



CODIGO DE BUENAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS

SECTOR CÁRNICO

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS 2015



1.- INTRODUCCION Y OBJETIVOS

En la gestión de los riesgos derivados del sector CÁRNICO, como en cualquier otra actividad se encuentran presentes riesgos derivados del desarrollo de la actividad que pueden afectar a la seguridad y salud de los trabajadores ocasionando en determinados casos accidentes de trabajo o enfermedades profesionales y en circunstancias más favorables “solamente” daños materiales o interrupciones indeseadas del proceso productivo.

Por este motivo, además de por ser requisito exigido por la legislación vigente para las empresas, se deben establecer las medidas oportunas para contribuir a la reducción o eliminación de estos riesgos laborales.

Estas medidas afectan a múltiples ámbitos de actuación, desde la formación de una organización preventiva en la empresa y su enraizamiento en la estructura jerárquica de la misma, a la aplicación de un plan de prevención del que no estarán ausentes la evaluación de los riesgos laborales y la consecuente planificación de la acción preventiva.

No menos importante resultará la formación de los trabajadores, facilitarles la información precisa así como habilitar los cauces oportunos de participación de los mismos en las decisiones que puedan afectar a la prevención de los riesgos laborales en la empresa.

A través de este código de buenas prácticas se pretende contribuir a mejorar la acción preventiva en las empresas del sector cárnico, mediante la aplicación de acciones que incidan de manera especial tanto en la organización de la prevención en las mismas como en la planificación de acciones tendentes a disminuir la incidencia de aquellos factores de riesgo más frecuentes en el sector de actividad, además de informar a las empresas sobre algunos de los requisitos legales en materia preventiva que deben contemplarse.

Lo incluido en este documento se basa en criterios generales en función del contenido de la normativa, si bien debe recordarse que corresponde a los órganos jurisdiccionales la interpretación de dicha normativa, además de la aplicación que de la misma puedan realizar, para cada caso concreto, los órganos administrativos competentes.

2.- MARCO LEGAL Y CONCEPTOS BASICOS

La prevención de riesgos laborales en nuestro país se encuentra regulada, básicamente, por la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales y sus reglamentos complementarios y de desarrollo. De éstos destaca por su importancia a efectos de organización y gestión preventiva en la empresa el Real Decreto 39/97 por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, recientemente modificado por el RD 337/2010.

Los Reglamentos derivados o complementarios a la Ley, regularán aspectos particulares o más concretos del ámbito preventivo (ATEX; Lugares de Trabajo, Equipos de trabajo, Señalización, Riesgo eléctrico, Riesgos en actividades de construcción, Equipos de protección individual, etc.)

Con independencia de ello, existe normativa que, siendo anterior a la vigencia de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, continúa vigente regulando aspectos particulares de la acción preventiva (Reglamentos sobre plomo metálico, cloruro de vinilo monómero, etc.).

Igualmente existe numerosa normativa Jurídico-Técnica que, como su denominación parece hacernos ver, regula fundamentalmente aspectos técnicos, pero que pueden tener relevancia a efectos de prevenir riesgos durante el desarrollo de la actividad laboral (básicamente Reglamentos industriales).

Por último cabe destacar el papel que las normas convencionales (Convenios Colectivos) pueden desempeñar en la regulación de condiciones de trabajo a efectos preventivos en sus correspondientes ámbitos de aplicación.

La Ley 31/95 de Prevención de riesgos laborales constituye el marco básico en el que se desenvuelve la prevención en nuestro país. Establece un régimen de responsabilidades y obligaciones tanto de las empresas como de los trabajadores así como de las distintas administraciones públicas.

Por lo que respecta a las empresas, éstas están obligadas a desarrollar las actividades preventivas acogiéndose a alguna de las modalidades de organización específica que se les brindan, en función de sus particulares características (tamaño de la empresa, peligrosidad de la actividad desarrollada, etc.).

Igualmente deberán realizar cuantas actividades sean necesarias para que el desempeño de la actividad no represente un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores. Estas actividades se desarrollarán y articularán básicamente entorno al Plan de prevención, evaluación de los Riesgos, la planificación de la acción preventiva, la vigilancia de la salud, el desarrollo de la información y la formación de los trabajadores, etc.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales desarrolla algunos conceptos básicos y definiciones que pueden resultar importantes a la hora de clarificar determinados aspectos en materia preventiva. Se señalan a continuación algunos de ellos:

Prevención: Será “el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo”.

Riesgo Laboral: “la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo”.

