, presenten més temporalitat i mobilitat que la resta del sector serveis i que les activitats d'altres sectors a escala nacional.

Quant a les necessitats de qualificació i formació dels professionals del sector turisme, estaran enfocades a les àrees específiques que impliquin atenció al client, domini d'idiomes, gestió empresarial i gestió de noves tecnologies.

## 2. Sinistralitat

Lògicament, atesa la demanda creixent d'ocupació laboral per aquest "boom turístic", en els últims dos anys, la sinistralitat s'ha incrementat notablement en aquest sector.

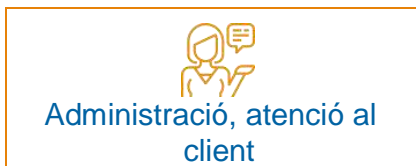
A més a més, aspectes detallats anteriorment, com la temporalitat dels contractes, contribueixen a afavorir l'aparició d'accidents laborals i malalties professionals a conseqüència d'un desconeixement clar dels riscos laborals als quals està exposat el treballador.

Davant la gran ocupació d'aquests llocs de treball i per donar compliment a la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, hem elaborat un manual que té la finalitat de facilitar informació dels riscos laborals als quals es troben exposats els treballadors d'aquest sector, tot proposant unes mesures d'actuació i el desenvolupament de bones pràctiques que en garanteixin la seguretat i la salut.

El sector turístic engloba un ampli ventall de llocs de treball, cadascun dels quals està exposat a diferents riscos laborals.

Hem englobat aquests llocs de treball en diverses àrees per poder simplificar i descriure, en funció de cada risc laboral, unes mesures preventives de caràcter general i unes altres de més específiques aplicables només a determinades àrees.

Les àrees del sector turístic són les següents:



### 3. Seguretat en el treball. Riscos laborals

Significa identificar factors de risc presents en el nostre lloc de treball que poden arribar a influir negativament en la salut del treballador si es manifesten en forma d'accident.

#### 3.1. Caigudes al mateix nivell

Reial decret 1993/1995, de 7 de desembre, pel qual s'aprova el Reglament sobre Col·laboració de les Mútues d'Accident de Treball i Malalties Professionals de la Seguretat Social (art. 67).

##### 3.1.1. Causes principals

A causa de la presència de terres bruts o relliscosos. Presència d'irregularitats, discontinuïtats o desnivells en el terra. Obstacles en accessos o zones de pas. Manca d'il·luminació, visibilitat, etc.

##### 3.1.2. Conseqüències

Les conseqüències més freqüents d'aquests accidents són de caràcter lleu, ferides, girades de peu, cops, esquinços, etc. En casos més extrems les conseqüències poden ser greus, amb fractures d'ossos.

### 3.1.3. Mesures preventives generals

- Mantenir ordre i neteja al centre de treball.
- Evitar objectes o apilaments provisionals que puguin obstaculitzar zones d'accés i de pas, tot habilitant estances específiques d'emmagatzematge.
- Els terres es conservaran en perfecte estat garantint en tot moment les seves propietats antilliscants.
- Qualsevol desapropietament, vessament o fuga es netejarà immediatament.
- Garantir unes condicions lumíniques adequades en aquestes zones de pas i de treball, d'acord amb el que estableix el RD 486/97, dels llocs de treball.
- Evitar les presses. No córrer mai.
- Fer servir calçat amb sola antilliscant segons la norma EN ISO 13287.
- A l'hora de transportar qualsevol objecte, es tindrà una visió total del recorregut.
- Senyalitzar els riscos de caiguda per presència de terres rrelliscosos amb la instal·lació de proteccions col·lectives (baranes reglamentàries).

## 3.2. Caigudes a diferent nivell



### 3.2.1. Causes principals

Presència de forats o desnivells a les diferents zones de treball. Presència d'escales fixes a les instal·lacions i als equips de treball com ara vehicles de transport. Utilització d'escales de mà per accedir a zones elevades. Ús de mitjans inadequats com ara tamborets o cadires en lloc de les escales de mà per accedir a aquests llocs. Ús de bastides tubulars per dur a terme tasques temporals de manteniment o de neteja en punts elevats. Accés a parts superiors d'equips de treball.

El risc s'incrementa potencialment si aquestes superfícies són rrelliscoses (per presència d'aigua, líquids, brutícia, etc.) o l'estança no disposa de prou il·luminació.

### 3.2.2. Conseqüències

Poden ser múltiples les ferides per caiguda, i la gravetat de les lesions va des de lleu fins a greu i dependrà de diversos factors, com l'altura de la caiguda, les condicions de l'entorn i de la part o les parts del cos afectades.

### 3.2.3. Mesures preventives generals

Tota superfície de treball (sigui instal·lació o equip de treball) que es trobi a més de dos metres de terra haurà d'estar protegida perimetralment amb la instal·lació de proteccions col·lectives (baranes reglamentàries).

Totes les escales fixes es mantindran netes, seques i lliures d'obstacles en tot el seu recorregut. Pujar o baixar les escales amb precaució, especialment quan es fa transportant algun tipus d'objectes, i tenir visió total dels graons en tot moment. No saltar des de qualsevol graó o plataforma de treball.

Recórrer a l'ús d'equips de protecció individual (sistemes anticaiguda segons les normes EN 361- 354 o sistemes de subjecció segons la norma EN 358) quan s'anul·lin aquestes proteccions o quan, per causes estructurals o organitzatives, aquestes no es puguin instal·lar.

Es recórrerà a l'ús de diferents mitjans auxiliars adequats per treballar temporalment en alçada (ús de bastides, escales manuals, plataformes elevadores). Aquests mitjans disposaran de marcatge CE i instruccions del fabricant perquè l'usuari faci un ús i un manteniment correctes d'aquest equipament. Garantir unes condicions lumíniques adequades.

### 3.2.4. Mesures preventives específiques. Àrea de manteniment i neteja

#### Bastides

Dur a terme el muntatge, l'ús, el manteniment i el desmuntatge seguint les instruccions del fabricant i per personal format i autoritzat per l'empresa.

Aquests mitjans es muntaran amb tots els seus elements estructurals. Si cal, es faran servir blocs de fusta o un altre element resistent per garantir-ne l'assentament. Les plataformes de treball disposaran d'un ample de 60 cm i estaran degudament ancorades. Quan es treballi a més de 2 metres de terra, la plataforma estarà protegida perimetralment mitjançant la instal·lació d'una barana reglamentària que consti de 3 cossos (superior, intermedi i sòcol de 15 cm, si hi ha la possibilitat de caiguda d'objectes).

Aquesta protecció es pot eliminar solament en la cara de la façana sempre que hi hagi una distància d'aquesta de menys de 20 centímetres. Evitar sobrecarregar zones puntuals pujant el material o les eines indispensables. Si la bastida és mòbil, verificar l'accionament correcte dels frens de les rodes abans de treballar-hi al damunt. Està prohibit el transport de persones i d'objectes sobre la bastida.

No s'ha de treballar amb aquests mitjans quan les condicions meteorològiques són desfavorables.

#### Escales de mà

Abans de fer-les servir, es comprovarà que el seu sigui correcte. Disposarà de sabates antilliscants per assegurar-ne l'assentament i, sempre que sigui possible, s'ancorarà per la part superior amb ganxos o altres mitjans de subjecció. Es col·locarà correctament, de manera que mantingui una inclinació i que la separació que hi hagi entre la paret i el punt de suport sigui un quart de la longitud total de l'escala.

Quan s'accedeixi a nivells superiors, la part superior sobresortirà 1 metre. Pujar i baixar agafant l'escala amb les dues mans, sempre de cara a l'escala i per una sola persona. Es treballarà sobre l'escala de manera que permeti assolir de manera equilibrada i segura el punt de treball, sense trepitjar mai els últims esglaons.

Mantenir l'escala neta. Es faran servir proteccions addicionals, com l'ús de cinturó de seguretat, en treballs a més de 3,5 metres d'alçada perquè es pot veure compromesa l'estabilitat d'aquest mitjà, i és desaconsellable el seu ús per a alçades superiors a 5 metres.

### 3.2.5. Mesures preventives específiques. Àrea de transport

Extremar la precaució a l'hora de pujar o baixar del vehicle i comprovant que les escales estan netes i no fer-ho sota cap condició que faci que siguin relliscoses. Observar el paviment per no posar malament el peu sobre irregularitats del terreny a l'hora de pujar o baixar. No saltar directament des del lloc de conducció a terra.

De cap manera no s'accedirà a parts elevades del vehicle sense cap mena de protecció.

## 3.3. Caigudes d'objectes per caiguda o desprendiment

### 3.3.1. Causes principals

Per mal muntatge, mal estat o sobrecàrrega de les prestatgeries. Inestabilitat dels objectes emmagatzemats.

### 3.3.2. Conseqüències

La gravetat, major o menor, dependrà de les característiques (pes, forma, etc.) de les peces que poden caure i per la zona de contacte del cos amb l'objecte. Per això, les conseqüències poden ser lleus (cops) o més greus a causa de les fractures que es poden donar.

### 3.3.3. Mesures preventives generals

Designar zones adequades i exclusives d'emmagatzematge. Fer ancoratges correctes i comprovar periòdicament el bon estat de les prestatgeries. No superar la capacitat màxima de càrrega d'aquestes estructures. Emmagatzemar els objectes uniformement, de manera que els més pesants o voluminosos es col·loquin als prestatges de baix. No estarà permès grimpar per cap instal·lació d'emmagatzematge. Garantir l'estabilitat de qualsevol altre tipus d'apilament, especialment els que tenen caràcter provisional.



Si es recorre a l'ús d'equipament de transport-elevació de mercaderia (apiladores, carretons, muntacàrregues, etc.), es formarà i informarà els usuaris autoritzats de les instruccions del fabricant per al seu ús i manteniment, tot fent especial atenció a l'hora de respectar les capacitats màximes de càrrega de l'equipament i dels seus mitjans auxiliars (ganxos, cadenes, cintes, etc.). Comprovar en tot moment l'estabilitat dels objectes manipulats amb aquests aparells i la inexistència de personal sota càrregues suspeses.

### 3.4. Caigudes d'objectes per manipulació

#### 3.4.1. Causes principals

Objectes que, per les seves característiques en dificulten la manipulació, l'aixecament o el transport (dificultat d'agafar-los per la seva forma, pes excessiu, superfície lliscant, etc.).

#### 3.4.2. Conseqüències

Cops de caràcter generalment lleu.

#### 3.4.3. Mesures preventives generals

Manipular els objectes, els equips i els recipients de pes elevat o difícils d'agafar mitjançant l'ús de mitjans auxiliars o amb l'ajuda d'una altra persona.

Inspeccionar visualment les característiques de la càrrega i el recorregut a efectuar per al seu posterior transport.

Si cal, es recorre a l'ús de guants amb resistència mecànica, segons la norma EN 388, per facilitar la subjecció.

#### 3.4.4. Mesures preventives específiques. Àrea de manteniment

Ús de calçat de seguretat amb puntera d'acer reforçada i sola antiperforació, categoria SB + P, segons la norma EN 345, amb sola antilliscant, segons la norma EN ISO 12387.



### 3.5. Cops contra objectes immòbils

#### 3.5.1. Causes principals



Falta d'espai en el lloc de treball per presència d'obstacles a les zones de pas, per mal disseny, per calaixos oberts, etc. II·luminació insuficient.

### 3.5.2. Conseqüències

En general, són de caràcter lleu (cops, morats).

### 3.5.3. Mesures preventives generals

Ordre i neteja a totes les zones de treball. Hi haurà d'haver prou espai per desplaçar-s'hi sense córrer el risc de donar-se un cop amb prestatgeries, calaixos, màquines, carros, etc.

