



Riscos generals i mesures preventives



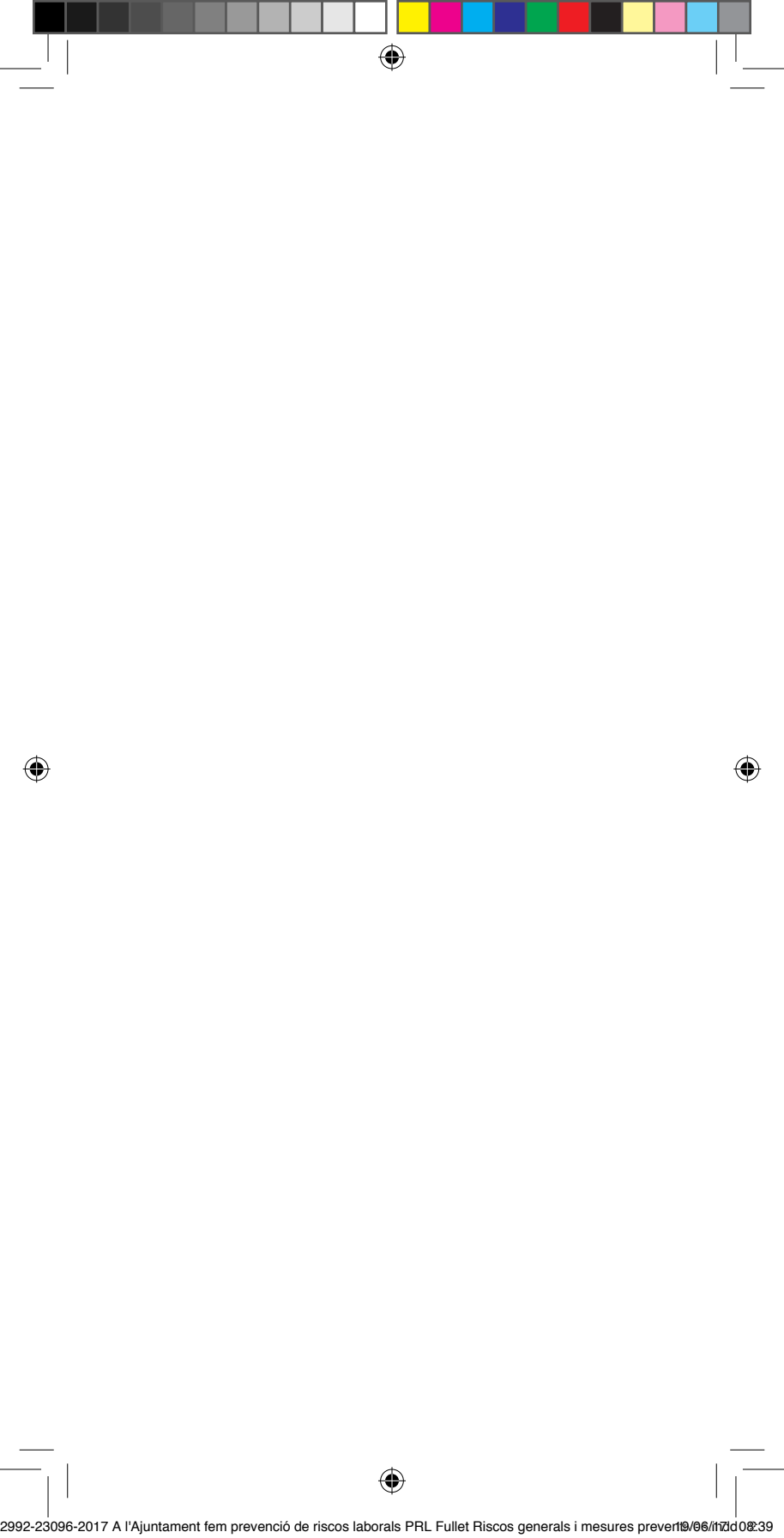
**A l'Ajuntament fem
Prevenió de Riscos Laborals**

tu també!

www.diba.cat



**Diputació
Barcelona**



Riscos generals i mesures preventives

Per evitar els accidents de treball i les malalties professionals hem de conèixer els riscos associats a la nostra activitat laboral i les mesures preventives que cal tenir en compte per prevenir-los.

