



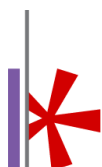
Normativa

Tema 4

Prevenció de riscos laborals de CaixaBank

ÍNDEX

CONCEPTE GENERAL DE SALUT	3
MARC LEGAL	3
DRETS I OBLIGACIONS DE L'EMPRESA I DELS EMPLEATS	4
LA SEGURETAT I LA SALUT EN EL TREBALL	6
RISCOS LABORALS A CAIXABANK I LES SEVES MESURES PREVENTIVES	8
MESURES D'EMERGÈNCIA	25
PRIMERS AUXILIS	34
IDEES CLAU	41



CONCEPTE GENERAL DE SALUT

L'Organització Mundial de la Salut defineix la salut com **l'estat de complet benestar físic, mental i social, i no només l'absència d'afeccions o malalties.**

L'Organització Internacional del Treball i l'Organització Mundial de la Salut consideren que la salut laboral té aquestes **finalitats**:

- **Primera.** Fomentar i mantenir el benestar físic, mental i social dels treballadors en qualsevol de les professions.
- **Segona.** Assignar i mantenir al treballador en aquell lloc de treball que convingui més a les seves aptituds psicològiques i fisiològiques.
- **Tercera.** Protegir el treballador contra els riscos per a la salut en el lloc de treball.
- **Quarta.** Prevenir danys a la salut dels treballadors a causa de les condicions de treball.

MARC LEGAL

La **Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals** té per objecte **promoure la seguretat i la salut dels treballadors.** L'última modificació és del 24 de juny del 2016.

Per a això, s'estableixen uns **principis generals** relatius a la prevenció dels riscos laborals de cara a l'empresari i a l'empleat.

L'**empresari** ha de garantir la seguretat i la salut dels treballadors al seu càrrec en tot allò que es relaciona amb la feina.

D'altra banda, l'**empleat** ha de vetllar per la seva seguretat i salut i per la d'aquelles persones a les quals pugui afectar amb la seva activitat professional.



DRETS I OBLIGACIONS DE L'EMPRESA I DELS EMPLEATS

DRETS I OBLIGACIONS

A CaixaBank tots tenim **uns drets i unes obligacions** que s'han de conèixer i complir en matèria preventiva.

Els drets i les obligacions dels empleats són:

- Primer. **Vigilar la seva salut**, a través de reconeixements mèdics.
- Segon. **Ser formats** en matèria preventiva.
- Tercer. **Ser consultats i participar** en els temes relacionats amb la prevenció de riscos.
- Quart. **Interrompre l'activitat** en cas de risc greu i imminent.

L'empresa és la **responsable última de la prevenció de riscos laborals** en l'entorn laboral. Les obligacions de l'empresari són:

- Primera. **Garantir la seguretat i la salut dels treballadors** al seu servei en tots els aspectes relacionats amb la feina.
- Segona. **Combatre els riscos** en l'origen, dissenyant una feina sense riscos.
- Tercera. **Evitar els riscos.**
- Quarta. **Avaluar els riscos** que no es poden evitar.
- Cinquena. **Adaptar el treball** a la persona.
- Sisena. **Tenir en compte l'evolució de la tècnica.**
- Setena. **Substituir allò que sigui perillós** per altres coses que comportin poc o cap perill.
- Vuitena. **Adoptar mesures de protecció col·lectiva** abans que individual.
- Novena. **Disposar de mesures d'emergència** i per al cas de **risc greu i imminent.**
- Desena. **Donar les instruccions adients als treballadors.**



- Onzena. **Documentar i organitzar la prevenció.**
- Dotzena. **Coordinar totes les activitats empresarials.**

DELEGATS DE PREVENCIÓ

Els delegats de prevenció són els **representants dels treballadors amb funcions específiques en matèria de prevenció de riscos en el treball**, designats per i entre els representants del personal.

Les funcions dels delegats de prevenció són:

- Primera. Col·laborar amb la Direcció de l'empresa en la millora de l'acció preventiva.
- Segona. Promoure i fomentar la cooperació dels treballadors en l'execució de la normativa sobre prevenció de riscos laborals.
- Tercera. Ser consultats per l'empresari abans de l'execució dels plans de prevenció.
- Quarta. Exercir una tasca de vigilància i control sobre el compliment de la normativa de prevenció de riscos laborals.
- Cinquena. Els delegats de prevenció estan facultats, entre altres actuacions, per acompanyar els tècnics de prevenció i els inspectors de Treball i Seguretat Social en les visites i verificacions que es facin als centres de treball.

COMITÈ ÚNIC DE SEGURETAT I SALUT DE CAIXABANK

El Comitè Únic de Seguretat i Salut és l'**òrgan paritari i col·legiat de participació destinat a la consulta regular i periòdica de les actuacions de l'empresa en matèria de prevenció de riscos.**

Està format, d'una banda, pels **delegats de prevenció** i, de l'altra, per la **Direcció de l'Entitat i/o els seus representants** en un nombre igual al dels delegats de prevenció.



És important destacar que el Comitè és el mitjà essencial de **comunicació** amb els representants dels treballadors. A través del Comitè Únic de Seguretat i Salut de CaixaBank es facilita la informació, **tant de manera verbal com documentada**.

SEGURETAT I SALUT EN EL TREBALL

Les tècniques preventives encaminades a prevenir els possibles danys per a la seguretat i la salut dels empleats a causa del treball són les següents:

- Primera. **Seguretat**.
- Segona. **Higiene**.
- Tercera. **Ergonomia i psicociologia aplicada**.
- Quarta. **Vigilància de la salut**.

SEGURETAT

La seguretat contempla totes **les condicions materials i els riscos relacionats amb el treball**, que podrien arribar a afectar, directament o indirectament, la **integritat física dels treballadors** en forma d'accidents de treball.

HIGIENE

L'objectiu de la disciplina preventiva de la higiene és **identificar, avaluar i controlar les concentracions dels diferents contaminants**. Aquests contaminants poden tenir caràcter:

- Físic (com el soroll, la il·luminació i la temperatura, entre d'altres)
- Químic (com ara els productes químics); o
- Biològic (com ara els virus),

Els contaminants estan presents als llocs de treball i poden arribar a produir **alteracions en la salut** dels empleats.



ERGONOMIA I PSICOLOGIA APLICADA

L'**ergonomia** és l'estudi de les **exigències físiques de les tasques i les seves possibles conseqüències** sobre el desenvolupament d'aquestes tasques, per prevenir la fatiga tant física com mental.

L'**ergonomia té com a objectiu l'adequació del treball a la persona.**

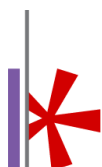
La **psicosociologia** aplicada tracta d'**evitar, prevenir i corregir la insatisfacció laboral i l'estrès** que es poden produir pels riscos derivats de l'organització i l'ordenació del treball o per les característiques personals del treballador.

VIGILÀNCIA DE LA SALUT

La vigilància de la salut tracta de **mantenir la salut del treballador en estat òptim** a través de reconeixements mèdics, educació sanitària, diagnòstic i tractament dels danys ocasionats per la feina.

És important destacar que les disciplines de seguretat, higiene, ergonomia i psicosociologia les gestiona el **Servei de Prevenció Mancomunat** del Grup "la Caixa". L'adreça de correu electrònic per contactar amb el Servei de Prevenció Mancomunat és: servicio.prevencion@spmglc.es.

CaixaBank té concertada la disciplina de **vigilància de la salut** amb el servei de prevenció aliè UNIPRESALUD. Per obtenir més informació, es pot consultar la pàgina web següent: <http://www.unipresalud.com>.



RISCOS LABORALS A CAIXABANK I LES SEVES MESURES PREVENTIVES

Presentem els principals riscos laborals que es poden identificar a CaixaBank i les seves mesures preventives.

INCENDIS

Dins dels riscos laborals, el risc d'incendis és un dels més importants a causa de la gravetat del perjudici que pot provocar.

Un incendi es pot donar per les **causes** següents:

- Primer. Per l'ús d'equips que no estiguin en òptimes condicions.
- Segon. Per possibles deficiències en les instal·lacions elèctriques.
- Tercer. Per la falta d'ordre i neteja en la instal·lació.