Evitar apilaments provisionals propers a la zona de treball, especialment en zones de pas i accessos, ja que poden obstaculitzar i reduir espai.

Mantenir tancats els calaixos o altres elements abatibles de qualsevol instal·lació. Garantir unes condicions lumíniques adequades.

## 3.6. Cops, punxades i talls amb objectes o eines manuals



### 3.6.1. Causes principals

Ús d'eines manuals, presència de vidres o trossos de parament trencats; presència de llaunes, envasos, ampolles, etc.

### 3.6.2. Conseqüències

Rascades, talls, petites ferides que en general són de pronòstic lleu. En casos més extrems, les conseqüències poden ser greus (hemorràgies, infeccions, tall de tendons, amputacions...).

### 3.6.3. Mesures preventives generals

Fer servir eines adequades, de bona qualitat, per a cada tasca. Comptaran amb mànecs antilliscants. El seu ús estarà limitat a personal capacitat i autoritzat. Es mantindran en perfecte estat i netes. Les eines de tall es mantindran esmolades i es transportaran en suports que enfundin la fulla completament o s'emmagatzemaran en llocs apropiats de manera que no puguin lliscar i caure.

### 3.6.4. Mesures preventives específiques. Àrea de cuina, restaurant, bar

En el cas dels ganivets, tallar fent servir superfícies destinades per fer-ho, sempre en direcció contrària al cos i mantenint una posició equilibrada i còmoda, alineant la mà i el braç, mantenint les peces separades del cos.

Neteja tant de l'eina com de la mà per facilitar-ne la subjecció. No

s'ha d'interposar cap part del cos davant la seva caiguda.

Si el tipus de tall implica força, habilitat o continuïtat, la mà que no porta el ganivet es protegirà amb guants antitall.

No recollir vidres trencats o trossos de ceràmica directament amb les mans.

### 3.6.5. Mesures preventives específiques. Àrea de manteniment

Tria de l'eina adequada d'acord amb la tasca que s'hagi de dur a terme. Fer servir cada eina per a l'ús que se li hagi donat. Ús d'equipament de protecció individual (guants amb resistència mecànica, segons la norma EN 388).

## 3.7. Contacte tèrmic

### 3.7.1. Causes principals

Contacte amb objectes (recipients, fregidores, forns, vaixelles de forns, etc.), focs, vapors, esquitxades de líquids (aigua, oli) i parts d'instal·lacions, equips de treball que arriben a altes temperatures (conducces, planxes, cambres de caldera, vehicles, equips de soldadura, etc.).

### 3.7.2. Conseqüències

Escaldades i cremades de diferents graus.

### 3.7.3. Mesures preventives generals

Qualsevol part de la instal·lació o de l'equip de treball que arribi a altes temperatures haurà d'estar aïllada tèrmicament i senyalitzada convenientment, i es restringeix l'accés només a personal autoritzat.

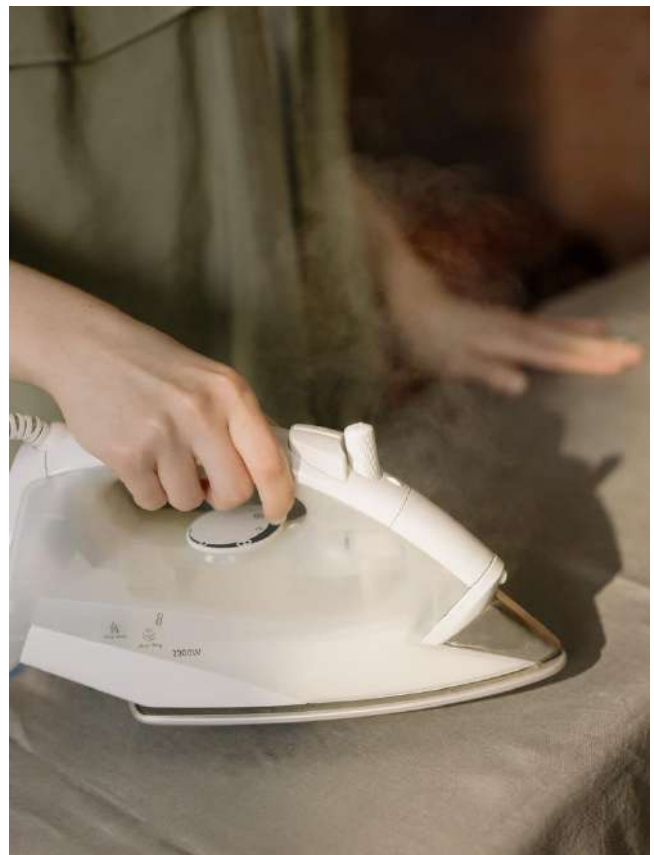
Ús d'equipament de protecció individual (guants amb propietats antitèrmiques, segons la norma EN 407).

### 3.7.4. Mesures preventives específiques.

Àrea de cuina, restaurant, bar

Extremar la precaució en manipular objectes o superfícies calentes.

Cobrir les diferents parts del cos exposades. Fer servir davantals, guants o manyoples de protecció tèrmica o altres mitjans per facilitar-ne l'ús. Cuinar mitjançant l'ús de pales o



altres estris amb mànecs llargs. Netejar els fogons, les cuines, els forns i les planxes quan estiguin freds, igual que els canvis d'oli, que es faran en les mateixes condicions.

Es retirarà la vaixel·la del rentavaixel·la després d'un temps prudencial.

Orientar els mànecs de les paelles cap a l'interior dels fogons per evitar que bolquin i no s'han d'omplir els recipients fins a dalt.

### **3.7.5. Mesures preventives específiques. Àrea de bugaderia**

Quan es treballi amb la calandra, se seguiran les instruccions d'ús o manteniment del fabricant per part de personal format i autoritzat. No anul·lar ni burlar-ne les proteccions. Extremar la precaució a l'hora de planxar.

### **3.7.6. Mesures preventives específiques. Àrea de transport**

Qualsevol comprovació o intervenció sobre la mecànica del vehicle (radiadors, frens, tub d'escapament...) es farà després que s'hagi refredat.

### **3.7.7. Mesures preventives específiques. Àrea de manteniment**

Fer servir roba adequada que protegeixi el treballador durant operacions de soldadura, segons la norma EN 470-1 (camisa de màniga llarga, amb coll tancat, butxaques tancades, cap cobert i pantalons sense vora); manyoples, segons la norma EN 12477, i polaines i davantal de cuir.

## **3.8. Contactes elèctrics**

### **3.8.1. Causes principals**

Fallada o manipulació inadequada d'equips i instal·lació elèctrica. Treballs en presència de molta humitat. Operacions de soldadura.

### **3.8.2. Conseqüències**

Electrocucions que poden causar cremades, lesions greus i fins i tot ser mortals.

### **3.8.3. Mesures preventives generals**

Comprovació i inspecció periòdica de les instal·lacions elèctriques segons la legislació vigent.

Les reparacions i el manteniment de qualsevol instal·lació i equip de treball el durà a terme personal especialitzat i autoritzat per l'empresa.

Abans de fer servir qualsevol equip elèctric s'ha de revisar la correcta connexió de la presa de terra, tret que es tracti de màquines de doble aïllament.

Les màquines portàtils es connectaran a un quadre elèctric que tingui com a mínim un interruptor diferencial de tall d'alta sensibilitat i dispositius de protecció contra sobreintensitats.

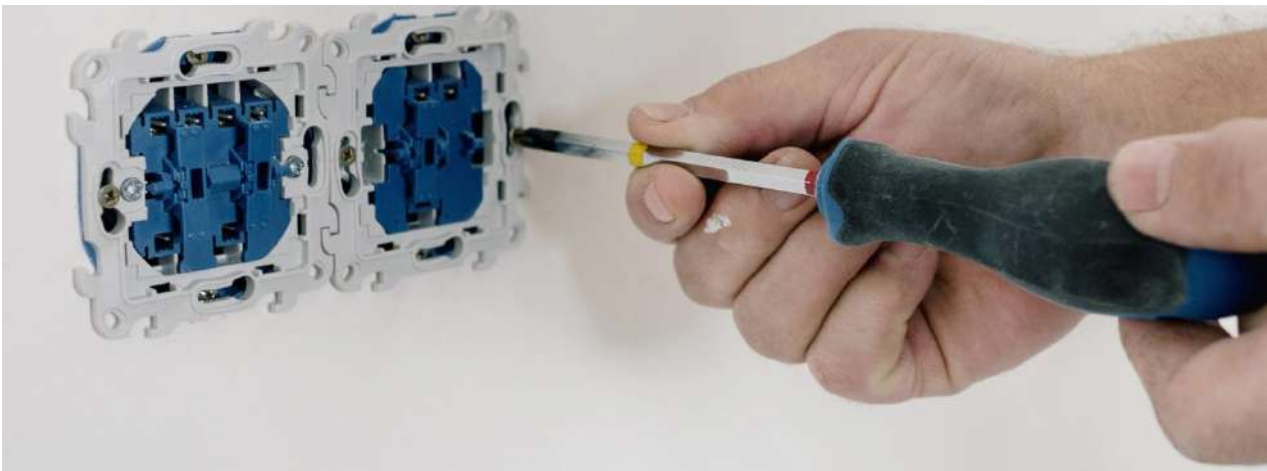
Complir amb les recomanacions indicades en els manuals d'instruccions dels equips.

Conservar els equips de treball en perfecte estat d'ús i conservació. Evitar que els cables elèctrics passin per zones de pas. Desconnectar el cable d'alimentació de qualsevol equip elèctric després de fer-lo servir. No estirar els cables per desendollar-los, sinó de la clavilla.

No endollar, desendollar o manipular equips elèctrics amb les mans humides. Comprovar que les obertures de ventilació de les màquines estiguin buides. Cal evitar l'ús de lladres.

No s'han de fer servir equips de treball que hagin sofert un cop fort, s'escalfin anormalment, facin pudor de cremat, facin fum, saltin espurnes o s'hagin vist afectats per humitat o productes químics.

Tots els equips elèctrics i parts de les instal·lacions amb aquest risc s'han de senyalitzar correctament.



#### 3.8.4. Mesures preventives específiques. Àrea de manteniment

Les intervencions en qualsevol instal·lació elèctrica seran bàsicament operacions elementals, i es prendrà sempre com a primera mesura el tall de corrent elèctric. S'haurà d'estar capacitat per fer-ho i autoritzat per part de l'empresa.

Un fusible es reemplaçarà per un altre de la mateixa intensitat nominal, tot col·locant la tapa protectora abans de tornar a posar en servei la instal·lació. Si el problema continua, cal trucar a un especialista.

Senyalitzar o avisar la resta del personal d'aquest tipus d'intervencions.

Les reparacions que es facin en equips de treball es duran a terme seguint les instruccions del fabricant.

En cas que la feina es faci en una zona molt conductora (humida o mullada), s'haurà de fer servir un transformador de seguretat que redueixi la tensió a 24 volts o un transformador de separació de circuits, que es col·locarà fora del recinte en qüestió.

Els llums portàtils estaran connectats a una tensió de 24 volts, sobretot quan es treballi en recintes amb humitat.

### 3.9. Soldadura

Comprovació periòdica del correcte aïllament de tot el circuit, tot fent especial atenció a l'estat dels cables, a l'estat correcte d'aïllament de tots els punts de connexió, a la connexió correcta del cable de massa i al correcte estat i aïllament dels portaelèctrodes.

S'evitaran connexions intermèdies que no garanteixin la continuïtat del circuit de terra.