Quizás uno de los más significativos por su repercusión y amplitud sea el de **Condición de trabajo** que se define en la Ley como “cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores”.

Dentro de esta definición se abarcan aspectos tales como:

Las características generales de los locales e instalaciones

- ¿donde se desarrolla la actividad?.
- ¿en qué condiciones se encuentra?.
- ¿con que medios de protección cuenta?.
- ¿De qué medidas de emergencia y evacuación dispone?.

Las características generales de los equipos, productos y demás útiles

- ¿Que equipos de trabajo, herramientas y productos se utilizan?.
- ¿En que estado de conservación se encuentran?.
- ¿Están sometidos a un mantenimiento y control periódico?.
- ¿Cuentan con las protecciones adecuadas?.

La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente (intensidades y concentraciones).

Los procedimientos para su utilización

- ¿Existe exposición a agentes de este tipo?.
- ¿Pueden resultar peligrosos?.
- ¿Sus concentraciones o niveles de presencia pueden dañar la salud?.
- ¿Se manipulan o utilizan de forma adecuada?.
- ¿Se cuenta con los equipos de protección adecuados?.

Otras características del trabajo incluidas las relativas a su ordenación y organización

- ¿Cuentan los trabajadores con la formación preventiva adecuada?.
- ¿Han sido informados de los riesgos de su actividad y de las correspondientes medidas preventivas?.

- ¿Cuenta la empresa con una organización preventiva apropiada?.
- ¿Se encuentra adecuadamente integrada la prevención en la empresa?.

Como se ve, las condiciones de trabajo a efectos de prevención de riesgos afectan a la práctica totalidad de los aspectos de la actividad dado que cualquiera de ellos, en circunstancias desfavorables puede incidir en la generación de riesgos para los trabajadores.

Es responsabilidad de la empresa que estas condiciones de trabajo no sean fuente de riesgo para los trabajadores.

Queda por ver, cómo la empresa podrá lograr el objetivo de que no se generen riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores. Para ello la legislación nos da una serie de pautas:

- Estableciendo una organización preventiva adecuada a las circunstancias de la empresa .
- Integrando la prevención en el sistema general de gestión de la empresa como una actuación más a desarrollar, comprendiendo su conjunto de actividades así como a todos sus niveles jerárquicos. Esta integración se desarrollará a través de la implantación y aplicación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales.
- Favoreciendo la colaboración de los trabajadores y su integración en materia preventiva a través de sus órganos de participación.
- Adoptando los instrumentos básicos para la gestión y aplicación del Plan de Prevención como son la Evaluación de Riesgos y la planificación de la acción preventiva.

El Plan de Prevención será el instrumento esencial a través del cual se integrará la actividad preventiva de la empresa en su sistema general de gestión y se establecerá su política en materia de prevención. Deberá ser aprobado por la Dirección de la Empresa y asumido por su estructura organizativa.

La Evaluación de riesgos, como instrumento básico de la gestión y aplicación de la acción preventiva, se encuentra destinada a estimar la magnitud de los riesgos que no se hayan podido evitar obteniendo la información necesaria para que la empresa pueda decidir respecto a la adopción de medidas preventivas y, en su caso, sobre el tipo de medidas a adoptar.

Nos encontramos en este caso, ante un punto de partida, diagnóstico del estado de la empresa en materia de seguridad y salud, necesario para desarrollar ulteriores acciones de corrección si fuera necesario. En resumen, debo saber como me encuentro para determinar lo que debo hacer para que las “condiciones de trabajo” no sean lesivas para mis trabajadores.

Esta evaluación o diagnosis inicial deberá repetirse en determinadas circunstancias (cuando cambien las condiciones de trabajo, incorporación de nuevos trabajadores especialmente sensibles, cuando se hayan detectado daños para la salud de los trabajadores que hagan pensar en una inadecuación de las actividades preventivas o su insuficiencia).

Cuando el resultado de la evaluación ponga de manifiesto situaciones de riesgo, el empresario deberá planificar la actividad preventiva con el fin de controlar o reducir dichos riesgos conforme a un criterio de prioridades en función de su importancia y/o número de trabajadores que puedan verse afectados.

En la planificación se tendrá en cuenta la posible existencia de reglamentación sobre riesgos específicos y los principios generales de la acción preventiva (Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Por tanto, una vez detectados los riesgos y evaluada su magnitud (Evaluación), se deben planificar las acciones tendentes a su reducción o eliminación.