Cal destacar que les **conseqüències depenen de la magnitud de l'incendi però es poden produir importants danys materials i/o humans.**

A continuació, estudiarem els factors que ens poden ajudar a evitar un incendi.

- Primer. **No utilitzar endolls intermedis o allargadors sense presa de terra.** En cas d'utilitzar-los, assegura't que no sobre carregues la instal·lació.
- Segon. Si detectes deficiències importants en la instal·lació elèctrica, **no toquis cap connexió i informa'n al teu responsable** immediatament.
- Tercer. **Evita**, tant com sigui possible, **la concentració de papers i caixes.** I extrema la precaució sobre el contacte de papers amb els focus d'ignició (burilles, estufes, etc.).
- Quart. Hi ha elements d'extinció d'incendis degudament senyalitzats i convé que **coneguis el maneig dels mitjans d'extinció i les mesures de prevenció** adoptades.
- Cinquè. **Mantingues un bon nivell d'ordre i neteja** en les vies d'evacuació.
- Sisè. **En cas de detectar un incendi, comunica l'emergència ràpidament** mitjançant els polsadors d'alarma o el telèfon. Truca al **112** i a la **Sala de Seguretat (93 404 64 46).**



- Setè. **Si detectes un incendi i estàs capacitat per a una intervenció** que no comporti un perill excessiu, **intenta extingir el foc**, combatent-ho amb l'esquena en direcció cap a una sortida.
- Vuitè. **Si no estàs capacitat per a una intervenció, desallotja la zona** i tanca portes i finestres si la magnitud del foc ho permet.
- Novè. **Si et trobes atrapat pel foc, mira de mantenir-te a prop del terra.**
- Desè. **Abans d'obrir una porta, toca-la primer amb la mà i, si està calenta, no l'obris.** Procura tancar les portes que hi hagi entre tu i el fum. **Intenta buscar un recinte amb finestra a l'exterior** i comunica la teva posició.
- Onzè. **Si s'activa el senyal d'evacuació, desallotja** immediatament però **mantingues la calma.**

CAS PRÀCTIC

A continuació, et presentem un cas pràctic relacionat amb els incendis en el lloc de treball. La situació és la següent:

En una de les oficines de CaixaBank ha sonat l'alarma d'incendis i els empleats es dirigeixen cap a la sortida, nerviosos i cridant, fins i tot s'aturen per recollir els seus articles personals.

Els membres de l'Equip d'Emergència són els primers que surten i la situació és caòtica. Alguns dels empleats decideixen agafar l'ascensor per arribar abans al punt de trobada que està establert per a aquest tipus d'emergències.

Activitat. A continuació plantejem una pregunta relacionada amb la situació que s'ha presentat. Per respondre a la pregunta s'ofereixen tres opcions i tu has d'identificar quina és la correcta.

Davant la situació presentada, creus que els empleats i l'Equip d'Emergència han actuat correctament?

Opció A. Sí, no és necessari prendre mesures, el sentit comú impera en aquest tipus de situacions.

Opció B. Sí, els efectes personals cal agafar-los per si després no es pot tornar al lloc de treball.

Opció C. No, els membres de l'Equip d'Emergència han d'ajudar a l'evacuació seguint un protocol d'actuació. Mai s'ha d'agafar l'ascensor, s'ha de baixar per les escales.



Quan tinguis clara l'opció de resposta segueix llegint.

Sembla ser que has respost l'opció A o l'opció B. Cap de les dues són opcions correctes. Repassa els continguts del tema i prova-ho amb una altra opció.

Sembla ser que has respost l'opció C. L'enhorabona! Aquesta opció sí és la correcta. **Si et trobes en aquest cas, recorda:**

- Primer. En cas de **detectar un incendi**, comunica l'emergència ràpidament mitjançant els polsadors d'alarma o el telèfon. **Truca al 112 i a la Sala de Seguretat (93 404 64 46).**
- Segon. Si s'activa el senyal d'evacuació, desallotja immediatament però mantingues la calma.
- Tercer. Segueix les **normes de seguretat** establertes al centre. Surt per la sortida d'emergència que et correspongui fent cas als senyals i a les indicacions dels membres de l'Equip d'Emergència.
- Quart. No t'aturis per recollir articles personals. L'evacuació s'ha de fer en el menor temps possible.

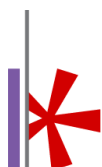
CONTACTES ELÈCTRICS

Un accident per contacte elèctric es pot donar per l'**ús indegut d'equips elèctrics**.

Cal destacar que les **conseqüències i els danys ocasionats poden variar en funció de la intensitat i el temps que el corrent elèctric passi per l'organisme**.

Per **evitar** un contacte elèctric tindrem en compte els aspectes següents:

- Primer. **Abans d'utilitzar un aparell** (fotocopiadora, impressora, destructora, etc.) **o una instal·lació elèctrica**, assegura't que el seu **estat és correcte**.
- Segon. **Opera únicament sobre els comandaments**, no alteris ni modifiquis els dispositius de seguretat.
- Tercer. No manipulis instal·lacions o aparells elèctrics **amb les mans o parts del cos mullades**.
- Quart. **Desconnecta de seguida el corrent elèctric en cas de fallada o anomalies del subministrament** i informa'n immediatament.



- Cinquè. **Respecta les senyalitzacions de risc elèctric** en quadres elèctrics i tapes de dispositius que continguin elements amb tensió perillosa.
- Sisè. **No facis les connexions** de l'equip **sense clavilla ni altres tipus d'improvisacions**.
- Setè. **No utilitzis endolls intermedis** (lladres) **ni allargadors sense presa de terra**.
- Vuitè. En cas d'electrocució, **no toquis l'accidentat abans de desconnectar l'electricitat**.

CAS PRÀCTIC

A continuació et presentem un cas pràctic relacionat amb els contactes elèctrics en el lloc de treball. La situació és la següent:

La Carolina està atenent a un client en la zona de caixa quan, de sobte, se li apaga el monitor de l'ordinador. En l'última setmana ha passat en diverses ocasions. Pensa que segurament la clavilla està una mica solta i intenta connectar-la de nou.

Activitat. A continuació plantejem una pregunta relacionada amb la situació que s'ha presentat. Per respondre a la pregunta s'ofereixen tres opcions i tu has d'identificar quina és la correcta.

Davant la situació presentada, creus que la Carolina actua correctament?

Opció A. Sí, perquè no té les mans mullades i no suposa cap risc.

Opció B. No, perquè tan sols pot manipular cables el personal de manteniment o el personal qualificat.

Opció C. No, perquè hauria de comunicar aquest tipus d'anomalies.

Quan tinguis clara l'opció de resposta segueix llegint.

Sembla ser que has respost l'opció A o l'opció B. Cap de les dues són opcions correctes. Repassa els continguts del tema i prova-ho amb una altra opció.

Sembla ser que has respost l'opció C. L'enhorabona! Aquesta opció sí és la correcta. Aquesta incidència s'ha produït repetides vegades i, a més, l'aspecte de la clavilla fa evident el seu mal estat. Hauràs de **comunicar qualsevol defecte**



o anomalia que detectis i, a més, abans de manipular equips elèctrics, assegura't del seu bon estat. **Si et trobes en algun d'aquests casos, recorda:**

- Primer. Abans d'utilitzar un aparell (fotocopiadora, impressora, destructora, etc.) o una instal·lació elèctrica, **assegura't que el seu estat és correcte.**
- Segon. Opera únicament sobre els comandaments, no alteris ni modifiquis els dispositius de seguretat.
- Tercer. No manipulis instal·lacions o aparells elèctrics amb les mans o parts del cos mullades.
- Quart. Desconnecta de seguida el corrent elèctric en cas de fallada o anomalies del subministrament i informa'n immediatament.
- Cinquè. Respecta les **senyalitzacions de risc elèctric** en quadres elèctrics i tapes de dispositius que continguin elements amb tensió perillosa.
- Sisè. No facis les connexions de l'equip sense clavilla ni altres tipus d'improvisacions.