#### 3.9.1. Mesures preventives específiques. Àrea de transport

Tallar el subministrament elèctric davant de qualsevol avaria del vehicle.

### 3.10. Projecció de fragments o partícules o esquitxos

#### 3.10.1. Causes principals

Ús d'equips de treball. Esquitxos de líquids. Operacions de soldadura. Presència d'aire comprimit per al funcionament de màquines pneumàtiques.

#### 3.10.2. Conseqüències

Les conseqüències poden ser des de lesions lleus (petits cops, rascades, irritacions...) fins a greus (pèrdua de visió) en el cas de partícules, i dependran de la velocitat de projecció i del tipus de partícula.

#### 3.10.3. Mesures preventives generals

Tot equip de treball comptarà amb proteccions contra projeccions de partícules. No s'ha d'anul·lar ni burlar aquestes proteccions.

#### 3.10.4. Mesures preventives específiques. Àrea de cuina, restaurant, bar

Per reduir el risc d'esquitxades mentre es cuini, no omplirem els recipients fins a dalt i es faran servir tapes.

Comprovarem el termòstat de la fregidora abans d'introduir-hi els aliments, i s'evitarà que aquests tinguin gel enganxat.

Les zones de treball seran prou àmplies per treballar amb folgança i es mantindran en tot moment ordenades.



### **3.10.5. Mesures preventives específiques. Àrea de bugaderia i neteja**

Extremar la precaució a l'hora de dosificar o transvasar productes químics que es facin servir per a la neteja tèxtil i de les instal·lacions.

Es recorrerà a l'ús d'ulleres de seguretat quan escaigui, segons la norma EN 166.

### **3.10.6. Mesures preventives específiques. Àrea de manteniment**

Es recorrerà a l'ús d'ulleres o pantalla facial de seguretat, segons la norma EN 166.

Quan es facin servir màquines portàtils pneumàtiques, hauran d'estar unides a les mànegues d'aire que continguin dispositius de seguretat (ressorts, pinces...) per impedir que es desacoblin. Abans de fer-les servir, cal verificar el correcte acoblament. Tancar sempre la clau de l'aire abans de desacoblar la mànega o obrir qualsevol part de la màquina, a més de comprovar l'absència de pressió.

Durant operacions de soldadura, es recorrerà a l'ús d'ulleres o pantalla facial contra projeccions de metall fos que tingui filtres per a soldadura, segons les normes EN 175 i EN 169.

## **3.11. Riscos de talls, cops i atrapament per contacte amb elements mòbils de les màquines**

### **3.11.1. Causes principals**

Accés a les parts mòbils dels diferents equips de treball utilitzats per falta d'elements de protecció (resguards), per una utilització incorrecta o per un mal estat derivat de falta de manteniment.

### **3.11.2. Conseqüències**

Cops, petites rascades; en casos greus, talls profunds, amputacions de membres.

### **3.11.3. Mesures preventives generals**

No anul·lar ni burlar els elements de protecció de la maquinària.

Qualsevol intervenció sobre la màquina (neteja, retirada d'embussos, reparacions, manteniment...) es durà a terme amb la màquina parada, tot comprovant la inexistència d'energies residuals i adoptant mecanismes de consignació adequats en cada cas.

Mantenir i respectar les distàncies adequades entre màquines. Els elements o les parts desplaçables de les màquines no han d'envair mai les zones de pas.

Abans de funcionar, es comprovarà l'accionament dels frens de les rodes en aquelles màquines mòbils o l'assentament correcte sobre la superfície de treball en les fixes.

Senyalitzar a terra les zones que poden ser envaïdes per elements o parts desplaçables de la màquina.

Complir les normes de seguretat indicades en les instruccions del fabricant. Cal fer una atenció especial a portar periòdicament un manteniment preventiu de tots els equips de treball.

Tota maquinària ha de disposar del marcatge CE, del document que acrediti el grau de conformitat i del manual d'instruccions. Tots els equips de treball que disposin d'elements mòbils han de complir amb els requisits de seguretat que s'indiquen en el Reial decret 1215/1997.

No s'ha de fer servir mai maquinària avariada. Cal avisar de qualsevol anomalia al superior immediat.

El treballador no portarà cap mena d'ornament susceptible d'enganxar-se amb qualsevol part de la màquina (collarets, anells, rellotges, polseres, etc.).

Tots els treballadors que facin servir aquestes màquines estaran capacitats i formats adequadament per fer-les anar.

#### **3.11.4. Mesures preventives específiques. Àrea de cuina, restaurant, bar**

##### **✓ Picadora de carn**

El risc principal és el tall i l'amputació dels dits per atrapament en el caragol d'aprovisionament en fer servir la mà per introduir o empènyer la carn dipositada a la tremuja.

Per evitar aquests riscos, es farà servir un element mecànic per introduir o empènyer la carn.

##### **✓ Llescadora**

El risc principal és el tall dels dits.

No eliminar mai el braç que es fa servir per empènyer ni el resguard fix que protegeix el disc. Cal mantenir nets i lliures d'obstacles els voltants de la màquina.

Durant les operacions de neteja, la màquina haurà d'estar desconnectada del corrent elèctric.

##### **✓ Serres**

La seva funció és la de tallar peces càrnies que continguin ossos o cartílags, així com carn congelada.

El risc principal d'aquest tipus de maquinària és el de tall en els operaris a causa de la gran velocitat dels elements de tall.

Tot el recorregut de la cinta haurà d'estar completament protegit per un guia-cintes, i es deixarà únicament al descobert el fragment de cinta necessari per fer el tall.

Cal comprovar que la cinta és l'adequada per al producte que s'ha de tallar, que està perfectament alineada i que gira en sentit contrari a les agulles del rellotge.

Cal acostar lentament la peça a tallar, exercint una suau pressió contra la cinta amb ajuda del sistema per empènyer.

Després de fer-la servir, es procedirà a netejar la cinta i les ranures de les politges.

##### **✓ Envasadores**

La majoria de les envasadores que es fan servir són al buit.

Els riscos més importants d'aquest tipus de maquinària són els cops o atrapaments amb la tapa.

Es verificarà periòdicament el funcionament correcte del dispositiu de seguretat integrat a la tapa superior de la màquina que eviti la caiguda intempestiva d'aquesta tapa mentre estigui oberta.

### 3.11.5. Mesures preventives específiques. Àrea de bugaderia i neteja

#### ✓ Calandra

Els riscos més importants d'aquesta màquina són els atrapaments.

No s'ha de fer servir mai aquesta màquina sense la instal·lació i el funcionament correcte de la barrera de seguretat integrada per a la protecció de les mans.

#### ✓ Rentadora i assecadora

No s'ha d'obrir la porta mentre el tambor estigui girant.

#### ✓ Escombradora

Els riscos més importants d'aquesta màquina són atropellaments o atrapaments amb parts mòbils de la màquina.

Qualsevol desplaçament de la màquina es farà amb una velocitat adequada sense persones al voltant, utilitzant els dispositius lluminosos i acústics, i amb total domini del camp visual. No pujar-hi ni baixar-hi en marxa i cal circular amb els braços dels raspalls en posició elevada.



### 3.11.6. Mesures preventives específiques. Àrea de manteniment

#### ✓ Màquines portàtils elèctriques

Els riscos més importants d'aquestes màquines són els talls o atrapaments.

Per evitar el trencament d'elements tallants com ara discos, broques, etc., aquests elements aniran d'acord amb la funció de la tasca que cal executar i no es forçarà mai al límit la capacitat de la màquina.

#### ✓ Desbrossadora

Comprovació de la desbrossadora abans de fer-la servir, de tots els dispositius de seguretat (comprovar el bloqueig de l'accelerador per evitar acceleracions involuntàries, protector del capçal de tall), del nivell de combustible i oli, i de l'estat de les ganivetes.



No es manipularà mai el capçal de tall amb la màquina en marxa.

La màquina s'haurà d'adaptar correctament al treballador, ajustant correctament les corretges de subjecció de manera que el capçal de tall quedi suspès davant de l'operari.

El treballador haurà de mantenir les cames separades, agafant fermament la màquina amb les dues mans.

Mentre es faci anar, es comprovarà que no existeixen persones als voltants. En terrenys que presentin cert pendent, es treballarà sempre seguint les corbes de nivell.

No es treballarà mai fent anar la màquina per sobre de les espatlles. Si la màquina s'embussa, cal parar-la i netejar-la.

### ✓ **Motoserres**

Comprovació de la motoserra abans de fer-la anar, de tots els dispositius de seguretat. Per evitar el retrocés, cal subjectar fermament la màquina amb totes dues mans.

Mentre es faci servir, es comprovarà que no hi ha ni persones ni objectes que s'interposin als voltants.

Per evitar estirades amb la motoserra, cal fer servir les grapes que porta integrades.

Per evitar talls per caiguda de la màquina, cal portar el sistema de regulació sempre a punt, de manera que quan la motoserra es trobi al ralentí, la cadena sempre estigui parada.

Ús d'equips de protecció (vestuari i guants protectors) contra serres de cadena, segons la norma EN 381.



### **3.11.7. Mesures preventives específiques. Àrea de transport**

Accionar el fre d'estacionament i falcar el vehicle si calgués per dur a terme qualsevol operació d'avaría o manteniment.

## **3.12. Risc d'incendi i explosió**

### **3.12.1. Causes principals**

Manipulació incorrecta de substàncies inflamables. Presència d'aquest tipus de productes a prop de focus de calor i quadres elèctrics. Sobrecàrregues de corrents. Mal funcionament d'elements de seguretat de les màquines i instal·lacions de pressió (vàlvules, termòstats, manòmetres, respiradors, etc.). Fuites en instal·lacions de gas. Mals costums a l'hora de fer benzina en vehicles (fumar, parlar pel mòbil).

### **3.12.2. Conseqüències**

Incendi i explosió, que poden provocar lesions lleus, greus i fins i tot mortals, per no parlar de pèrdues materials.

### **3.12.3. Mesures preventives generals**

Manteniment periòdic per personal especialitzat de les instal·lacions elèctriques, de gas, aire comprimit, etc., segons la normativa aplicable, i de qualsevol equip de treball d'acord amb les instruccions de cada fabricant.

Ordre i neteja. Eliminar les restes de greixos, etc.

Cal evitar l'acumulació de substàncies combustibles i inflamables en llocs no apropiats.

S'ha de garantir una ventilació adequada en els llocs de treball.

L'empresa haurà de tenir elaborat i implantat un pla d'emergència o d'autoprotecció en el qual es defineixin recursos humans, materials i protocols d'actuació que cal seguir en funció del tipus d'emergència que tingui lloc.

### **3.12.4. Mesures preventives específiques. Àrea de cuina, restaurant, bar**

Mantenir vigilada i controlada, en tot moment, qualsevol font de calor, especialment focs oberts i forns.

### **3.12.5. Mesures preventives específiques. Àrea de bugaderia**

Retirar al més aviat possible la roba de l'assecadora una vegada finalitzat el procés, ja que pot acumular electricitat estàtica.

### **3.12.6. Mesures preventives específiques. Àrea de transport**

Els vehicles hauran de disposar d'extintors, en nombre i tipus, d'acord amb les seves característiques.

Les operacions de fer benzina es duran a terme amb el motor desconnectat, els llums apagats, les claus a la mà, sense fumar i sense recórrer a l'ús del telèfon mòbil.

### 3.12.7. Mesures preventives específiques. Àrea de manteniment

Es prohibeixen operacions de soldadura i de tall en locals que es facin servir per emmagatzemar materials inflamables o combustibles.