La planificación deberá incluir necesariamente, no solo los aspectos técnicos o materiales sino también aquellos que afecten a la organización así como a la formación de los trabajadores de la empresa.

Por ultimo señalar que siempre se deberá prestar atención para poder desarrollar una política de prevención óptima, a la canalización y puesta en marcha de los mecanismos de información, consulta y participación de los trabajadores, elemento esencial en este ámbito.

3.- DERECHOS Y DEBERES DE EMPRESA Y TRABAJADORES

La legislación en prevención establece una serie de derechos y deberes de empresa y trabajadores en materia de prevención que, además de por ser requisito legal, constituyen una base imprescindible para conseguir una eficaz gestión de la prevención en la empresa y coadyuvan a la consecución de los objetivos deseados y ya señalados en apartados anteriores.

Entre estos derechos y deberes podemos destacar:

Información

Se debe garantizar que los trabajadores se encuentren informados de los riesgos presentes en el trabajo tanto los generales de la empresa como los particulares de cada puesto o tarea, así como las medidas de prevención y protección aplicables a dichos riesgos y las medidas de emergencia previstas.

Tengamos en cuenta que resulta esencial que los trabajadores sepan qué riesgos genera la actividad y que medidas de prevención se deben adoptar para evitarlos. El conocimiento de los riesgos redundará en una mayor seguridad en la actividad.

Formación

Se debe asegurar que los trabajadores reciben una formación adecuada, teórica y práctica en materia preventiva, tanto en el momento de su incorporación como cuando se produzcan cambios en sus funciones, tareas o se introduzcan cambios en los equipos de trabajo que utilicen.

La formación deberá ser específica del puesto de trabajo o función que desempeñen.

Consulta y participación

El empresario debe consultar a los trabajadores, permitiendo su participación, en lo referente a las materias que puedan afectar a la seguridad y salud en la empresa. Los trabajadores podrán efectuar propuestas para la mejora de los niveles de seguridad y salud en la empresa.

Esta participación se podrá canalizar en la mayoría de los casos a través de órganos de representación de los trabajadores específicos en materia de prevención (Delegados de Prevención, Comités de Seguridad y Salud).

Vigilancia de la salud

La empresa debe garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su salud en función de los riesgos de la tarea.

Esta vigilancia, se llevará a cabo con el consentimiento del trabajador, exceptuando determinados casos.

Las medidas de vigilancia de la salud se llevarán a cabo respetando el derecho a la intimidad y dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de la información relacionada con su estado de salud.

Los trabajadores, por su parte, deben velar por su propia seguridad y por la de aquellos otros a los que les pueda afectar su propia actividad.

Conforme a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario deben, entre otras cosas:

- Usar adecuadamente los equipos de trabajo, sustancias, etc.

- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la empresa.
- No poner fuera de servicio y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad con los que pueda contar el centro de trabajo o los equipos utilizados.
- Cooperar con la empresa para que se puedan garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/95) establece una serie de figuras para poder materializar la representación de los trabajadores en materia de seguridad y salud que, como se indicó con anterioridad, serán en muchos casos, las que canalizarán los derechos de información y consulta además de constituir, en uno de los casos, un importante foro de participación

Delegados de Prevención

Son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos laborales y serán designados por y entre los representantes del personal en el ámbito de sus órganos de representación.

Su número seguirá una escala relacionada con el número de trabajadores de la empresa desde un mínimo de 1 a un máximo de 8 Delegados de Prevención.

Comité de Seguridad y Salud

Es el órgano paritario y colegiado de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos laborales.

Se formará un Comité de Seguridad y Salud en todas las empresas o centros de trabajo que cuente con 50 o más trabajadores.

Estará formado por un lado por los Delegados de Prevención y por otro lado por el empresario y/o sus representantes en igual número al de los Delegados de Prevención.

Se reunirá trimestralmente y siempre que sea solicitado por alguna de sus representaciones.

Entre sus funciones concretas estará la participación en la elaboración y puesta en práctica de los planes y programas de prevención y la promoción de iniciativas sobre métodos y procedimientos para la prevención de riesgos.

4 SECTOR CARNICO

1. Introducción

La industria cárnica, junto a la aceitera, láctea, de bebidas y conservera, son las que, de forma genérica, pueden definir a todo el sector de la alimentación.

De todas ellas, la cárnica es la que desarrolla trabajos manuales en mayor parte, utilizándose herramientas de corte.

La mecanización se reduce al transporte de animales en la cadena para su faenado, aunque la evolución tecnológica y su adaptación en la industria facilitan la progresiva mecanización de algunas fases.