CAIGUDES A DIFERENT NIVELL

Les caigudes a diferent nivell es refereixen a aquelles que es produeixen quan existeixen diferències de pla o d'altura entre el punt en el qual el treballador està desenvolupant una activitat prèvia a l'accident i la superfície sobre la qual cau, i es poden produir per les **causes** següents:

- Primer. Per l'accés a llocs elevats, sobretot utilitzant qualsevol element del mobiliari (cadires, taules, caixes, etc.).
- Segon. Quan s'empren escales de mà, per un ús inadequat.
- Tercer. Per la manca d'ordre i neteja.
- Quart. Per la necessitat de senyalització i il·luminació adequades.

És important destacar que les **conseqüències i els danys ocasionats poden anar des de ferides fins a torçades, luxacions, esquinços i fractures, en funció de l'altura de caiguda.**

A continuació estudiarem els diferents factors que permeten **evitar** que es produeixi una caiguda a diferent nivell.



- Primer. Per col·locar objectes en les baldes superiors de les prestatgeries, **utilitza l'escala de mà**, mai cadires, caixes o altres objectes no adequats per a aquest ús.
- Segon. Abans d'utilitzar l'escala de mà, **comprova el seu correcte estat** i assegura't que sigui estable.
- Tercer. L'ascens, el descens i els treballs des de l'escala es duran a terme per la part frontal, **mantenint el cos dins dels muntants de l'escala**.
- Quart. L'escala **no la utilitzaran dues o més persones simultàniament**, i no es mourà mentre l'empleat hi estigui pujat.
- Cinquè. Si detectes algun deteriorament en l'escala, no la utilitzis i substitueix-la per una de nova. **Sol·licita la dotació mitjançant l'aplicatiu SOL (codi M176)**.

CAS PRÀCTIC

A continuació et presentem un cas pràctic relacionat amb les caigudes a diferent nivell en el lloc de treball. La situació és la següent:

La Lluïsa necessita la informació d'un client que té arxivada en una carpeta que es troba a la part superior de la prestatgeria.

Per accedir-hi fa servir una cadira, però prèviament ha retirat tots els obstacles que podrien entorpir l'accés.

Activitat. A continuació plantejem una pregunta relacionada amb la situació que s'ha presentat. Per respondre a la pregunta s'ofereixen tres opcions i tu has d'identificar quina és la correcta.

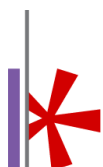
Davant la situació que s'ha presentat, creus que la Lluïsa actua correctament?

Opció A. No, perquè no està utilitzant una escala manual.

Opció B. Sí, perquè ha eliminat els obstacles que podrien entorpir l'acció.

Opció C. Sí, perquè com que la prestatgeria no sobrepassa els 2 metres d'altura, pot utilitzar una cadira, un tamboret o un altre objecte sòlid.

Quan tinguis clara l'opció de resposta segueix llegint.



Sembla ser que has respost l'opció B o l'opció C. Cap de les dues són opcions correctes. Repassa els continguts del tema i prova-ho amb una altra opció.

Sembla ser que has respost l'opció A. L'enhorabona! Aquesta opció sí és la correcta. **Si et trobes en algun d'aquests casos, recorda:**

- Primer. Per col·locar objectes en les baldes superiors de les prestatgeries, utilitza l'escala de mà, mai cadires, caixes o altres objectes no adequats per a aquest ús.
- Segon. Si detectes algun deteriorament en l'escala de mà, no la utilitzis i substitueix-la per una de nova. Sol·licita la dotació mitjançant l'**aplicatiu SOL (codi M176)**.

CAIGUDES AL MATEIX NIVELL

Una caiguda al mateix nivell es pot donar per les **causes** següents:

- Primer. Per l'estat del terra, perquè ens podem trobar que rellisca, és desigual, hi ha rajoles deteriorades, etc.
- Segon. Per possibles objectes que poden dificultar el pas, per exemple: cables solts, caixes desordenades, etc.
- Tercer. Per les característiques del lloc de treball, per exemple: una il·luminació deficient, llocs de difícil accés, esfondraments, etc.

És important destacar que les **conseqüències i els danys ocasionats poden ser contusions, rascades, torçades, ferides, luxacions, esquinços, fractures, pèrdues de coneixement, etc.**

Com evitar una caiguda al mateix nivell?

- Primer. **Mantingues un bon nivell d'ordre i neteja**, amb els passadissos i les àrees de treball lliures d'obstacles.
- Segon. **Els diversos tipus de cables** han d'estar **situats fora de les zones de pas**. Si no fos possible, cal **disposar de proteccions i/o fixar els cables a terra**. Si és necessari, comunica la incidència a la delegació de Sumasa de la teva zona.
- Tercer. En el cas de superfícies relliscoses, s'ha de netejar immediatament qualsevol producte vessat accidentalment. **Utilitza la senyalització de "terra humit" disponible en l'aplicatiu SOL (codi 0011050287)**.



- Quart. **S'evitarà trepitjar sobre superfícies mullades** i, en cas que no sigui possible evitar-ho, es faran passos curts i de puntetes.
- Cinquè. **El terra** ha de ser un **conjunt homogeni, fix i estable**.
- Sisè. **La il·luminació** de cada zona **s'haurà d'adaptar a les característiques de l'activitat** desenvolupada.
- Setè. **Mentre el terra romangui mullat, se senyalarà i es delimitarà la zona**, i es procedirà a la neteja al més aviat possible.

CAS PRÀCTIC

A continuació et presentem un cas pràctic relacionat amb les caigudes al mateix nivell en el lloc de treball. La situació és la següent:

La Maria es dirigeix cap a la rebotiga per esmorzar. De sobte, rellisca i cau a terra. Quan s'aixeca veu que a terra hi ha líquid: probablement a algú se li ha vessat el cafè.

Activitat. A continuació plantejem una pregunta relacionada amb la situació que s'ha presentat. Per respondre a la pregunta s'ofereixen tres opcions i tu has d'identificar quina és la correcta.

Davant la situació presentada, creus que la rebotiga està en condicions correctes?

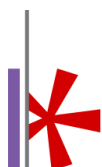
Opció A. No, en el cas de superfícies rellisques s'ha de netejar immediatament qualsevol producte vessat per accident, i senyalar i delimitar la zona per evitar aquest tipus de caigudes.

Opció B. No, però aquestes coses solen passar. No ha passat res greu.

Opció C. Sí, només ha passat que s'ha vessat una mica de cafè. No cal donar-hi més importància.

Quan tinguis clara l'opció de resposta segueix llegint.

Sembla ser que has respost l'opció B o l'opció C. Cap de les dues són opcions correctes. Repassa els continguts del tema i prova-ho amb una altra opció.



Sembla ser que has respost l'opció A. L'enhorabona! Aquesta opció sí és la correcta. **Si et trobes en algun d'aquests casos, recorda:**

- Primer. Mantingues un bon nivell d'ordre i neteja, amb els passadissos i les àrees de treball lliures d'obstacles.
- Segon. Si s'ha produït algun tipus de vessament d'aigua, greix o alguna altra substància, es procedirà a eliminar-la immediatament.
- Tercer. Utilitza la senyalització de "terra humit" disponible en l'**aplicatiu SOL (codi 0011050287)**.

XOCS CONTRA OBJECTES IMMÒBILS

Un xoc contra un objecte immòbil es pot donar per les **causes** següents:

- Primer. Per dur a terme tasques en determinades zones de reduït espai o amb molt de mobiliari i equips.
- Segon. Per l'existència de portes vidrades mal senyalitzades, prestatgeries, armaris, etc.
- Tercer. Per la falta o deficiència de senyalització i il·luminació adequades dins de la instal·lació.

Cal destacar que les **conseqüències i els danys ocasionats poden ser contusions, rascades, ferides, luxacions, esquinços, fractures, pèrdues de coneixement, etc.**

A continuació, analitzarem els diferents aspectes que ens poden ajudar a **evitar** un xoc contra objectes immòbils.