No es permet soldar a l'interior de contenidors, dipòsits o barrils sense haver-los netejat prèviament.

Cal mantenir la roba de treball neta, en la mesura del possible.

Si es treballa amb soldadura oxiacetilènica, cal assegurar-se que les ampolles, tant d'acetilè com d'oxigen, estan fixades sobre un carro o lligades amb cadenes a la paret.

Cal tancar correctament les claus de l'ampolla quan es deixin de fer servir (fins i tot si s'ha buidat).

No s'ha de fer servir una flama per localitzar fuites de gas en les canalitzacions; cal fer servir una mescla sabonosa.

S'ha de verificar periòdicament que aquestes canalitzacions estan en perfecte estat, juntament amb ràcords i bufadors, assegurant-se que totes les connexions estan segures. Fer servir els filtres dels bufadors adequats i regular correctament la pressió del gas en funció de la feina que s'hagi de fer. Comprovar periòdicament el funcionament correcte del dispositiu de seguretat que eviti la tornada d'oxigen a les canalitzacions d'acetilè.



### 3.13. Accidents de circulació (atropellaments, cops, xocs contra vehicles)

#### 3.13.1. Causes principals

Incompliment de les normes de circulació. Descuit, distracció. Causes alienes al conductor.

Avaries mecàniques. Condicions meteorològiques adverses, estat de la calçada, etc.

### 3.13.2. Conseqüències

Des de lleus fins a greus o, en casos extrems, fins i tot mortals.

### 3.13.3. Mesures preventives generals

Manteniment del vehicle. Compliment estricta del codi de circulació, formació continuada en seguretat viària.

Prohibit el consum d'alcohol o drogues. Evitar el consum de medicaments que afecten el sistema nerviós i produeixen somnolència.

Fer servir sempre el cinturó de seguretat.

Extremar la precaució amb condicions meteorològiques adverses.

En cas d'avaría, fer servir els dispositius de senyalització d'emergència: llums d'emergència, triangle i armilla reflectora.

Fer servir els para-sols i les ulleres de sol, i regular adequadament el mirall retrovisor interior per evitar enlluernaments, en la mesura del possible.

### 3.13.4. Mesures preventives específiques. Àrea de transport

Fer servir els vehicles únicament per a la finalitat establerta. Les seves característiques han de ser les adequades en funció de l'ús i lloc d'utilització.

La càrrega en els vehicles estarà repartida uniformement i ben subjecta.

Els vehicles situats en pendents mantindran els frens posats i les rodes assegurades amb falques.

S'evitaran canvis bruscos de direcció o viratges amb poc radi.

Cal establir pautes de descans idònies, fent els descansos necessaris durant la conducció.

S'han d'establir rutes de viatge segures.

Cal respectar la senyalització i les normes internes de qualsevol instal·lació a la qual s'accedeix, tant a peu com conduint.

## 4. Higiene industrial. Riscos laborals

Consisteix a identificar factors de risc presents en el nostre ambient laboral que poden arribar a influir negativament en la salut del treballador i que es manifesten com a malaltia a curt, mitjà o llarg termini.

### 4.1. Derivats a l'exposició a agents químics. Exposició a substàncies càustiques o corrosives.

#### 4.1.1. Causes principals

Per contacte directe amb productes de neteja, desinfecció, productes fitosanitaris, etc., sigui per via inhalatòria, dèrmica o per ingestió. Inhalació de fums de soldadura.

#### 4.1.2. Conseqüències

Els efectes poden ser des de lleus fins a greus. Irritacions de la pell, ulls, vies respiratòries, cremades a la pell i als ulls.

La inhalació de vapors fortament irritants pot donar lloc a edemes pulmonars.

#### 4.1.3. Mesures preventives generals

Abans de fer servir qualsevol producte químic, caldrà llegir-se'n detingudament l'etiqueta o fitxa de seguretat, i respectar les recomanacions de seguretat que s'hi indiquin.

És obligatori fer servir els equips de protecció individual (guants de protecció contra riscos químics, segons la norma EN 374; ulleres oculars o pantalles facials contra esquitxades de líquids, segons la norma EN 166, i si calgués, mascaretes autofiltrants adequades en funció dels gasos o vapors que es generin, segons les normes EN 140/141 i EN 371/372), i evitar parts del cos descobertes. Cal assegurar-se que hi hagi ventilació suficient en el lloc on es manipulin aquests productes. No s'han de barrejar productes incompatibles.

Substitució, si pot ser, dels productes perillosos per d'altres que ho siguin menys.

Comprovar que els envasos dels productes estan en bon estat per detectar possibles fuites.

Mantenir els productes en els seus envasos originals. Si es fan operacions de transvasament, seran petites quantitats, mitjançant l'ús d'embuts, dosificadors o altres mitjans similars per evitar abocaments accidentals o esquitxades, i caldrà etiquetar correctament l'envàs nou.

Extremar les mesures higièniques. Formació específica als treballadors segons la informació continguda en les etiquetes i les fitxes de seguretat d'aquests productes.

***Cal tenir en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural. Cal adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició a aquest risc.***

#### 4.1.4. Mesures preventives específiques. Àrea de manteniment

Comprovar el bon manteniment de les motxilles de fumigació i dels equips per a l'aplicació de productes fitosanitaris (comprovar si hi ha connexions fluïdes, vàlvules que degoten, filtres, estat de les corretges, etc., i reemplaçar-les si calgués). No s'han de desembussar els filtres bufant.

Els productes fitosanitaris que es fan servir poden classificar-se en fungicides, acaricides, insecticides, herbicides, etc., cadascun amb diferent grau de toxicitat. Per això és important formar i informar el treballador de les fitxes de seguretat de cada producte.

Tot treballador que manipuli aquest tipus de productes estarà en possessió del carnet de manipulador de productes fitosanitaris.

Abans de l'ús de productes fitosanitaris, caldrà llegir l'etiqueta i la fitxa de dades de seguretat del producte (FDS) i protegir-se mitjançant l'ús d'equips de protecció individual, protecció respiratòria segons el producte (cal consultar la FDS), protecció ocular contra esquitxades de líquids segons la norma EN 166 i guants de protecció contra riscos químics segons la norma EN 374. No s'han de portar parts del cos descobertes.



- Extremar la precaució a l'hora d'omplir el dipòsit i fer-ho en un lloc ben ventilat. En cas de vessament, seguir el que hi hagi marcat a la fitxa de seguretat.
- Les barreges es preparen seguint les dosis indicades pel fabricant.
- Mai no es reutilitzaran els envasos que han contingut productes fitosanitaris i sempre es mantindrà visible i llegible la seva etiqueta de seguretat.
- Assegurar-se que durant la seva manipulació no hi ha persones ni animals als voltants.
- No s'han de fer aquestes feines amb vent.
- No s'ha de menjar ni beure durant la seva aplicació.
- En èpoques de calor, cal fer aquestes operacions a primera hora de la jornada, ja que les altes temperatures poden afavorir l'evaporació i, per tant, la concentració del producte.

- S'extremarà la higiene personal. Quan es faci alguna parada, la persona que la faci, es rentarà la cara i les mans, i quan finalitzi la feina, es dutxarà.
- Es rentarà la roba de treball a part de la roba personal.

## 4.2. Derivats a l'exposició a agents físics. Soroll

### 4.2.1. Causes principals

Exposició a fonts de soroll procedents d'equips de treball, instal·lacions.

### 4.2.2. Conseqüències

Els nivells de soroll no adequats provoquen situacions de falta de confort acústic, cosa que pot afavorir situacions d'estrès, nerviosisme, falta de concentració, pèrdua auditiva, etc.

L'exposició perllongada a nivells de soroll alts pot danyar l'aparell auditiu, cosa que pot donar lloc a pèrdua d'audició.

### 4.2.3. Mesures preventives generals

Si se sospita que pot haver-hi exposició, es comprovarà el nivell de soroll al qual es troben exposats els treballadors en la seva jornada laboral, produït per certes instal·lacions o equips de treball quan es troben en funcionament d'acord amb el Reial decret 286/2006.

Aïllar les fonts de soroll, instal·lar revestiments absorbents de soroll a les parets i els sostres.

Establir un manteniment correcte dels equips de treball i de les instal·lacions.

Controlar l'exposició dels treballadors a nivells alts de soroll mitjançant mesures organitzatives com ara rotacions a altres llocs de treball.

Es recomana fer servir protectors auditius (en nivells sonors superiors a 80 dBA i obligatori en nivells superiors a 85 dBA, segons la norma EN 352).

Fer avaluacions periòdiques (mesuraments quantitius de soroll).

Senyalitzar les zones de risc.

Formació i informació als treballadors exposats al risc i de les mesures d'actuació per a la seva eliminació o reducció a la seva exposició.

***Cal tenir en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural. Cal adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició a aquest risc.***

## 4.3. Exposició a radiacions no ionitzants

### 4.3.1. Causes principals

Exposició a radiacions no ionitzants durant operacions de soldadura.

### 4.3.2. Conseqüències

Dependrà del tipus de radiació, la durada de l'exposició, la part del cos irradiada, etc., podent-se distingir danys tèrmics (cremades en la pell, lesions en l'ull) dels no tèrmics (maldecaps, alteracions del sistema nerviós, alteracions de la sang i l'aparell cardiorespiratori, alteracions hormonals, etc.).

#### **4.3.3. Mesures preventives específiques. Àrea de manteniment**

Apantallar i aïllar els equips que produeixin radiacions.

Garantir la ventilació del lloc de treball, recorrent a extracció localitzada quan calgui.

Portar roba adequada que protegeixi el treballador durant operacions de soldadura segons la norma EN 470-1 (camisa de màniga llarga amb coll tancat, butxaques tancades, cap cobert, pantalons sense vora), manyoples, segons norma EN 12477, polaines i davantal de cuir.

Durant operacions de soldadura, es recorrerà a l'ús d'ulleres o pantalla facial contra projeccions de metall fos que tingui filtres per a soldadura, segons les normes EN 175 i EN 169.

Senyalitzar les zones de risc.

### **4.4. Ambient tèrmic**

#### **4.4.1. Causes principals**

Condicions ambientals de temperatura i humitat desfavorables: ambients molt calorosos originats per calor emesa per forns, focs, centres de planxada, calor radiant emesa durant operacions de soldadura, o bé ambients molt freds en accedir a cambres frigorífiques o de congelació.

#### **4.4.2. Conseqüències**

Ambients molt humits juntament amb elevades o baixes temperatures provoquen situacions de malestar tèrmic o fins i tot d'estrès tèrmic en casos extrems.

El contrast de temperatures (exterior-interior) pot donar lloc a refredaments, constipats, faringitis. En casos extrems i per exposicions a elevades temperatures, pot produir-se un "cop de calor".

#### **4.4.3. Mesures preventives generals**

Condicionament dels locals de treball per aconseguir uns nivells adequats de temperatura i humitat, assegurant així una ventilació adequada mitjançant sistemes d'extracció i renovació de l'aire, d'acord amb el que estableix el Reial decret 486/1997, sobre llocs de treball.

Portar roba de treball adequada. La roba de treball haurà de ser de teixit fàcilment transpirable, cotó i folgada.

En cas de no poder reduir la temperatura ambient, cal establir períodes de descans durant la jornada laboral o bé la rotació de llocs de treball.



És necessari restablir la pèrdua d'aigua mitjançant la ingesta freqüent de líquids no alcohòlics (aigua o refrescos).

#### 4.4.4. Mesures preventives específiques. Àrea de cuina, restaurant, bar

Fer servir peces isotèrmiques d'acord amb la norma EN 342 en entrar a les cambres frigorífiques, encara que sigui per breus períodes de temps.