2. Tipología de trabajos en el sector cárnico

- Recepción de ganado
- Cuadras
- Sacrificio de animales
- Retirada de la piel, vísceras, división de las reses, lavado, refrigerado
- Elaboración: despieces, picado, elaboración de embutidos, etc
- Envasado y etiquetado
- Expedición
- Elaboración de comida precocinada
- Otros: oficinas, mantenimiento, calidad, limpieza, veterinarios, laboratorio

5- PLANIFICACION DE MEDIDAS PREVENTIVAS Y BUENAS PRACTICAS EN EL SECTOR CARNICO

- Emplear suelos antideslizantes/rugosos aprobados por los organismos sanitarios
- Disponer de contenedores para depositar los despojos de animales

- Establecer programas de limpieza y mantenimiento de las rejillas/desagües.
- Colocar las mangueras por los paramentos verticales.
- No almacenar fuera de las zonas habilitadas al efecto
- Disponer en las cámaras de congelación de rejillas antideslizantes
- Colocar cortinas de plástico en las cámaras de congelación que minimicen la pérdida de frío y por tanto la formación de hielo
- Establecer programas de limpieza periódica para evitar la acumulación de desperdicios en el suelo
- Uso de calzado de seguridad con suela antideslizante
- Prohibido subirse a las horquillas de las carretillas elevadoras, apiladores o similares. Uso de cestas homologadas
- Las escaleras de mano deberán disponer de cadenilla que impida su apertura y tacos antideslizantes.
- Disponer de pasamanos en los extremos de las escaleras.
- Disponer de tiras antideslizantes en los peldaños de las escaleras fijas.
- Estibar cargas atendiendo a su peso y volumen. Vigilar la altura de apilamientos.
- Mantenimiento preventivo de polipastos, plumas: poleas, ganchos, cuerdas, cables, frenos, controles eléctricos, etc.
- Anclaje de las estanterías a pared y suelo.
- Mantenimiento preventivo de las partes mecánicas de los equipos sometidos a esfuerzos.
- Los polipastos dispondrán de limitadores de carga, señalización de carga nominal y pestillo de seguridad.
- Uso de guantes de protección contra riesgos mecánicos.
- Priorizar el uso de banastas con buen agarre.
- Disponer de redes horizontales o bandejas de recogida de objetos.
- Uso de casco de seguridad

- Las distancias entre máquinas serán de 80 cms y 100 cms en los pasillos.
- Realizar mediciones de iluminación de forma periódica. Verificar que se cumplen los mínimos exigidos en el RD 486/97, de lugares de trabajo (pasillos 150 lux, almacenes 100 lux, etc)
- Delimitar en el suelo con líneas blancas o amarillas la zona de paso de carros, carretillas
- No pasar por debajo de líneas, cintas transportadoras
- Mantener el mango y filo de los cuchillos en buen estado
- Almacenar los cuchillos en lugares habilitados para ello, con el filo protegido
- No manipular con las manos húmedas o con grasa.
- Transportar los cuchillos en cestones adecuados
- Uso de guantes y delantal de malla en tareas de corte con cuchillo, deshuesado, etc.
- No utilice la maquinaria si no ha sido autorizado por su empresa y no ha recibido la formación adecuada.
- Las sierras, cortadoras de fiambre, deberán disponer de empujador para el corte de piezas pequeñas. Su uso será obligatorio.
- Seguir las instrucciones de uso de las máquinas. No anular las protecciones. Hacer uso de todos los dispositivos de seguridad que posean.
- Las operaciones especiales: Limpieza, mantenimiento, desatascado, cambio de film, etc, se realizarán SIEMPRE con la máquina parada y todas sus energías consignadas.
- Las tareas de limpieza con mangueras se realizarán siempre de espaldas a la puerta para evitar salpicaduras a compañeros.
- Uso obligatorio de gafas de seguridad o pantallas faciales.
- Dispositivos de seguridad en las máquinas.
- Impartir a los trabajadores formación teórico-práctica antes del inicio de los trabajos