- Primer. Els taulers i les seves estructures han de tenir **cantonades arrodonides**.
- Segon. Vigila que hi hagi **topalls als calaixos** que impedeixin que caiguin; en cas contrari, actua amb precaució.
- Tercer. Mantingues els **calaixos de la taula o els arxivadors tancats**.
- Quart. Les portes o les parets vidrades han de tenir una **senyalització a l'altura de la vista**.
- Cinquè. Si detectes algun pom o maneta amb materials tallants, informa'n per a la seva resolució, comunicant la incidència a la delegació de Sumasa de la teva zona.



CAS PRÀCTIC

A continuació, et presentem un cas pràctic relacionat amb els xocs contra objectes immòbils en el lloc de treball. La situació és la següent:

El Pep és un client que ve a l'oficina a comprovar si li han ingressat la nòmina.

Quan va cap a sortir, no s'adona que hi ha una zona vidrada i es dona un cop molt fort al nas. Quan es recupera, observa que no es veia clarament que la zona de pas està vidrada.

Activitat. A continuació plantejem una pregunta relacionada amb la situació que s'ha presentat. Per respondre a la pregunta s'ofereixen tres opcions i tu has d'identificar quina és la correcta.

Atès tot el que s'ha explicat, creus que es podria haver evitat aquest accident?

Opció A. Sí, si hagués existit senyalització i il·luminació adequades.

Opció B. No, qui podia pensar que la porta estava tancada.

Opció C. No, aquestes coses passen i estem acostumats a conviure-hi. Són accidents sense importància.

Quan tinguis clara l'opció de resposta segueix llegint.

Sembla ser que has respost l'opció B o l'opció C. Cap de les dues són opcions correctes. Repassa els continguts del tema i prova-ho amb una altra opció.

Sembla ser que has respost l'opció A. L'enhorabona! Aquesta opció sí és la correcta. **En aquests casos, la mesura de prevenció adequada és:**

- Primer. Les portes o les parets vidrades han de tenir una senyalització a l'altura de la vista.
- Segon. Les instal·lacions han de tenir una senyalització i il·luminació adequades.



COPS CONTRA OBJECTES O MOBLES

Els cops contra objectes o mobles es poden donar per les **causes** següents:

- Primer. Per dur a terme tasques en determinades zones de reduït espai o amb molt de mobiliari o equips.
- Segon. Per l'existència de portes vidrades mal senyalitzades, portes de vaivé, prestatgeries, armaris, etc.

És important destacar que, **com a conseqüència d'aquests cops, l'empleat pot patir des de ferides o contusions fins a lesions més greus, com ara fractures, depenent de la grandària de l'objecte i de la intensitat del cop.**

A continuació, estudiarem diferents factors que ens poden ajudar a **evitar** un cop contra objectes o mobles.

Primer. Mira de **no obrir més d'un calaix dels arxivadors** alhora per evitar que caiguin.

Segon. **No sobrecarreguis** les prestatgeries o els armaris.

Tercer. **No col·loquis els objectes més pesants** als prestatges superiors.

Quart. **No apilis material de manera inestable** a la part superior de les prestatgeries.

CAS PRÀCTIC

A continuació et presentem un cas pràctic relacionat amb els cops contra objectes o mobles en el lloc de treball. La situació és la següent:

La Núria ha de fer l'informe mensual abans del tancament de l'oficina. Està molt concentrada en aquesta tasca. En aquest moment, entra un client que ha d'atendre. S'aixeca ràpid i, en dirigir-se cap al client, no s'adona que s'havia deixat oberts els calaixos de la taula i es dóna un fort cop a la canyella que li provoca un gran dolor.

Activitat. A continuació plantejem una pregunta relacionada amb la situació que s'ha presentat. Per respondre a la pregunta s'ofereixen tres opcions i tu has d'identificar quina és la correcta.

En funció de la situació presentada, creus que la Núria actua correctament?



Opció A. Sí, perquè res no indicava que els calaixos estiguessin oberts.

Opció B. Sí, va ser una caiguda sense importància.

Opció C. No, perquè hauria d'imperar l'ordre i no sobrecarregar els calaixos de material que n'impedeix el tancament.

Quan tinguis clara l'opció de resposta segueix llegint.

Sembla ser que has respost l'opció A o l'opció B. Cap de les dues són opcions correctes. Repassa els continguts del tema i prova-ho amb una altra opció.

Sembla ser que has respost l'opció C. L'enhorabona! Aquesta opció sí és la correcta. **En aquests casos es tindrà en compte la recomanació següent:**

Mira de no obrir més d'un calaix dels arxivadors alhora per evitar que caiguin.

ATRAPAMENT PER O ENTRE OBJECTES

Els atrapaments per o entre objectes es poden donar per les causes següents:

- Primer. Per l'apilament de materials.
- Segon. Per la falta de formació/informació en la feina dels equips de treball.
- Tercer. La manipulació incorrecta d'equips pot originar atrapaments.

Cal destacar que **com a conseqüència d'un atrapament, l'empleat pot patir des de ferides o contusions fins a lesions més greus, com ara fractures o amputacions, depenent de la grandària de l'objecte i de la potència de l'impacte.**

A continuació, estudiarem els diferents aspectes que ens poden ajudar a **evitar** un atrapament per o entre objectes.

- Primer. **No modifiquis ni anul·lis les proteccions proporcionades pel fabricant** per evitar que les parts mòbils es puguin atansar. Actua amb extrema precaució.
- Segon. **Respecta la senyalització de seguretat** dels equips.



- Tercer. Comunica al més aviat possible a la delegació de Sumasa de la teva zona **qualsevol tipus d'avaría** en les instal·lacions i els equips de treball.
- Quart. **Posa especial atenció quan manipulis els elements de l'interior** dels equips.
- Cinquè. **Quan obris o tanquis les portes dels equips:**
 - Primer situa la mà que acompanya la porta en els elements de resguard (pom, empunyadura, etc.).
 - Després allunya la mà que es recolza de la zona de tancament.
 - Finalment, du a terme totes les accions amb precaució.
- Sisè. **Utilitza correctament els dispositius instal·lats en les portes automàtiques** d'ascensors, muntacàrregues, etc.
- Setè. En l'oficina, **comprova que està implantada la campanya de senyalització del risc d'atrapament**.

Per saber la col·locació de la senyalització d'atrapament, consulta el document "**Instruccions per a la col·locació de la senyalització de seguretat laboral en portes**".

CAS PRÀCTIC

A continuació, et presentem un cas pràctic relacionat amb l'atrapament per o entre objectes en el lloc de treball. La situació és la següent:

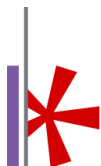
El Xavier està fent la càrrega dels caixers automàtics. Mentre, manté una conversa amb un company que es perllonga diversos minuts.

En aquest moment, el Xavier tanca la porta de l'equip amb tan mala sort que se li queden atrapats diversos dits en el caixer. Es fa tant de mal, que ha d'acudir a la mútua perquè l'atenguin.

Activitat. A continuació plantegem una pregunta relacionada amb la situació que s'ha presentat. Per respondre a la pregunta s'ofereixen tres opcions i tu has d'identificar quina és la correcta.

Atès tot el que s'ha explicat, valora correctament l'actuació del Xavier?

Opció A. Sí, ha estat mala sort perquè sempre actua d'aquesta manera.



Opció B. No, perquè hauria de mantenir les mans allunyades de les zones amb risc d'atrapament.

Opció C. Sí, perquè qui podia pensar que la porta del caixer s'entrebancaria amb els seus dits. Mai no li havia passat.

Quan tinguis clara l'opció de resposta segueix llegint.

Sembla ser que has respost l'opció A o l'opció C. Cap de les dues són opcions correctes. Repassa els continguts del tema i prova-ho amb una altra opció.

Sembla ser que has respost l'opció B. L'enhorabona! Aquesta opció sí és la correcta. **En aquests casos es tindran en compte les recomanacions següents:**

- Primer. Posa especial atenció quan manipulis els elements de l'interior dels equips.
- Segon. Quan obris o tanquis les portes dels equips:
 - Has de situar la mà que acompanya la porta en els elements de resguard (pom, empunyadura, etc.).
 - Després allunya la mà que es recolza de la zona de tancament.
 - Finalment, du a terme totes les accions amb precaució.