Es recomana treballar en equip i fent alternar el personal.

Les portes de les càmeres es podran obrir per tots dos costats. Comptaran senyal lluminós de presència i d'una destrala. Disposaran de detectors de fuga de gas i d'un equip de protecció respiratori adequat (en aquest cas, el treballador ha d'estar perfectament instruït en l'actuació en cas d'emergència per fuga de gas).

Evitar l'acumulació d'aigua al terra de les cambres. Mantenir nets els desguassos. Tenir una atenció especial a l'entrada de la cambra, ja que, a causa de la diferència de temperatura, és on se sol produir gel.

Cal tenir en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural. Cal adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició a aquest risc.



#### 4.4.5. Mesures preventives específiques. Àrea de bugaderia

Aquestes estances disposaran d'un sistema de climatització adequat per garantir condicions òptimes.

Cal tenir en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural. Cal adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició a aquest risc.

## **4.5. Exposició a substàncies d'origen biològic**

### **4.5.1. Causes principals**

Manipulació i emmagatzematge de productes alimentaris en mal estat, escombraries. Manipulació de roba bruta. Exposició a fongs i bacteris, principalment provinents dels sistemes de climatització i ventilació.

### **4.5.2. Conseqüències**

Patologies d'origen bacterià, fúngic o parasitari.

### **4.5.3. Mesures preventives generals**

S'establiran programes de neteja i desinfecció periòdicament.

Es garantirà en tot moment una bona ventilació a cada estança, sigui natural o forçada, igual que les condicions termohigromètriques, en funció de l'activitat que es dugui a terme.

Procedir al manteniment i la neteja periòdics dels sistemes de ventilació i climatització presents a les instal·lacions.

Els productes alimentaris hauran d'estar correctament envasats i emmagatzemats.

No es faran servir recipients que no hagin contingut productes alimentaris. No s'han de col·locar els productes alimentaris directament a terra.

Retirar els aliments caducats (segons les normes del fabricant). Formació contínua i periòdica sobre la manipulació d'aliments. Obligtorietat de disposar del carnet de manipulador d'aliments.

Extremar la neteja dels llocs on s'emmagatzemin els productes alimentaris. Extremar la higiene personal (les mans es rentaran amb aigua a pressió i calenta, amb sabó bactericida, amb un raspall per a les ungles i s'eixugaran amb tovalloles d'un sol ús).

Fer l'operació d'higiene personal sempre al començament de la feina, després de les pauses, abans de manipular aliments cuinats, després de fer servir un mocador, després d'anar al WC, etc.

Cobrir ferides, portar roba adequada, etc.

No fumar, esternudar o tossir sobre els aliments.

En cas de presentar un refredat o risc per possible contaminació dels productes, s'utilitzaran mascaretes autofiltrants.

Ús obligatori dels equips de protecció individual (guants de protecció contra microorganismes, d'acord amb la norma EN-374, còfies).

Cal tenir en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural. Cal adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició a aquest risc.

## 5. Ergonomia i psicociologia. Riscos laborals

Significa identificar factors de risc que poden arribar a influir negativament en la salut del treballador i que es manifesten com a fatigues, tant físiques com mentals, i altres accidents de treball no traumàtics que generen una insatisfacció laboral.

### 5.1. Derivats de la càrrega física de treball

#### 5.1.1. Causes principals

Manipulació de càrregues (mobiliari, carros/galledes de neteja, parament, carros, sacs de roba bruta, llençols, etc.).

Realització de moviments repetitius: en fer servir de manera constant els membres superiors en les operacions de treball.

Adopció de postures de treball inadequades: especialment en el desenvolupament de tasques de les cambres de pis (en fer els llits, la neteja de l'habitació), reposició de cambres.

Treballs estàtics, bipedestació: en tasques de planxada, cuina, etc.

#### 5.1.2. Conseqüències

- ✓ **Trastorns musculoesquelètics.**
- ✓ **Manipulació manual de càrregues:** fatiga, lumbàlgies, alteracions musculars, lesions en els membres superiors i inferiors.
- ✓ **Postures de treball forçades:** molèsties musculars, tendinoses o articulars en forma de dolor i impediment. En general, les molèsties apareixen principalment a la zona de coll, les espatlles i els braços quan es fan estiraments o flexions forçades, o també a la zona dorsolumbar.
- ✓ **Moviments repetitius:** lesions localitzades en els tendons, els músculs, les articulacions i els nervis que es localitzen a l'espatlla, l'avantbraç, el canell, la mà, la zona lumbar i els membres inferiors. Aquestes lesions es manifesten en forma de tendinitis, peritendinitis, tenosinovitis, miàlgies i atrapaments de nervis distals, en què el dolor i l'impediment són els símptomes més característics.

#### 5.1.3. Mesures preventives generals

Dissenyar adequadament els llocs de treball i les tasques i les activitats que s'hi desenvolupen perquè es puguin dur a terme de manera fàcil i còmoda. Les estances disposaran de prou espai i estaran dotades d'elements de treball necessaris per controlar i adaptar l'altura dels plans de treball, les zones d'abast i la postura a adoptar per a l'execució de les diferents tasques, tot evitant l'adopció de males postures i la manipulació de càrregues.

Mantenir aquestes estances netes i ordenades per garantir en tot moment les seves dimensions útils.

S'hauran de fer servir equips de treball, maquinària i eines afins a la tasca que s'hagi de fer.

Sempre que sigui possible, fer servir mitjans mecànics per manipular càrregues. Aquests es trobaran en perfecte estat d'ús. Dur a terme un manteniment periòdic d'aquests mitjans.

*Quan es facin servir equips de protecció individual, s'adaptaran a les característiques anatòmiques del treballador, evitant molèsties i que entorpeixi el desenvolupament de la seva tasca.*

Si la càrrega és molt pesant o voluminosa i no es poden fer servir mitjans mecànics, demanar ajuda a un company.

### **Per manipular manualment càrregues, s'han de seguir els passos següents:**

- ✓ Recolzar fermament els peus.
- ✓ Separar els peus a una distància similar a la que hi ha entre les espatlles, avançant lleugerament un peu sobre l'altre.
- ✓ Posar-se a la gatzoneta, el més proper a la càrrega, doblegant els genolls.
- ✓ Mantenir SEMPRE l'esquena recta i el cap aixecat. És la clau per evitar lesions.
- ✓ Aixecar la càrrega gradualment, sense moviments bruscos, redreçant les cames i amb l'esquena recta; que siguin els músculs de les cames els que aixequin la càrrega.
- ✓ Si no es pot recollir la càrrega d'aquesta manera i el que s'ha d'agafar pesa poc, cal inclinar-se aixecant la cama oposada al braç que recull la càrrega.
- ✓ El transport de la càrrega es farà el més acostada al cos possible. Si el pes de la càrrega és considerable, s'haurà de caminar amb els genolls flexionats.
- ✓ A l'hora d'aixecar els pesos, es farà com a màxim fins a l'altura del pit, amb els colzes flexionats per assegurar que la càrrega estigui el més acostada al cos. Per a nivells superiors, caldrà fer servir mitjans auxiliars per facilitar l'abast.

En general són postures còmodes: posició de les mans en línia amb els avantbraços, sense desviacions ni girs de canell, manteniment de l'esquena i coll rectes i alineats, evitar girs i torsions de cintura i tronc.

Evitar les tasques que impliquin moviments repetitius, procurant que els cicles de treball no siguin inferiors a 30 segons.

Factors organitzatius: establir les pauses necessàries. Combinar diferents activitats per afavorir l'ús de diferents grups musculars. Si s'està molt temps dret, fer petits passos en el lloc de treball i disposar de reposapeus per alternar constantment la postura.

Es recomana fer exercicis d'escalfament i estiraments per enfortir l'esquena.

Formació i informació específica sobre tècniques segures, manipulació de càrregues i ergonomia postural.

**Cal tenir en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural. Cal adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició a aquest risc.**

#### 5.1.4. Mesures preventives específiques. Àrea de bugaderia

A l'hora de planxar, cal assegurar-se que l'altura de la post és correcta, de manera que aquesta faci que el braç formi un angle recte amb l'avantbraç, mantenint l'esquena recta. Col·locar un reposapeus a terra que permeti recolzar alternativament els peus, tot adoptant postures antagòniques. S'oferiran cadires adequades regulables en altura per als treballadors que optin per dur a terme aquesta tasca en una postura semiasseguda.

Es recomana fer les tasques de plegada de roba o manipulació de la calandra de la mateixa manera, adoptant una postura semiasseguda.

Tant les tasques de planxa com de plegada no es faran durant llargs períodes de temps, caldrà anar canviant entre altres activitats o fent pauses o descansos oportuns.

Les rentadores disposaran de dispensadors automàtics de detergent i suavitzant per evitar manipular envasos d'aquests productes.

Organitzar bé l'espai de treball de manera que la zona de rentada i secada es trobi tan propera com sigui possible a la zona de planxada i plegada, tot evitant desplaçaments.



En estances reduïdes, recorrerem a taules portàtils, tant de planxada com de plegada (si pot ser amb rodes), per retirar-les fàcilment i còmodament i guanyar així espai per al desenvolupament d'altres tasques.

Els casellers on s'emmagatzema la roba neta no seran ni molt baixos ni molt alts, i recomanem un rang comprès entre 50 i 115 cm d'altura (fins i tot pot ser recomanable que siguin extraïbles), tot evitant adoptar postures forçades, sobretot d'extremitats superiors, recorrent a escambells o escales manuals quan calgui.

Proporcionar carros adequats i en nombre suficient per facilitar el transport de la roba.

Aquests carros estaran dissenyats de tal manera que permetin ser empesos de forma còmoda i amb una visió total del camí. Per a càrregues molt pesants, poden disposar de dispositius d'elevació. Inspeccionar-ne periòdicament el correcte estat, especialment les rodes.

A l'hora de carregar o descarregar aquests carros, s'evitarà una flexió del tronc, limitant la profunditat dels sacs.

Formació i informació per a aquests treballadors sobre tècniques posturals a l'hora de realitzar la càrrega/descàrrega de rentadores i assecadores, tècniques de manipulació manual de càrregues, exercicis d'estirament i escalfament, formació en l'ús de cadires en tasques de planxada, plegada o ús de calandra.

Fomentar el treball en equip.

***Cal tenir en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural.***

#### **5.1.5. Mesures preventives específiques. Àrea de cuina, restaurant, bar**

Evitar la bipedestació durant llargs períodes de temps, mecanitzant tasques com pelar, tallar, liquar, etc., i si no és possible, recorrent a l'ús de banquetes i adoptant una postura semiasseguda.

L'accés als elements emmagatzemats ha de ser còmode i fàcil, evitant postures forçades de braços, tronc o coll. Per fer-ho, es col·locarà en els prestatges centrals el que es fa servir amb més freqüència i el més pesant i voluminós. Disposar d'escambells i escales manuals per facilitar l'abast quan calgui. I si, al contrari, cal ajupir-se per buscar un objecte en un prestatge o armari, col·locat arran de terra, ens col·locarem a la gatzoneta davant de l'armari, mantenint els peus separats per millorar l'estabilitat, recolzant una de les mans sobre els fogons o l'armari mateix.

Quan les aigüeres siguin molt profundes, els



instal·larem un acoblament, reduint així la flexió de l'esquena i el coll.

A l'hora de rentar els plats, mantindrem l'esquena recta i els colzes formaran un angle de 90° respecte a aquest. En passar els plats d'una pica a una altra ho farem amb els braços, sense moure la cintura.