- Uso de ropas ajustadas al cuerpo, con puños elásticos sin colgaduras. Evitar el uso de collares, pulseras, etc.
- **Carretillas elevadoras:**
 - Procurar buenos niveles de iluminación.
 - Señalizar adecuadamente el peligro.
 - Manejar cargas dentro de la capacidad máxima indicada en la placa
 - En terreno irregular circule lentamente
 - Evitar movimientos, giros y detenciones rápidas
 - Mantenga distancia de seguridad respecto de muelles, plataformas
 - Nunca gire o cruce en ángulo sobre una superficie inclinada
 - Nunca incline cargas elevadas hacia adelante
 - Nunca eleve cargas inclinadas
 - Nunca recoja una carga que no esté centrada
 - Evitar superficies antideslizantes: arenas, hielo, gravas
 - No circular sobre obstáculos, zanjas, planchas
 - Uso obligatorio de cinturón de seguridad
- No tocar los equipos con las manos húmedas o mojadas.
- Asegurarse que todos los equipos de trabajo disponen de protección eléctrica para contactos directos e indirectos
- Revisar anualmente la toma de tierra de la instalación. Comprobar periódicamente el correcto funcionamiento de los diferenciales

- Señalizar el peligro en cuadros eléctricos.
- Aislar elementos calientes
- Uso de manguitos, delantales, manoplas, etc cuando se manipulen elementos calientes
- Uso de útiles de cocina de mango largo para evitar alcances de agua en marmitas, ollas, etc.
- Señalizar las partes calientes/frías de los equipos
- Circular por las aceras o zonas habilitadas.
- No caminar por los pasillos destinados a la circulación de carretillas elevadoras. En trayectos in itinere e in misión respetar el código de circulación vigente.
- No ingerir bebidas alcohólicas, drogas o medicamentos que puedan producir somnolencia.
- Respete las velocidades máximas de circulación
- No utilizar el teléfono móvil en ruta
- Mantenimiento preventivo de la instalación y equipos eléctricos
- Disponer de medios de detención, extinción y alarma según la legislación vigente. Revisiones periódicas
- Disponer de un plan de emergencia/manual de autoprotección debidamente implantado: designación de equipos, formación de los trabajadores y simulacros periódicos
- Las vías y salidas de evacuación y puertas de salida deberán ser suficiente en función de las dimensiones del centro de trabajo, estar permanentemente libre de obstáculos y encontrarse convenientemente señalizadas e iluminadas (luces de emergencia)
- Los extintores estarán colgados, libre de obstáculos y debidamente señalizados
- **Ruido:**
 - Cerramiento de la máquina
 - Atenuación de vibraciones
 - Cambios en el proceso
 - Paneles absorbentes
 - Epi's

• **Exposición a temperaturas extremas:**

- Ropa de protección contra el frío
- Situación los refrigeradores/evaporadores alejados del personal. Evitar corrientes de aire directas sobre el trabajador
- Evitar velocidades de aire elevadas
- Facilitar a los trabajadores el consumo de líquidos calientes
- Colocar extractores para disminuir la humedad
- Todas las puertas isotermales, llevarán dispositivos de cierre que permitan su apertura tanto desde fuera como desde dentro.
- En el interior de toda cámara frigorífica que pueda funcionar bajo cero o con atmósfera controlada y junto a su puerta se dispondrá de un hacha tipo bombero.
- En cámaras para funcionar a temperaturas bajo cero, se dispondrá junto a la puerta y por su parte interior, de dos dispositivos de llamada (timbre, sirena o teléfono), uno de ellos instalado con fuente propia de energía, convenientemente alumbrados con un piloto e impidiendo la acumulación de hielo.
- El piloto estará siempre encendido cuando estén cerradas las puertas y se conectará automáticamente a la red de alumbrado de emergencia en caso de faltar fluido eléctrico de la red general.
- Cuando sean cámaras que funcionen a temperaturas inferiores a -5°C , además de indicado anteriormente, las puertas dispondrán de dispositivos de calentamiento en las puertas.
- Será obligatorio la señalización del uso de ropa de protección frente a bajas temperaturas

•Tiempos de permanencia en cámaras de congelación

TEMPERATURA	JORNADA	DESCANSOS
HASTA – 5°C	NORMAL	Si ha de estar dentro 3h ininterrumpidas, se le dará descanso 10 minutos.Si ha de estar dentro más de 1 hora, se le dará descanso 10 minutos.
De - 6°C A -18°C	6H de permanencia en el interior de las cámaras4H	Si ha de estar dentro 3h ininterrumpidas, se le dará descanso 10 minutos.Si ha de estar dentro más de 1 hora, se le dará descanso 10 minutos.
MENOS DE -18°C	NORMAL	Si ha de estar dentro 3h ininterrumpidas, se le dará descanso 10 minutos.Si ha de estar dentro más de 1 hora, se le dará descanso 10 minutos.