ACCIDENTS DE TRÀNSIT DURANT LA FEINA

Durant els desplaçaments pel trajecte habitual per anar o tornar del centre de treball o per trasllats dins de la jornada laboral, un empleat pot tenir un accident.

Cal destacar que les **conseqüències d'aquests accidents depenen del mitjà de transport i van des de lesions, torçades, etc., fins a danys que poden arribar a ser mortals.**

A continuació, analitzarem alguns aspectes que ens poden ajudar a evitar un accident de trànsit durant la feina.

- Primer. Respecta escrupolosament **la senyalització i les normes de trànsit.**
- Segon. Vigila i revisa l'**estat del teu vehicle.**
- Tercer. Segueix els **consells de seguretat** per a la conducció.



CAS PRÀCTIC

A continuació, et presentem un cas pràctic relacionat amb els accidents de trànsit en el lloc de treball. La situació és la següent:

L'Elena es disposa a sortir amb el seu vehicle per anar a la feina a CaixaBank. Com que s'ha quedat dormida, s'adona que no arribarà a l'hora, per la qual cosa decideix conduir més ràpid. Gairebé quan ja està aparcant, la sabata li queda enganxada al pedal, amb tan mala sort que el seu cotxe copeja lleument el vehicle estacionat al davant.

Quan surt del cotxe creua, amb pressa, entre altres dos cotxes per guanyar temps i un d'ells gairebé l'atropella. Finalment, l'Elena arriba alterada al seu lloc de treball. Ha tingut un bon ensurt.

Activitat. A continuació plantejem una pregunta relacionada amb la situació que s'ha presentat. Per respondre a la pregunta s'ofereixen tres opcions i tu has d'identificar quina és la correcta.

Atès tot el que s'ha explicat, creus que està justificat el comportament de l'Elena?

Opció A. Sí, perquè arribava tard i per córrer una mica no passa res.

Opció B. No, perquè hauria d'haver respectat les normes de circulació.

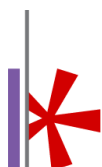
Opció C. Sí, perquè el trajecte és curt i no cal prendre cap precaució. És un trajecte que fa diàriament.

Quan tinguis clara l'opció de resposta segueix llegint.

Sembla ser que has respost l'opció A o l'opció C. Cap de les dues són opcions correctes. Repassa els continguts del tema i prova-ho amb una altra opció.

Sembla ser que has respost l'opció B. L'enhorabona! Aquesta opció sí és la correcta. **En aquests casos es tindrà en compte la recomanació següent:**

Seguir els consells de seguretat per a la conducció.



RISCOS POSTURALS

Com a conseqüència **de l'adopció i el manteniment de postures sedentàries i moviments inadequats** en la realització de les tasques a la feina, els empleats poden patir **trastorns musculoesquelètics**, com ara lesions d'esquena, contractures, tendinitis, etc.

A continuació, estudiarem els diferents aspectes que ens poden ajudar a evitar els riscos posturals.

- Primer. Quan t'asseguis, has d'ocupar tota la **base del seient en profunditat**, fins que recolzis la zona lumbar al respall, procurant mantenir l'**esquena recta**.
- Segon. Regula l'**altura de la cadira** perquè les espatlles descansin mentre escrius.
- Tercer. **No escriguis amb els avantbraços en l'aire**.
- Quart. Procura situar la **pantalla a una distància d'entre 50 i 70 cm** dels ulls, amb el marge superior a l'altura dels ulls.
- Cinquè. Procura **mirar la pantalla frontalment**, sense mantenir postures forçades de manera continuada.
- Sisè. **Reposa els peus amb tota la planta al terra**.
- Setè. Convé **canviar de postura** freqüentment.
- Vuitè. **Evita estiraments i inclinacions molestes**. Intenta tenir tan a prop com sigui possible els objectes que necessitaràs per dur a terme la teva feina.
- Novè. **Per agafar documents** o elements de treball mentre ets al seient, **t'has d'aixecar i no estirar-te**.
- Desè. **Si has de desplaçar objectes, recorda que:**
 - Primer has de col·locar els peus plans i amb una distància aproximada de 50 cm entre ells.
 - Quan agafis l'objecte, flexiona els genolls.
 - Després, aixeca'l gradualment i mantingues-lo tan a prop del cos com sigui possible, estira les cames i mantingues l'esquena recta.
 - Finalment, procura distribuir el pes entre les dues mans.



Per conèixer altres exercicis d'estirament, consulta el document "**Estiraments. Exercicis per cuidar la teva salut**".

CAS PRÀCTIC

A continuació, et presentem un cas pràctic relacionat amb els riscos posturals en el lloc de treball. La situació és la següent:

La Berta s'ha incorporat recentment a l'oficina i ja comença a patir les freqüents molèsties en les cervicals conseqüència de treballar assegut davant l'ordinador.

La Berta és de baixa estatura, per la qual cosa ha elevat i inclinat el seu seient per recolzar còmodament els braços damunt la taula. No obstant això, continuen les molèsties.

Activitat. A continuació plantegem una pregunta relacionada amb la situació que s'ha presentat. Per respondre a la pregunta s'ofereixen tres opcions i tu has d'identificar quina és la correcta.

La Berta s'asseu correctament en el seu lloc de treball?

Opció A. Sí, perquè està asseguda còmodament, amb l'esquena recta i les eines de treball al seu abast.

Opció B. No, perquè el monitor està massa baix.

Opció C. Sí, perquè hi ha prou espai entre la cadira i el terra perquè la Berta doblegui còmodament els genolls per sota de la cadira.

Quan tinguis clara l'opció de resposta segueix llegint.

Sembla ser que has respost l'opció A o l'opció C. Cap de les dues són opcions correctes. Repassa els continguts del tema i prova-ho amb una altra opció.

Sembla ser que has respost l'opció B. L'enhorabona! Aquesta opció sí és la correcta. **En aquests casos es tindran en compte les recomanacions següents:**

- Primer. Procura situar la **pantalla a una distància d'entre 50 i 70 cm dels ulls, amb el marge superior a l'altura dels ulls**. Si fos necessari, eleva la pantalla mitjançant un suport per a pantalla plana: **codi SOL 0011500735**.
- Segon. **Reposa els peus amb tota la planta al terra**. Si fos necessari, sol·licita un reposapeus remetent un correu a: servicio.prevencion@spmglc.es



- Tercer. Quan t'asseguis, has d'**ocupar tota la base del seient** en profunditat, fins que recolzis la zona lumbar al respalller, procurant mantenir l'esquena recta.
- Quart. **Regula l'altura de la cadira** perquè les espatlles descansin mentre escrius.
- Cinquè. No escriguis amb els avantbraços en l'aire.
- Sisè. Procura **mirar la pantalla frontalment**, sense mantenir postures forçades de manera continuada.
- Setè. **Evita estiraments i inclinacions molestes**. Per dur a terme la feina, intenta tenir com més a prop possible els objectes d'ús més freqüent.

MESURES D'EMERGÈNCIA

RISCOS POSTURALS

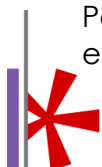
Les pautes d'actuació en cas d'emergència aniran en funció de si es tracta d'un incendi, un cas d'evacuació o una amenaça de bomba.

PAUTES D'ACTUACIÓ EN CAS D'EMERGÈNCIA

Les pautes d'actuació que hem de seguir davant un incendi són:

- Primer. **Informa'n al responsable** d'emergències, o bé alerta la resta d'empleats.
- Segon. **Col labora** per determinar el lloc d'origen i la causa de l'incendi.
- Tercer. Si no s'ha fet, **avisa els bombers**.
- Quart. Si et veus capacitat, **intenta controlar el foc amb els extintors**.
- Cinquè. Si fos necessari o en cas de dubte, **evacua les persones de l'interior del centre**. Avisa els ocupants dels immobles veïns.