Les càrregues pesant, com ara olles, cubells d'escombraries, etc., es transportaran mitjançant l'ús de carros.

Aquests carros estaran dissenyats de tal manera que permetin ser empesos de forma còmoda i amb una visió total del camí.

Inspeccionar-ne periòdicament el correcte estat, especialment les rodes.

Els cambrers, a l'hora de servir, no sobrecarregaran les safates.

Formació i informació per a aquests treballadors sobre tècniques posturals a l'hora de fer força (empènyer i arrossegar carros, moure mobiliari, etc.), tècniques de manipulació manual de càrregues, exercicis d'estirament i escalfament, formació per adoptar postures i moviments en l'acompliment de les seves tasques.

Fomentar el treball en equip.

Cal tenir en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural. Cal adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició a aquest risc.

### **5.1.6. Mesures preventives específiques. Àrea de neteja**

Recórrer a l'ús de bancs o escales adequades per fer la neteja de llocs elevats, evitant l'adopció de postures forçades. Mantenir el braç que neteja amb el colze flexionat i netejar des del pit fins a l'altura dels ulls.

Recórrer a l'ús d'equips de treball afins a cada tasca que s'hagi de fer. Aquests disposaran d'un disseny ergonòmic que permeti agafar-los i controlar-los fàcilment i còmodament. De vegades, disposaran de mànecs llargs o extensors flexibles per a la neteja de punts més allunyats o de difícil accés, tot evitant girs i flexions de tronc.

A l'hora d'escombrar o fregar, col·locar l'escombra o el pal de fregar el més a prop possible al cos, subjectant-la amb les dues mans entre el pit i la cintura, mantenint l'esquena recta i les espatlles relaxades, movent només els braços i evitant fer girs amb el tronc. Aquests moviments es faran amb els peus i flexionant els genolls per ajupir-se. Fer servir dispositius per escórrer els pals de fregar amb mànecs llargs.

Sempre que sigui possible, es recórrerà a màquines en comptes d'eines manuals (per exemple, una escombradora) per evitar o reduir l'esforç físic generat d'agafar pes, adquirir postures forçades o executar moviments repetitius.

Quan es faci servir l'aspiradora, s'adoptarà la mateixa postura que en escombrar o fregar: es mantindrà en tot moment l'esquena recta, amb les espatlles relaxades flexionant els genolls quan s'hagi d'ajupir, i sempre amb els canells alineats amb els avantbraços.

A l'hora de fer els llits, dipositar el llençol sobre el llit i posar un peu al davant de la vora i l'altre paral·lel a la vora que forma la cantonada, flexionant els genolls, i aixecar la cantonada del matalàs amb la mà el peu de la qual es troba col·locat de cara, estirant els genolls si és necessari, i amb l'altra mà ajustar el llençol.

També, si s'estima més, pot agenollar-se davant de cada cantonada i fixar els extrems del llençol a sota del matalàs en aquesta postura. En aquest cas, es recolzarà sobre el llit amb els braços per agenollar-se i aixecar-se.

Quan el llit estigui enganxat a la paret, se separarà per fer-la de manera que es pugui envoltar completament.

Aquests carros estaran dissenyats de tal manera que permetin ser empesos de forma còmoda i amb una visió total del camí. Inspeccionar-ne periòdicament el correcte estat, especialment les rodes.

Formació i informació per a aquests treballadors sobre tècniques posturals a l'hora de fer força (empènyer i arrossegar carros, moure mobiliari, etc.), tècniques de manipulació manual de càrregues, exercicis d'estirament i escalfament, formació per adoptar postures i moviments en l'acompliment de les seves tasques (per exemple, fer llits).

Fomentar el treball en equip.

***Cal tenir en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural. Cal adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició a aquest risc.***

### 5.1.7. Mesures preventives específiques. Àrea de transport

A l'hora de conduir, s'haurà d'avançar el seient del conductor de manera que s'arribi als pedals sense haver d'estirar les cames i es pugui recolzar completament l'esquena en el respall del seient. Els genolls hauran d'estar al nivell dels malucs o per sobre.

## 5.2. Derivats de l'ús de pantalles de visualització de dades

### 5.2.1. Causes principals

Associat a la utilització de pantalles de visualització.





Adopció de postures inadequades de treball associades tant a la manera d'asseure's (falta de suport a l'esquena, postures amb l'esquena molt flexionada) com a la posició cap-coll (flexió o torsió del coll en escriure o mirar la pantalla, respectivament) i a la posició dels braços i els canells mentre es tecleja (braços sense suport, falta de lloc per recolzar els canells, desviació cubital de les mans en teclejar).

Mobilitat restringida, associada al treball sedentari. Realització de moviments repetitius per la utilització constant del teclat de l'ordinador.

Fatiga visual.

### 5.2.2. Conseqüències

Mal al coll i el clatell, mal d'esquena i espatlles. Lumbàlgies, contractures, formiguejos, tendinitis.

Problemes visuals.

### 5.2.3. Mesures preventives

El lloc de treball assegut ha de reunir les condicions ergonòmiques sobre entorn de treball, cadira de treball, taula de treball i ubicació de l'ordinador, tal com s'especifica a la guia de l'INSHT sobre el Reial decret 488/97.

La cadira de treball ha de tenir el seient i el respall enconxats. La seva tapisseria ha de tenir un teixit aïllant de la calor i fàcilment transpirable. La base ha de disposar de 5 rodes per facilitar la mobilitat de l'usuari d'un lloc a un altre i que s'acosti a la taula de treball. La cadira ha de ser regulable quant a altura del respall i inclinació del seient, de manera que en asseure's s'acosti al màxim a la taula i en recolzar el braç amb l'avantbraç es formi un angle recte. Si les cames quedessin penjant, es facilitarà un reposapeus.

L'ordinador es col·locarà sobre la taula de treball a una altura en què la part superior de la pantalla es trobi en la mateixa línia que els ulls de l'usuari. La distància entre tots dos ha de ser com a mínim de 40 cm. Si pot ser, la pantalla estarà situada davant del treballador. Es disposarà d'una distància suficient (10 cm) entre teclat i vora de la taula per recolzar les mans.

Quant a la taula de treball, ha de tenir unes dimensions mínimes de 160,80 cm. Tindrà un acabat mat i serà de tons clars per evitar enlluernaments. Sota la taula, hi haurà prou espai per poder moure i estirar les cames.

Es faran pauses al llarg del dia, aixecant-se del seient per estirar-se amb la finalitat de permetre relaxar la tensió generada per la postura d'estar assegut durant llargs períodes de temps.

## 5.3. Factors psicosocials: treball per torns i nocturnitat

### 5.3.1. Causes principals

En aquest sector, en funció dels serveis que es prestin, es fa servir un sistema de treball a torns i en altres subsectors, continu, és a dir, les 24 hores al dia.

### 5.3.2. Conseqüències

Els problemes principals de treballar a torns o fer torns nocturns són les alteracions que es produeixen per invertir els ritmes circadianis i les d'ordre social, per incompatibilitat d'horaris. Això pot derivar en fatiga crònica, irritabilitat en el caràcter, alteracions de l'aparell digestiu, alteracions del nivell d'estrògens, trastorns de son.

### 5.3.3. Mesures preventives

Millora de l'ambient laboral (il·luminació, ventilació) i de les instal·lacions (dotació de llocs específics per descansar, màquines expenedores de productes sans, etc.).

Organitzar bé els torns. Reduir el treball nocturn tot fomentant rotacions entre els treballadors. Evitar jornades llargues i rotacions setmanals. Establir horaris flexibles, amb pauses de treball. Evitar canvis sobtats de torn sense avís. Establir caps de setmana lliures al mes i temps de descans amb 2 dies consecutius.

Formar i informar els treballadors amb suficient antelació, i permetre la seva participació en el disseny de torns, horaris, descansos... Preveure personal de suport per cobrir imprevistos com ara baixes de personal, períodes vacacionals, etc.

Es recomana dormir de forma correcta i suficient.

Portar un estil de vida sa: dieta equilibrada, pràctica d'exercici.



**Cal tenir en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural. Cal adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició a aquest risc.**

#### **5.4. Altres. Factors psicosocials**

##### **5.4.1. Causes principals**

Sobrecàrrega de treball, ritme de treball, ambigüitat de rol, responsabilitat, falta de promoció, problemes d'organització, etc.

##### **5.4.2. Conseqüències**

Ansietat, depressió, apatia, fatiga, baixa autoestima, absentisme, estrès, insatisfacció laboral.

En casos extrems, poden produir-se problemes de tipus físic (problemes cardíacs).

##### **5.4.3. Mesures preventives generals**

Definir clarament les tasques i les competències de cada lloc de treball.

L'organització de la feina s'ha de dissenyar de manera que tingui en compte que les tasques es reparteixin equitativament referent a càrrega de treball i a distribució temporal. Fomentar la participació referent a qualsevol aspecte organitzatiu, ja sigui disseny de torns, horaris, descansos... Preveure personal de suport per cobrir imprevistos com ara baixes de personal, períodes vacacionals, etc.

Si és possible, cada treballador es marcarà el seu propi ritme de treball i farà petites pauses per evitar la fatiga. Proporcionar els equips i els mitjans necessaris i adequats per a la feina que cal desenvolupar.

Fomentar el suport a la feina per part de supervisors i dels mateixos treballadors entre ells, evitant així que certs llocs de treball se sentin aïllats.

Millorar la qualitat del lideratge pot ajudar a disminuir l'estrès derivat d'exigències emocionals.

En tot moment es mantindran informats els treballadors sobre l'organització del treball i els possibles canvis en aquest que puguin afectar-los, comptant sempre amb la seva aprovació.

Establir canals de comunicació entre els treballadors de diferents torns.

Celebrar reunions periòdiques a cada àrea per planificar tasques, repartir el treball i resoldre incidències.

##### **5.4.4. Mesures preventives específiques. Àrea de bugaderia, neteja**

Aquesta àrea presenta més exposició a riscos psicosocials, principalment per falta de relació social, falta de control sobre els temps de treball, falta de reconeixement cap al lloc de treball, desenvolupament escàs professional, monotonia, claredat escassa de funcions i competències, falta de sentiment de grup i de comunicació, etc. A aquests factors cal sumar-li una important càrrega física de treball en ambients no confortables que potencia els símptomes de fatiga i d'estrès.

Per tant, en la mesura del possible, s'intentarà enriquir la feina tot reduint la repetitivitat i la monotonia, combinant tasques, per exemple, bugaderia i neteja, sempre que això no suposi un increment de la càrrega de treball.

Donar autonomia al treballador, quant a temps i forma, per fer aquestes tasques combinades.

***Cal tenir en compte la possible exposició de les treballadores en situació d'embaràs o període de lactància natural. Cal adoptar les mesures necessàries per evitar l'exposició a aquest risc.***



## 6. Mesures d'actuació en cas d'emergències

En tots els centres de treball, d'acord amb l'art. 20 de la Llei de Prevenció, Llei 31/1995, l'empresari ha de garantir l'adopció de mesures destinades a la prevenció i el control de riscos a l'origen, així com l'actuació davant d'una emergència en matèria de primers auxilis, lluita contra incendis i evacuació dels treballadors.

Es pretén aconseguir que qualsevol treballador, davant d'una emergència (incendi, explosió, fuga de contaminants químics, amenaça de bomba, malaltia greu sobtada, etc.), doni resposta ràpidament a les preguntes següents:

QUAN ES DONA UNA SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA?

QUÈ ES FARÀ I COM S'ACTUARÀ?

QUI HI INTERVINDRÀ?