- Suministrar bebidas para sustituir los fluidos y las sales perdidos al transpirar.
- Establecer períodos de descanso en áreas acondicionadas: fresco o a la sombra
- Organizar el trabajo para reducir el tiempo de exposición, establecer pausas cortas o adecuar los horarios de trabajo
- Garantizar una vigilancia de la salud específica a los trabajadores, ya que tienen problemas cardiovasculares, respiratorios, renales, diabetes, etc. son mas sensibles a los efectos del estrés térmico .
- No realizar comidas copiosas, evitar grasas, comer fruta y verduras.
- No tomar alcohol ni drogas. Evitar bebidas con cafeínas y muy azucaradas
- Beber agua con frecuencia durante el trabajo aunque no tenga sed
- Formar e informar a los trabajadores. Facilitar las fichas de seguridad de los Productos Químicos
- Sustituir los productos por unos menos peligrosos
- Disponer de un lugar habilitado para almacenar los productos químicos ventilación adecuada
- Lavaojos, duchas de emergencia

- Mantener los envases cerrados y perfectamente identificados con sus pictogramas correspondientes
- Nos trasvasar ni mezclar productos.
- Uso de equipos de protección individual: gafas, mascarillas, guantes, ropa de trabajo, calzado de seguridad
- Buenas prácticas de higiene personal: lavado de manos y cepillado de uñas
- No comer, fumar o beber mientras se emplean los Productos Químicos
- Separar ropa trabajo / ropa de calle (taquillas separadas). Prohibido llevar ropa de trabajo y EPIs al domicilio particular
- Formación e información a los trabajadores sobre métodos de trabajo seguros.
- Almacenamiento adecuado de los EPIs
- Lavado, desinfección o destrucción de ropa de trabajo y protecciones personales.
- Cubrir heridas con apósitos impermeables o con un guante cuando se trate de la mano.
- Disponer de retretes y cuartos de aseo apropiados y adecuados.
- Retirar materiales metálicos (relojes, anillos y joyas) antes de acceder a la zona de trabajo.
- Recoger pelo largo.
- Evitar rascar o llevarse las manos a la boca, nariz y ojos.
- Limpieza y desinfección de ropas y utensilios.
- En caso de proyección de líquidos o tejidos en ojos, lavar inmediatamente con agua.
- Prohibición de comer, beber y fumar o aplicarse cosméticos en lugares de riesgo/zonas de trabajo. Evitar llevarse las manos a la boca.
- Disponer de 10 min. para aseo personal antes de comida y al terminar jornada laboral (ducha obligatoria después del trabajo).

- Lavado de manos previo y posterior a procedimientos de riesgo, pausas y comidas. Uso de jabones antisépticos.
- Cepillado de uñas antes de las comidas
- Utilizar medios mecánicos: carros, transpaletas, carretillas, apiladores, polipastos.
- Rotación de las tareas
- Acondicionar suelos, evitando baches e irregularidades
- Mantenimiento preventivo de las ruedas de los carros
- Colocar sillas de semisentado en los bancos de trabajo facilitando el cambio de postura que permita una relajación muscular.
- Adecuar la altura de los planos de trabajo a las características del trabajador
- Reducir alcances, profundidades, para evitar una excesiva flexión de los brazos.
- Disponer de alfombrillas anti fatigas
- Disponer de barras o reposapiés
- Rotación del trabajador a otras tareas en las que no se demande una elevación repetida de los brazos o una flexión prolongada del cuello
- Diseño adecuado de mangos de herramientas (de goma o plástico)
- Uso de cuchillos afilados
- Rotación de tareas
- Realizar ejercicios de calentamiento y pausas cortas
- Establecer los turnos respetando al máximo el ciclo del sueño.
- Dar facilidades (comedores, salas de descanso, etc.) para que los trabajadores a turnos puedan comer de forma equilibrada, ingerir alimentos calientes y disponer del tiempo suficiente para realizar las comidas.
- Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de la mañana.

- Realizar ciclos cortos en cada turno (2/3 días), puesto que así los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse.
- Disminuir el número de años de trabajo nocturno continuado en función de la edad u otros factores que puedan afectar a la salud. (La OIT recomienda que a partir de los 40 años el trabajo nocturno continuado sea voluntario)
- Reducir o evitar, en lo posible, una carga de trabajo elevada en el turno de noche.
- Dar a conocer con antelación el calendario con la organización de los turnos, de modo que exista la posibilidad de planificar actividades extralaborales y se favorezcan las relaciones sociales.
- Establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de adaptación de los trabajadores al trabajo a turnos y que pueda prevenir problemas irreversibles de salud.