Pel que fa a les consignes d'actuació segura, en cas d'incendi cal tenir en compte els aspectes següents:



- Primer. Actua sempre sense arriscar-te.
- Segon. No perdís el temps.
- Tercer. Situa't sempre entre el foc i la sortida. Si hi ha fum, surt de la zona ajupit, protegint-te el nas i la boca amb un mocador, preferiblement mullat.

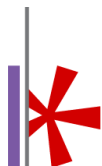
PAUTES D'ACTUACIÓ EN CAS D'EVACUACIÓ

Les pautes d'actuació que hem de seguir en cas d'evacuació són:

- Primer. **Segueix les instruccions del responsable d'emergències** del centre. Si ets el responsable d'emergències, decideix l'estat d'evacuació i comunica-la a les persones que es trobin al centre. Assegura't que no hi queda ningú a dins.
- Segon. **Dirigeix els clients o les visites cap a les sortides a l'exterior**. Avisa els ocupants dels immobles veïns.
- Tercer. Dirigeix-te al punt de trobada.

Pel que fa a les consignes d'actuació segura, en cas d'evacuació cal tenir en compte els aspectes següents:

- Primer. Utilitza la sortida que hi hagi més a prop.
- Segon. No utilitzis els ascensors.
- Tercer. No perdís temps mirant d'acabar alguna feina ni recollint els teus objectes personals.
- Quart. Mantingues la calma, no corris i no cridis.
- Cinquè. Després de sortir al carrer, no et quedis davant de l'edifici.



PAUTES D'ACTUACIÓ EN CAS D'AMENANÇA DE BOMBA

Les pautes d'actuació que hem de seguir davant una amenaça de bomba són:

- Primer. En cas d'amenaça o de localització d'un objecte sospitós, el responsable d'emergències del centre ha d'**avisar les forces de seguretat corresponents**. Si fos necessari o en cas de dubte, dóna l'**avís d'evacuar a les persones de l'interior** del centre. Atén els serveis d'emergència i avisa els ocupants dels immobles veïns.
- Segon. Si reps l'amenaça de bomba, **transmet la informació que hagi rebut com més exactament possible al responsable d'emergència**. Si fos necessari o en cas de dubte, caldrà evacuar les persones de l'interior del centre.

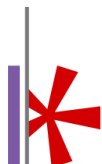
Pel que fa a les consignes d'actuació segura, en cas d'amenaça de bomba cal tenir en compte els aspectes següents:

- Primer. Observa l'entorn per intentar detectar algun objecte sospitós.
- Segon. Si es detecta algun objecte sospitós, comunica-ho i actua amb la màxima discreció.
- Tercer. No toquis ni manipulis objectes estranys.

MESURES D'EMERGÈNCIA AI CENTRE DE TREBALL

Per conèixer les mesures d'emergència del teu centre de treball disposes de dues vies d'accés:

- Primera opció. Si el teu centre és un **edifici singular**, consulta el document "**Instruccions en cas d'emergència. Edifici Singular**".
- Segona opció. Si el teu centre és una **oficina de la xarxa territorial**, consulta el document "**En cas d'emergència - Instruccions per als empleats de la xarxa territorial**".



PAUTES D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT LABORAL

Tots els empleats han de conèixer el procediment que cal seguir en cas d'un accident laboral, per tal de proporcionar una atenció ràpida i eficaç a l'accidentat.

En cas d'emergència mèdica o accident tindrem en compte els aspectes següents:

- Primer. Elimina els riscos que poden agreujar l'accident o l'estat de l'accidentat.
- Segon. Avisa els serveis d'emergència mèdica.
- Tercer. Si qui ha patit l'accident és un empleat, avisa a la Mútua d'Accidents de Treball trucant al següent número de telèfon: **902 203 203**.
- Quart. Si saps fer-ho, auxilia la víctima.

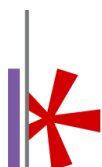
Les **consignes d'actuació segura** en cas d'emergència mèdica o accident són:

- Primer. Determina el nombre i l'estat dels accidentats.
- Segon. Si no hi ha perill imminent, no moguis l'accidentat.
- Tercer. Mantingues la calma i tranquil·litza l'accidentat.

És important destacar que per obtenir més informació en cas d'accident de treball, hi ha disponible el web següent:

<http://lacaixa.extranetuniversal.com/accidente-de-trabajo/en-caso-de-accidente>

En cas que necessitis acudir al **centre assistencial de la Mútua** més proper al lloc de l'accident, consulta la **Guia Sanitària**. El responsable de l'oficina ha d'emplenar el "**Volant de Prestació d'Assistència Sanitària**", que ha d'enviar per fax al centre assistencial de la Mútua al qual acudirà la persona accidentada.



SENYALÍSTICA DEL CENTRE DE TREBALL

EN QUÈ CONSISTEIX

La **senyalització** resulta eficaç com a tècnica de seguretat, però no hem d'oblidar que per si mateixa **mai elimina el risc**, és només una tècnica complementària.

Distingim entre els avisos de seguretat i l'enllumenat d'emergència de la manera següent:

- Els avisos de seguretat són les **superfícies sobre les quals s'apliquen marques o lletres com a advertiments o recordatoris de seguretat**. Senyalitza sempre que identifiquis situacions que puguin comportar un risc per a terceres persones. Per exemple, terres humits o mullats, etc.
- L'enllumenat d'emergència és **aquell que actua quan falla l'enllumenat general**, per permetre la circulació i el reconeixement d'obstacles mitjançant la col·locació de llums que identifiquen les vies d'evacuació i el sentit de la direcció.

A CaixaBank podem trobar diferent tipologia de senyals:

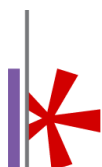
D'una banda, hi ha els **senyals d'emergència**. S'hi inclouen:

- Els **senyals relatius als equips de lluita contra incendis**.
- I els **senyals de salvament o socors**.

D'altra banda, també hi ha altres tipus de senyalística:

- Els senyals de prohibició.
- Els senyals d'obligació.
- I els senyals de perill o advertiment.

A continuació es presenten cadascun d'aquests cinc tipus de senyals.



SENYALS RELATIUS ALS EQUIPS DE LLUITA CONTRA INCENDIS

Aquests senyals mostren la **ubicació dels equips que s'han d'utilitzar en cas d'incendi i els avisos que cal tenir en compte en cas d'emergència.**

Com a tipus de senyals dels equips de lluita contra incendis, a CaixaBank hi trobem els següents:



No hi ha sortida.



No utilitzeu l'ascensor en cas d'incendi o tall d'energia.



Extintor

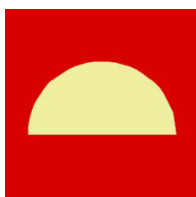


Mànega contra incendis.



Pulsador d'alarma.



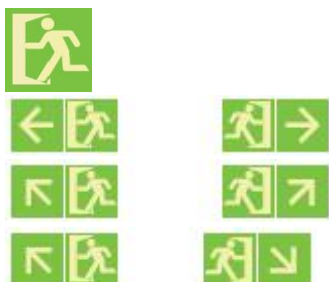


Equip de lluita contra incendis.

SENYALS DE SALVAMENT O SOCORS

Aquests senyals serveixen per advertir-nos del lloc on es troben les sortides d'emergència, els llocs de primers auxilis o per fer trucades de socors.

Com a tipus de senyals de salvament o socors, a CaixaBank hi trobem les següents:



Sortides d'emergència.



Porta d'emergència.



Farmaciola de primers auxilis.

SENYALS DE PROHIBICIÓ

Els senyals de prohibició indiquen aquelles conductes que poden desembocar en alguna **situació perillosa**.

Els senyals de prohibició que podem trobar a CaixaBank són els següents:



Prohibit fumar.



Entrada prohibida a persones no autoritzades.



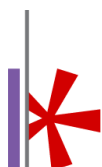
Aigua no potable.

SENYALS D'OBLIGACIÓ

Els senyals d'obligació són aquells que indiquen quina és la **conducta que cal seguir** per evitar un accident.