Per fer-ho, s'elaborarà i implantarà un document (anomenat Pla d'Autoprotecció (\*) o Pla d'Emergències) en el qual s'identifiquin totes les possibles situacions que requereixin una actuació immediata i organitzada de recursos, tant humans com materials, per controlar una situació de perill imminent, establint la manera d'actuar en cadascun d'aquests casos.

*(\*) La Norma Bàsica d'Autoprotecció estableix, entre altres casos, que han de disposar obligatòriament d'un Pla d'Autoprotecció tots els edificis d'ús hotel·ler l'altura del qual d'evacuació sigui igual o superior a 28 m, o bé disposin d'una capacitat igual o superior a 2.000 persones.*

Davant d'una situació d'emergència, hem de seguir els passos següents:

### ✓ DETECCIÓ I ALERTA

Comunicar de la manera més ràpida possible la situació d'emergència per posteriorment posar en marxa els recursos disponibles per garantir la seva intervenció d'acord amb el que estableix cada protocol d'actuació.

### ✓ ALARMA

En cada cas, es donaran unes instruccions específiques a les persones que hi han d'intervenir. La persona encarregada de donar l'alarma disposarà d'una llista de telèfons d'emergències: 112.

### ✓ INTERVENCIÓ I EVACUACIÓ

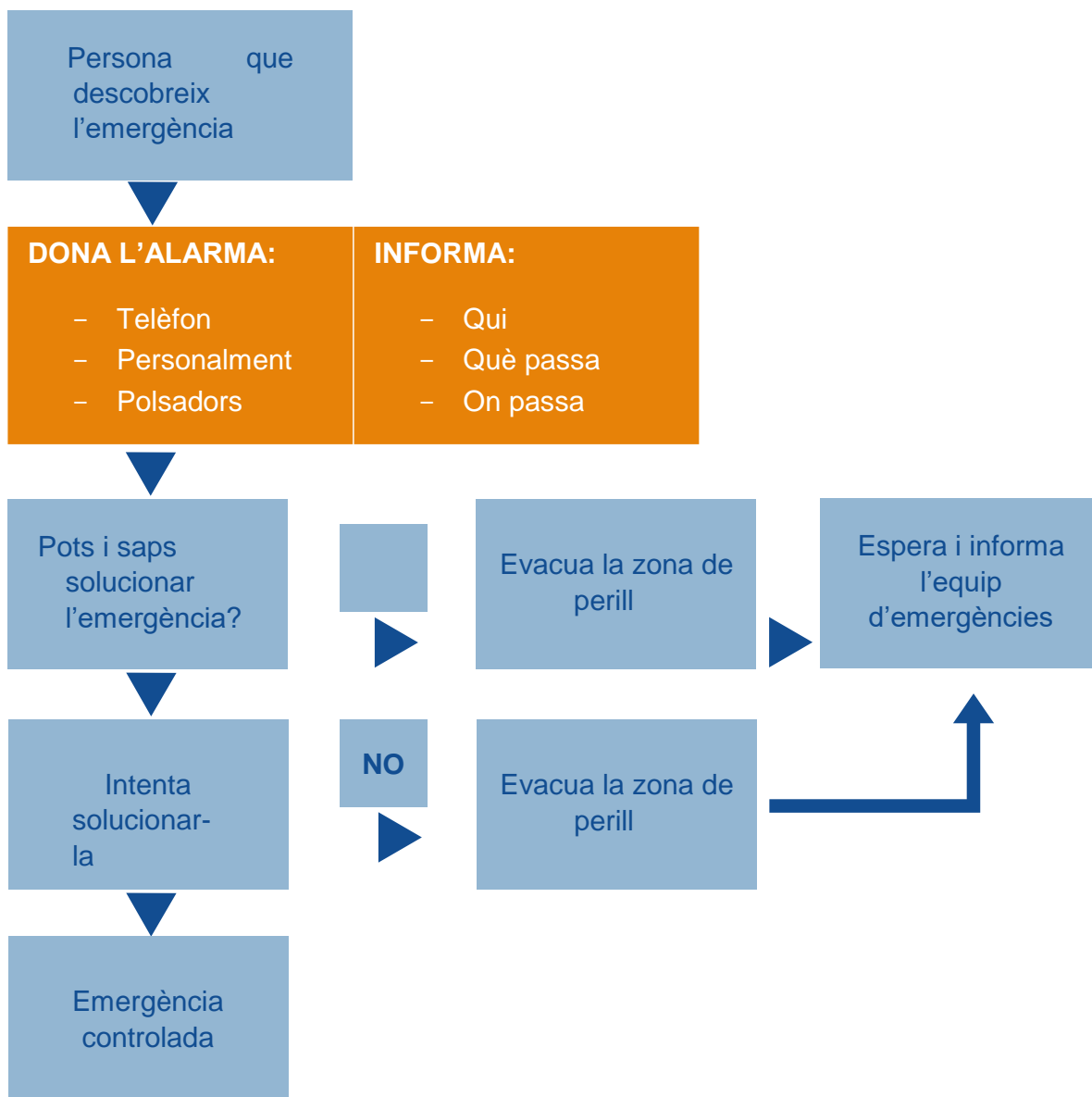
Control de l'emergència mitjançant la intervenció dels recursos humans designats i materials disponibles amb la finalitat de protegir i socórrer persones i béns.

### ✓ RECEPCIÓ D'AJUDES EXTERNES

Coordinació i informació entre el personal del centre i l'ajuda externa.

### ✓ ACTUACIÓ EN CAS D'INCENDI

- Conservar la calma en tot moment. No córrer ni cridar per no provocar el pànic a les persones que l'acompanyen.
- Fer servir les vies de sortida normals. Si estan bloquejades pel fum o el foc, o si hi ha una aglomeració de persones, fer servir la sortida d'emergència alternativa.
- En llocs amb fum, cal posar-se un mocador sec o millor mullat, cobrint-se el nas i la boca respirant-hi. Ajupir-se per respirar aire més fresc i net.
- En cas que es cali foc a la roba que es porta posada, cal tirar-se a terra i rodolar.



## ✓ ÚS D'EXTINTOR

Abans de recórrer a l'ús d'un extintor, cal tenir clar, en funció del tipus de foc, quin és l'agent més adequat i que aquests equips només s'han de fer servir en el cas de conats d'emergència, és a dir, focs en la seva fase inicial.

AGENT EXTINTOR	TIPUS DE FOC			
	A	B	C	D
	SÒLIDS	LÍQUIDS	GASOS	ELÈCTRICS
<b>AIGUA A RAIG</b>	Adequat	--	--	--
<b>AIGUA POLVORITZADA</b>	Molt adequat	Acceptable	--	Acceptable
<b>POLS POLIVALENT</b>	Adequat	Acceptable	Adequat	--
<b>CO<sub>2</sub></b>	Acceptable	Acceptable	--	Molt adequat

- Retirar el precinte i accionar el polsador.
- Dirigir el broquet de la mànega cap a la base de les flames fent moviments en ziga-zaga horitzontals.
- En focs verticals, començar per les plantes baixes.
- A l'exterior, actuar sempre amb el vent a favor.
- Extremer la precaució amb focs de materials sòlids, controlant les brases per evitar-ne la reignició.
- En focs de líquids, no s'ha de llançar el doll de l'agent extintor de manera directa, sinó d'una manera tangencial perquè no es produeixi un xoc que afavoreixi la propagació del foc.
- En focs de tipus elèctric, en primer lloc, s'intentarà tallar la tensió de la zona afectada, i fer servir extintors de diòxid de carboni (no tocar mai aquest agent, ja que produeix cremades a la pell en projectar-se a molt baixes temperatures).
- Si es donen símptomes d'ofec, retirar-se cap a una zona ventilada.

## ✓ ÚS DE BIE

Abans de recórrer a l'ús d'una boca d'incendi equipada, cal comprovar que el foc no és de tipus elèctric.

- De BIE, n'hi ha de 2 tipus, en funció del diàmetre de la mànega:

- Les BIE de 45 mm es faran servir després d'haver-les desenrotllat completament. Per fer-les anar, es necessiten equips de 2 persones: una obre la clau de pas i l'altra agafa el control del broquet.
- Les BIE de 25 mm les pot fer servir una sola persona sense haver de desenrotllar-la completament.
- Cal extremar la precaució a l'hora de trencar el vidre del lloc on s'emmagatzemen.
- Evitar la formació de colzes a la mànega, ja que impedeixen que surti el cabal d'aigua pel broquet.
- Dirigir el broquet a la base del foc fent moviments en ziga-zaga horitzontals.
- Per atacar un foc en recintes tancats, la boca de la mànega ha de polvoritzar l'aigua amb el mode fi, mentre que el mode de doll es fa servir per refredar les parets exteriors de l'incendi amb la finalitat de mantenir-lo confinat.

## 7. Primers auxilis

En tots els centres de treball hi haurà treballadors designats per actuar en matèria de primers auxilis, que estaran formats prèviament en una sèrie de maniobres bàsiques sobre què fer i, no menys important, què no fer davant de diferents situacions d'emergència fins a l'arribada de personal sanitari que es faci càrrec de la situació.

Les farmacioles han d'estar situades en un lloc accessible, netes i en bon estat de conservació.

Tots els treballadors han de tenir coneixement d'on es troben les farmacioles i del seu contingut.

El seu contingut ve recollit en l'Annex VI del RD 486/1997, disposicions de seguretat i salut en els llocs de treball:

*“Qualsevol lloc de treball ha de disposar, com a mínim, d'una farmaciola portàtil que contingui desinfectants i antisèptics autoritzats, gases estèrils, cotó hidròfil, benes, esparadraps, apòsits adhesius, tisoires, pinces i guants d'un sol ús.”*

### 7.1. Davant d'un accident: PROTOCOL PAS

**Protegir:** analitzar la situació, fent un lloc segur tant per a l'accidentat com per a qui auxilia.

**Avisar:** els serveis d'urgències: 112.

**Socórrer:** actuar ràpidament.

### 7.2. Consells generals

- Actuar amb rapidesa, conservar la calma.
- Mantenir lliure d'objectes el lloc on es prestin els primers auxilis.



- No s'ha de moure la persona ferida tret que sigui imprescindible.
- No s'ha de donar menjar, beure o medicar el malalt.
- Saber tranquil·litzar.
- Mantenir el ferit calent.
- Saber què cal fer i què no.
- Protegir-se si cal (guants, mascareta, etc.).

### 7.3. Normes d'actuació en cas de...

## COPS I CONTUSIONS

### Què s'ha de fer:

1. Aplicar fred.
2. Fer servir un embenatge compressiu, si hi ha inflamació.
3. Davant de la sospita d'una lesió important (fractura, esquinç), anar al centre mèdic més proper.

## CREMADES

### Què s'ha de fer:

1. Aplicar draps o gases humitejades amb sèrum.
2. Anar al centre mèdic més proper.

### Què no s'ha de fer:

- Rebentar les butllofes.
- Fer servir pomades.

## FERIDES SUPERFICIALS

### Què s'ha de fer:

1. Rentar la ferida amb aigua sabonosa.
2. Eixugar-la amb gasa estèril.
3. Aplicar solució antisèptica.
4. Cobrir la ferida amb un apòsit (gasa amb esparadrap, tireta...).

### Què no s'ha de fer:

- Rentar-la amb alcohol.
- Eixugar-la amb cotó.
- Aplicar-hi pomades.

---

## FERIDES PROFUNDES

### Què s'ha de fer:

1. Rentar amb aigua sabonosa o aplicar-hi una gasa amb aigua oxigenada.
2. Anar al centre mèdic més proper.

### Què no s'ha de fer:

- Fer servir antisèptic de color.
- Fer servir alcohol.
- Manipular la ferida.