Els senyals d'obligació que podem trobar a CaixaBank són:

“Mantingueu tancats els armaris elèctrics”.



SENYALS DE PERILL O ADVERTIMENT

Els senyals de perill o advertiment són aquelles que indiquen un **risc**.

Els senyals d'advertiment que podem trobar a CaixaBank són:



Risc elèctric.



Matèries nocives o irritants, com ara els productes de neteja.



Perill en general.



Risc d'atrapament.

PRIMERS AUXILIS

Els primers auxilis són actuacions d'emergència per reduir els efectes de les lesions i estabilitzar l'estat de l'accidentat. **No són tractaments mèdics.**

REGLA "PAS"

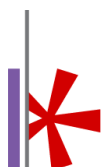
Davant qualsevol accident, l'actuació ràpida i segura del personal encarregat dels primers auxilis pot salvar la vida d'una persona o evitar l'empitjorament de les possibles lesions que pateixi.

Un mètode adequat per recordar les **tres actuacions clau de l'activació del sistema d'emergència** és recórrer a la sigla **PAS**, que està formada per les inicials d'aquestes actuacions:

- Primer. Protegir.
- Segon. Avisar.
- Tercer. Socórrer.

I, precisament, aquest és l'ordre en què les accions s'han de dur a terme:

- Primer. Protegir. Abans d'actuar, cal assegurar-se que tant l'accidentat com el socorrista estan **fora de perill**, per evitar més lesions, i més greus, que les que ja s'hagin produït. **Si estem en perill**, hem d'apartar el perill de la víctima i, si això no és possible, hem d'apartar la víctima del perill, amb la màxima prudència. Si la situació no fos segura, hem de demanar ajuda i esperar que arribi. **Si no estem en perill**, hem de socórrer la víctima.
- Segon. Avisar. Sempre que sigui possible, cal **avisar els serveis sanitaris** de l'existència de l'accident per tal d'activar el sistema d'emergències. L'alerta s'ha de donar de manera clara i ordenada, perquè en cas contrari es podria produir un retard, de greus conseqüències, en l'arribada de l'assistència.
- Tercer. Socórrer. Després de protegir l'accidentat i a si mateix, **el socorrista ha d'avisar qui correspongui** per, immediatament després, començar a socórrer la víctima mentre s'espera l'arribada de l'ajuda.



ACTUACIONS DAVANT ELS ACCIDENTS MÉS FREQUENTS

El primer pas d'una assistència de primers auxilis eficaç és **identificar les lesions de la víctima i la seva gravetat** per tal de detectar les necessitats de tractament. Per a això s'ha de dur a terme una valoració o avaluació de l'accidentat, per mitjà d'un sistema que és igual per a tots els casos. S'inicia amb la primera impressió que es té en veure a la persona ferida i les circumstàncies que envolten l'accident. Es comproven les constants vitals de la persona accidentada.

Per a això, hem de tenir en compte els aspectes següents:

- Primer. La respiració. S'ha de comprovar la respiració de la persona accidentada, el moviment del tòrax, notar la sortida de l'aire pel nas i la boca, etc.
- Segon. La circulació sanguínia. Activitat del cor i absència de grans hemorràgies; comprovar el pols, examinar si el cor batega amb normalitat, etc.
- Tercer. La consciència. Activitat del sistema nerviós.

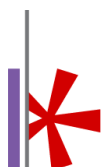
Els accidents més freqüents que poden ocórrer en el lloc de treball són:

- Primer. Ferides.
- Segon. Hemorràgies.
- Tercer. Cremades.

Segons les lesions que presenti la persona accidentada, s'actuarà conforme a les **recomanacions** següents:

Si ens trobem davant un **accident amb ferides**, la manera d'actuar és la següent:

- Primer. Netejar la zona afectada.
- Segon. Rentar amb aigua abundant.
- Tercer. Netejar amb una gasa.
- Quart. Desinfectar la ferida amb antisèptic
- Cinquè. Cobrir la ferida amb una gasa estèril i fixar-la amb esparadrap.



- Sisè. No utilitzar cotó en contacte amb la ferida.

Quan es produeix una **hemorràgia**, la manera d'actuar és la següent:

- Primer. Taponar la ferida.
- Segon. Cobrir la ferida amb un apòsit i comprimir. Passats 5 minuts, lligar l'apòsit amb força mitjançant benes.
- Tercer. Si la ferida segueix sagnant, posarem altres benes sense retirar l'anterior, alhora que rentem l'extremitat afectada. Si les gases s'han xopat de sang, cal posar-ne d'altres sense treure les primeres.
- Quart. Si l'hemorràgia segueix o si hi ha algun cos estrany, comprimir l'artèria per sobre de la ferida. Per a això, podem fer un embenatge compressiu a **la ferida que estrenyerem amb un mocador o bena** i, posant el nus per sobre de la ferida, s'espera uns **15 minuts** (temps que triga a formar-se el coàgul).

Si la sang s'ha coagulat és millor no tocar la ferida, per evitar la reproducció de l'hemorràgia.

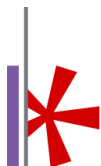
Quan ens trobem davant d'una **cremada**, hem de saber que poden ser de **primer grau**, de **segon grau** i de **tercer grau**. A més de la profunditat, cal tenir en compte l'extensió per la pèrdua de líquids corporals que comporten les cremades.

En cremades de primer i segon grau farem un **tractament local**:

- Primer. Aplicar aigua freda, que elimina part del dolor i abaixa el focus de calor.
- Segon. Netejar al voltant de la ferida amb antisèptic.
- Tercer. No rebentar la butllofa, perquè això deixaria via lliure als gèrmens i augmentaria el risc d'infecció i la sensació de dolor.

Davant cremades de tercer grau o molt greus es donarà un **tractament general**, vigilant sempre les constants vitals:

- Primer. Ajeure la víctima i tranquil·litzar-la.
- Segon. No treure-li la roba tret que estigui xopa de líquid càustic, com la sosa o el lleixiu.
- Tercer. No tocar ni aplicar cap substància damunt la cremada.



- Quart. Cobrir les lesions amb compreses estèrils seques, draps o llençols nets.
- Cinquè. Tapar l'accidentat amb una manta.
- Sisè. Traslladar-lo a un hospital amb urgència.

TÈCNiques DE PRIMERS AUXILIS

EN QUÈ CONSISTEIXEN

Les tècniques de primers auxilis utilitzades són les següents:

- Primer. Respiració.
- Segon. Boca a boca.
- Tercer. Pols.
- Quart. Massatge cardíac extern.

RESPIRACIÓ

En l'avaluació inicial, el primer que cal fer és comprovar que hi ha respiració. Per a això, hem de tenir en compte els aspectes següents:

- Primer. Ens hem de situar a l'altura de les espatlles de l'accidentat, afluixar-li la roba i retirar els objectes que molestin el pit de la víctima.
- Segon. Col·locarem l'accidentat sobre una superfície plana dura, de panxa enlaire i amb els braços al llarg del cos.
- Tercer. Per comprovar la respiració, aproparem un lateral de la nostra cara a la boca i el nas de la víctima per notar l'entrada i la sortida d'aire.
- Quart. Si no notem la respiració, comprovarem que la boca i la faringe estan lliures d'objectes que puguin obstruir les vies aèries.

És important recordar que llengua també pot obstruir el pas de l'aire. Per evitar-ho cal fer una maniobra que s'anomena **hiperextensió**, que consisteix en posar una mà en el front de l'accidentat per empènyer cap avall i l'altra mà en el clatell per



pujar-lo cap amunt, aconseguint així estirar el coll elevant la mandíbula. Si hi ha respiració, girarem el cap de l'accidentat a un costat i farem una avaluació amb més deteniment; si no hi ha respiració, farem la respiració boca a boca i tornarem a prendre el pols.

BOCA A BOCA

La tècnica del boca a boca consisteix en introduir en els pulmons de la víctima l'aire de la nostra boca, laringe, faringe, tràquea i bronquis abans que quedi viciat per la nostra pròpia respiració.

Com es fa el boca a boca?

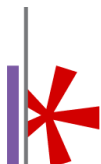
- Primer. Mantenint el coll de la víctima en extensió, posarem els llavis hermèticament al voltant de la boca de l'accidentat mentre pincem el nas amb els dits índex i polze de la mà que mantenim en el front. Insuflarem l'aire amb força moderada **durant no més de 2 segons** alhora que mirem el tòrax i l'abdomen de l'accidentat i ens assegurem que **el tòrax puja**.
- Segon. **No retirar la mà del clatell**. Si ho fas perquè la boca està fermament tancada i cal obrir-la, no recolzis la mà en la gola, perquè impediria l'entrada d'aire.
- Tercer. Si en insuflar l'aire **veiem que l'abdomen puja** és perquè l'aire passa a l'estómac en comptes dels pulmons; aleshores, **haurem de corregir la postura del cap realitzant de nou la hiperextensió**.

PRENDRE EL POLS

Una altra tècnica de primers auxilis és comprovar el pols. El pols es localitza en qualsevol de les **artèries caròtides situades al coll** a banda i banda de la **nou**.

Com es pren el pols?

- Primer. Utilitzarem 2 o 3 dits (**mai el polze**) de la mà que teníem en el clatell de l'accidentat, que farem lliscar per qualsevol dels laterals de la tràquea (millor el costat oposat a nosaltres).
- Segon. Si sentim el pols, seguirem fent el **boca a boca a ritme d'1 insuflació cada 5 segons**.



- Tercer. Si no notem el pols, **NO copejarem el tòrax amb el puny**, sinó que començarem a fer un massatge cardíac extern.

MASSATGE CARDÍAC

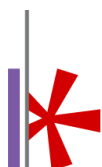
Podem definir el massatge cardíac extern com una pràctica que consisteix en comprimir el cor entre l'estèrnium i la columna vertebral carregant el nostre pes sobre el terç inferior de l'estèrnium de la víctima.

Com es fa el massatge cardíac extern?

- Primer. Per localitzar aquest punt amb exactitud, seguirem amb els dits de la mà la vora inferior de la costella en direcció a l'estèrnium, i a la zona central del pit toparem amb la punta cartilaginosa de l'estèrnium. En aquest punt hi posarem **2 o 3 dits de l'altra mà en direcció al cap de l'accidentat** i aquí hi col·locarem el taló de la primera mà.
- Segon. **Sense recolzar ni el palmell de la mà ni els dits sobre la víctima**, posarem l'altra mà sobre la primera, entrellaçant els dits, i, amb els braços rectes i perpendiculars al pit de la víctima, deixarem caure el nostre pes amb la finalitat de fer baixar el tòrax uns centímetres.
- Tercer. Les compressions que fem han de ser seques i rítmiques. **Comptarem fins a 15 i tornarem a fer 2 insuflacions ràpides** i novament donarem massatges.
- Quart. En acabar cada seqüència, tornarem a **valorar si el pols està present: Si hi ha pols**, seguirem fent el massatge, però en cas que **no hi hagi pols**, tornarem a valorar la respiració.

És important destacar que només podem donar per finalitzat el massatge si es produeix alguna d'aquestes situacions:

- Primer. Una altra persona ens substitueix.
- Segon. Estem esgotats i no podem continuar amb la reanimació.
- Tercer. L'accidentat recupera les constants vitals.



CONTINGUT DE LA FARMACIOLA

Una farmaciola és un element destinat a **contenir els utensilis indispensables** per poder dur a terme els **primers auxilis**. Cal tenir en compte els aspectes següents:

- Primer. La farmaciola s'ha de situar en un lloc segur i degudament senyalitzat.
- Segon. S'han de rebutjar els productes de primers auxilis amb dates de caducitat vençudes.
- Tercer. A la farmaciola no es poden guardar medicines o pastilles.

Tots els centres de treball han de disposar, com a **mínim**, d'**una farmaciola portàtil**. El contingut de les farmaciols a CaixaBank és el següent:

- Una ampolla d'aigua oxigenada de 250 centilitres.
- Una ampolla de povidona iodada de 125 mil·lilitres.
- Una ampolla d'alcohol de 250 centilitres.
- Una caixa de bandes adhesives de 20 unitats.
- Un paquet de cotó zig-zag de 100 grams.
- Una caixa de bandes protectores d'1 metre per 6 centímetres.
- Tres caixes de benes de 5 metres per un centímetre i mig.
- Dues caixes de benes de 5 metres per 7 centímetres.
- Dues caixes de benes de 5 metres per 10 centímetres.
- Sis sobres de gases de 5 unitats de 20 per 20 centímetres.
- Un esparadrap de 5 metres per un centímetre i mig.
- Un esparadrap de 5 metres per dos centímetres i mig.
- Unes tisores de cirurgia d'11 centímetres.
- Quatre parells de guants de làtex.
- Divuit ampolles de sèrum fisiològic de 5 mil·lilitres.



- Una bena elàstica de crepé de 4 metres per 7 centímetres.

En relació a la farmaciola i el seu contingut, és important destacar que:

- Primer. **Per sol·licitar una farmaciola** cal remetre un correu electrònic a l'adreça del Servei de Prevenció: servicio.prevencion@spmglc.es
- Segon. Recorda que la ubicació de la farmaciola s'ha d'indicar mitjançant la **senyalització establerta**. Pots sol·licitar la senyalització a través de l'**aplicatiu SOL (codi C1600)**.
- Tercer. **Per sol·licitar la reposició del contingut de la farmaciola**, utilitza l'**aplicatiu SOL (codi 9001000001)**.

IDEES CLAU

A continuació, et presentem algunes de les conclusions més rellevants de tot el que hem tractat al llarg d'aquesta formació.

- Primer. L'**empresari** és el **responsable últim** de la prevenció de riscos laborals en l'entorn de treball, però els empleats han de donar suport a la política de prevenció de riscos laborals establerta a l'entitat.
- Segon. Els **delegats de prevenció** són els **representants dels treballadors** amb funcions específiques en matèria de prevenció de riscos en el treball.
- Tercer. El **Comitè Únic de Seguretat i Salut** està format, d'una banda, pels delegats de prevenció i, de l'altra, per la Direcció de l'entitat i/o els seus representants en un nombre igual al dels delegats de prevenció.
- Quart. La **seguretat en el treball** és el conjunt.
- Cinquè. És imprescindible per al benestar de tota l'entitat **vetllar pel correcte funcionament del sistema de prevenció**. És necessari **conèixer els procediments bàsics que cal seguir en cas d'un accident laboral**, per garantir una ràpida i eficaç **atenció a la víctima**.
- Sisè. La **senyalització és una mesura informativa** que pretén, mitjançant imatges i/o senyals acústics, indicar i advertir del risc d'un accident, la situació dels equips i mitjans de protecció i d'emergència, etc.
- Setè. La **regla PAS (Protegir – Avisar – Socórrer)** estableix les **prioritats d'actuació** en cas de produir-se un accident laboral.



- Vuitè. Els **primers auxilis** són les cures i l'atenció que ha de rebre la persona que ha sofert un accident fins que arriba l'assistència mèdica professional.
- Novè. Tots els centres de treball han d'estar equipats amb una **farmaciola** amb tots els elements necessaris per actuar en cas d'emergència. La farmaciola s'ha de **revisar i renovar** periòdicament.

És important recordar que tens a la teva disposició a la **Intranet** un espai dedicat a la Salut i els Riscos Laborals. El pots visitar al següent apartat: persones> Treballar aquí compensa> Salut i riscos laborals.

A la Intranet trobaràs:

- Primer. Dades útils sobre la pòlissa sanitària, la mútua d'accidents i les revisions mèdiques.
- Segon. Informació sobre cursos de prevenció disponibles.
- Tercer. Com tramitar un accident de treball?
- Quart. Plans d'emergència: què s'ha de fer en aquests casos?
- Cinquè. Manual de prevenció de riscos, pla preventiu, protocols d'actuació i recomanacions.
- Sisè. Avaluació de riscos laborals i mesures preventives.