---

## FERIDES QUE CONTINGUIN COSSOS ESTRANYS

1. Manipular la ferida.
2. Anar al centre mèdic més proper.

---

## FERIDES MOLT SAGNANTS

### Què s'ha de fer:

1. Tapar amb gases i efectuar compressió directa.
2. Anar al centre mèdic més proper.

### Què no s'ha de fer:

1. Manipular la ferida.
2. Fer servir torniquets.

---

## COSSOS ESTRANYS ALS ULLS

### Què s'ha de fer:

1. Rentar els ulls abundantment amb aigua tèbia.
2. Cobrir l'ull amb gasa i esparadrap.

3. Anar al centre mèdic més proper.

**Què no s'ha de fer:**

- Fer servir col·liris o pomades.
- Intentar l'extracció.
- Manipular el cos estrany.

---

## FERIDES

**Què s'ha de fer:**

1. Rentar-se les mans.
2. Col·locar-se uns guants.
3. Netejar la ferida amb aigua i sabó.
4. Eixugar la ferida amb una gasa des del centre cap a la perifèria d'aquesta.
5. Desinfectar la ferida amb un antisèptic.
6. Cobrir-la amb gasa i esparadrap.
7. Retirar-se els guants i rentar-se les mans.
8. Advertir sobre la vacunació antitetànica.
9. Sol·licitar valoració sanitària en ferides profundes i vacunació antitetànica.

**Què no s'ha de fer:**

- Fer servir cotó, pomades, pólvores, etc.
- Manipular innecessàriament la ferida.
- Netejar la ferida amb mans, draps, mocadors... bruts.

---

## HEMORRÀGIES

**Què s'ha de fer:**

1. Rentar-se les mans.
2. Col·locar-se els guants.
3. Aturar l'hemorràgia: si és abundant, demanar ajuda al 112.
4. Comprimir directament la zona que sagna, amb gases o mocadors nets.
5. Mantenir la compressió entre 5 i 10 minuts, sense retirar mai l'apòsit.
6. Si continua sagnant, afegir-hi més gases.

7. Mantenir sempre el membre elevat.
8. Subjectar les gases amb un embenatge compressiu.

Si, malgrat l'anterior, persisteix l'hemorràgia, fer compressió directa sobre l'artèria corresponent a la zona del sagnat i sempre per sobre d'aquesta:

1. **Si l'hemorràgia és al braç:** compressió amb la punta dels dits sobre l'artèria humeral.
2. **Si l'hemorràgia és a la cama:** compressió amb el taló de la mà sobre l'artèria femoral.

#### Què no s'ha de fer:

- Treure les gases plenes de sang.
- Cal evitar els torniquets, ja que, en tallar completament el pas de sang, es danyen també zones sanes.

#### Hemorràgia interna. Síntomes del xoc:

- Conscient o no.
- Pal·lidesa.
- Sudoració freda.
- Extremitats fredes.
- Llavis blavosos.
- Pols feble i accelerat.
- Respiració superficial i accelerada.
- **Què s'ha de fer:** Avisar el 112 i tombar el malalt amb el cap més baix que les cames.

#### Hemorràgia nasal

- Comprimir lleugerament l'aleta nasal del costat que sagni cap al septe nasal durant 10 minuts; si no para, continuar 10 minuts més.
- Si continua, col·locar una gasa o cotó moll d'aigua oxigenada a la fossa nasal que sagna introduint-la a poc a poc.
- Aplicació de fred local en el costat que sagna.
- Si l'hemorràgia dura més de 30 minuts, anar al centre mèdic més proper.

---

## AMPUTACIONS TRAUMÀTIQUES

### Actuacions sobre l'extremitat afectada:

1. Seguir el protocol d'actuació davant d'hemorràgies. El monyó ha de comprimir-se com s'ha indicat anteriorment i després embenar-se de forma enèrgica. Si amb això no cedeix

l'hemorràgia, es col·loca un torniquet (amb una bena ampla, donar-hi dues voltes i a la part superior col·locar-hi un bolígraf, pal, etc., i subjectar-ho amb la mateixa bena), que es mantindrà cap a 10 minuts. Després es retira i no es torna a col·locar un torniquet si no reapareix el sagnat. La víctima ha de ser traslladada al més aviat possible a un centre sanitari.

2. Mantenir el membre elevat.

### **Actuacions sobre el membre amputat.**

1. Embolicar el membre amb gases estèrils.
2. Introduir-lo en una primera bossa i tancar-la.
3. Introduir la bossa anterior en una segona bossa que contingui gel i una mica d'aigua.
4. Traslladar el ferit i el membre amputat de forma urgent a un centre hospitalari.

---

## **COSSOS ESTRANYS EN ELS ULLS**

### **Què s'ha de fer:**

1. Rentar-se les mans.
2. Col·locar-se els guants.
3. Localitzar el cos estrany i extreure'l amb ajuda d'una gasa estèril o a través de rentats abundants amb sèrum fisiològic o, si no n'hi ha, aigua.
4. Cobrir l'ull amb gasa estèril i enviar la persona a un centre sanitari.
5. Si no localitzem el cos estrany, rentar-lo i després procedir com en el punt anterior.

### **Què no s'ha de fer:**

- Fregar l'ull.
- Fer servir objectes punxants per extreure el cos estrany.
- Fer manipulacions innecessàries.
- Manipular l'ull per extreure un cos estrany que està clavat en el globus ocular.

---

## **PICADES I MOSSEGADES**

### **Què s'ha de fer:**

1. Extreure el fibló, si n'hi ha, amb l'ajuda d'unes pinces.
2. Netejar la ferida amb aigua i sabó.
3. Aplicar una gasa molla amb aigua freda o gel.
4. Traslladar la persona a un centre sanitari.

5. Si és possible, capturar a l'animal per descartar la ràbia.

#### **Què no s'ha de fer:**

- Fer incisions.
- Xuclar el verí.
- Aplicar fang, saliva, pasta de dents o altres remeis casolans.
- Gratar-se.

---

## **CREMADES**

### **CREMADES TÈRMiques (PER CALOR O FLAMA)**

#### **Què s'ha de fer:**

1. Rentar-se les mans.
2. Col·locar-se els guants.
3. Retirar rellotges, polseres, anells, etc.
4. Exposar la zona cremada sota el raig d'aigua freda durant 10 minuts (de rellotge).
5. Cobrir la zona amb gases estèrils, si pot ser mullades amb sèrum fisiològic o aigua.
6. Elevar la zona afectada.
7. En grans cremats, cobrir-los amb mantes.
8. Anar a un centre sanitari.

#### **Què no s'ha de fer:**

- Aplicar pomades. Aplicar remeis casolans.
- Fer servir gel o aigua gelada.
- Rebentar les butllofes.
- Fer servir antisèptics amb colorants.
- Córrer en cas que el cos estigui en flames.
- Arrencar la roba enganxada al cos per la cremada.

### **CREMADES QUÍMIQUES (PER PRODUCTES QUÍMICS)**

#### **Què s'ha de fer:**

1. Treure la roba de la zona afectada.
2. Rentar abundantment amb aigua (dutxa de cos sencer, dutxa rentaüls, aixeta de lavabo, etc., segons cada cas), almenys durant 20 o 30 minuts.

3. Anar a un centre sanitari.

### CREMADES ELÈCTRIQUES Què

#### s'ha de fer:

1. Tallar el corrent elèctric.
2. Aïllar-se en rescatar el ferit:
  - a. Apartar-lo del corrent elèctric amb ajuda d'una perxa de material aïllant (per exemple, el pal de fusta d'una escombra).
  - b. Pujar sobre alguna cosa aïllant (cadira de fusta, caixa de plàstic de refrescos, etc.) per rescatar l'accidentat.
3. Avisar els serveis sanitaris.
4. Valorar la persona accidentada i socórrer-la:
  - a. Reanimació cardiopulmonar, si calgués, en lloc segur.
  - b. En valorar el ferit, tenir en compte que pot patir altres possibles lesions i actuar en conseqüència.

---

### INSOLACIONS

#### Què s'ha de fer:

1. Apartar la víctima de la font de calor, situant-lo en una habitació o lloc fresc i amb poca llum.
2. Afluixar la roba.
3. Aplicar compreses d'aigua freda.
4. Si està conscient, donar-li líquids frescos per beure.
5. Consultar amb els serveis sanitaris.

---

### FRACTURES

#### Què s'ha de fer:

1. No mobilitzar, tret que sigui necessari.
2. No reduir la fractura, és a dir, no intentar introduir fragments ossis que sobresurtin de la pell.
3. Retirar objectes que puguin oprimir a causa de la inflamació de la zona afectada (anells, polseres...).
4. En fractures tancades, aplicar fred local, tot protegint la pell (gel embolicat en un drap).

5. Si cal moure o traslladar la persona accidentada, immobilitzar sense reduir la zona fracturada, incloent-hi articulacions adjacents.
6. No fer moviments bruscos.
7. Si és una fractura oberta, cobrir la ferida amb apòsits estèrils o nets abans d'immobilitzar-la.
8. Demanar ajuda al 112 i trasllat a centre sanitari.

#### **Per immobilitzar una fractura, s'han de seguir les recomanacions següents:**

- Immobilitzar-la amb material rígid (fèrules) o bé amb el material que una vegada col·locat faci la mateixa funció que el rígid (mocadors triangulars).
- Enconjar les fèrules que s'improvisin (fustes, troncs...).
- Immobilitzar una articulació per sobre i una altra per sota del punt de fractura.
- Avantbraç: des de l'arrel dels dits a l'aixella, colze a 90° i canell en extensió.
- Canell: des de l'arrel dels dits al colze, canell en extensió.
- Dits de la mà: des de la punta dels dits al canell, dits en semiflexió.
- Fèmur i pelvis: des de l'arrel dels dits a les costelles, maluc i genolls en extensió; turmell a 90°.
- Tíbia i peroné: des de l'arrel dels dits a l'engonal, genoll en extensió, turmell a 90°.
- Turmell i peu: des de l'arrel dels dits al genoll, turmell a 90°.
- Immobilitzar en posició funcional (si es pot) i amb els dits visibles.
- No reduir mai una fractura (no posar l'os al seu lloc).
- Evacuar sempre a un centre hospitalari.

#### **Què no s'ha de fer:**

- Fer moviments innecessaris.
- Aplicar-hi calor.
- Donar pomades, analgèsics, antiinflamatoris, etc., ja que poden emmascarar símptomes.
- Intentar reduir fractures o luxacions.

## **ACTUACIÓ DAVANT**

### **D'INTOXICACIONS INGESTIÓ**

#### **Què s'ha de fer:**

1. Conèixer el producte causant.
2. Trucar a l'Institut Nacional de Toxicologia: 91 562 04 20.



3. Avisar el 112 i traslladar la persona intoxicada a un hospital.
4. No provocar el vòmit en cas d'ingestió de substàncies càustiques o en el cas que el ferit estigui inconscient.

## **INHALACIÓ**

### **Què s'ha de fer:**

#### **1. Protegir-se/avisar:**

- Evitar actuar sol.
- Fer servir mascaretes adequades.
- Si cal, fer servir equips autònoms.
- Fer servir un drap humit.
- Valorar la causa de la intoxicació: gasos pesants i no pesants, plaguicides, etc.
- Avisar l'Institut Nacional de Toxicologia i el 112.

#### **2. Socórrer:**

- Retirar l'accidentat de l'ambient tòxic.
- Valorar el nivell de consciència i respiració; si cal, fer RCP.
- Administrar oxigen.
- Traslladar-lo a un centre hospitalari.