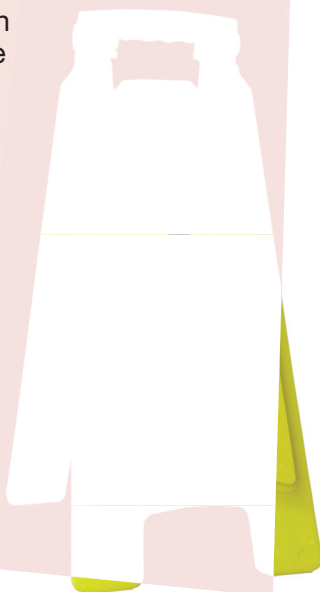
Aquest fullet ens informa dels riscos genèrics dels llocs de treball.

1. Caigudes al mateix nivell o a diferent nivell

Els accidents per caigudes són deguts a terres irregulars i relliscosos; a l'existència d'obertures, escales i rampes; a la presència d'objectes en vies de circulació, i, en general, a una manca d'ordre i netedat.

Mesures correctores

- » Els llocs de treball s'han de mantenir en perfecte estat d'ordre i netedat.
- » Senyalitzeu el terra quan tingui substàncies relliscoses mentre procediu a netejar-lo.
- » Les obertures o desnivells han d'estar protegits mitjançant baranes o altres sistemes de protecció equivalents.



- » Les escales i rampes han de disposar de paviment antilliscant.
- » Les vies de circulació de vehicles han d'estar correctament senyalitzades i protegides.
- » Les zones de pas, sortides i vies de circulació i evacuació han d'estar lliures d'obstacles.
- » Si heu de dur a terme treballs a més de dos metres d'altura sense mesures de protecció col·lectiva, utilitzeu els equips de protecció individual com ara els cinturons.

2. Cops i talls per objectes i eines

Els accidents per cops i talls per objectes i eines són inherents a l'existència de mobiliari en general i a la utilització d'eines.

Mesures correctores

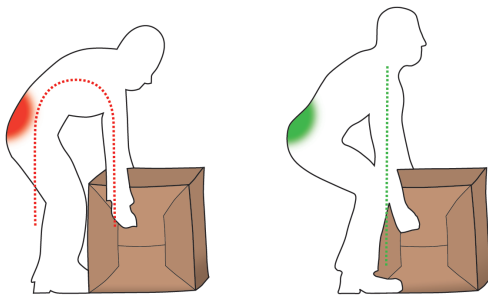
- » Mantingueu les zones de pas lliures d'obstacles i eviteu emmagatzemar caixes i paquets en aquestes zones.
- » Els calaixos del mobiliari s'han de mantenir tancats quan no s'utilitzin.
- » Els envans de vidre han d'estar clarament senyalitzats i fabricats amb materials segurs.
- » Les prestatgeries han d'estar fixades a la paret i s'han de carregar de manera estable.
- » No utilitzeu eines tallants (tisores, cúters, etc.) per a usos diferents d'aquells als quals estan destinats. Mantingueu els equips en les fundes quan no els utilitzeu.
- » Feu ús dels equips de protecció individuals adients a l'eina que utilitzeu.

3. Sobreesforços

Accidents originats per accions puntuals de manipulació manual de càrregues o l'adopció de postures extremes.

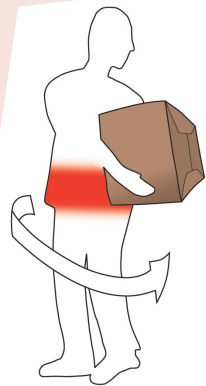
Mesures preventives

- » Sempre que sigui possible, utilitzeu mitjans mecànics per fer la manipulació de càrregues.
- » Seguiu aquests passos per aixecar una càrrega:



1. Separeu els peus a una distància equivalent a l'amplada de les espatlles.
2. Doblegueu els genolls mantenint l'esquena dreta.
3. Subjecteu la càrrega amb les dues mans propera al cos.
4. Aixegueu el pes gradualment i sense sacsejades.
5. No gireu el cos mentre aixegueu la càrrega.

- » Si la càrrega és massa voluminosa o massa pesant, demaneu ajuda.



4. Contactes elèctrics

Accidents originats pel contacte amb electricitat, directament o indirectament.

Mesures preventives

- » Reviseu periòdicament l'estat dels endolls, interruptors i cables.
- » Abans d'utilitzar un aparell elèctric, assegureu-vos del seu bon estat de conservació.
- » Desconnecteu els equips elèctrics si hi detecteu qualsevol anomalia.
- » Els aparells elèctrics i les instal·lacions elèctriques només han de ser manipulades per personal qualificat.

5. Prevenció d'incendis

La prevenció d'incendis és l'aspecte més important de la seguretat contra incendis. És freqüent que els incendis es produeixin per una imprudència o negligència.

Mesures preventives

- » Respecteu el senyal de prohibit fumar.
- » Mantingueu en bon estat d'ordre i netedat els llocs de treball.
- » No sobrecarregueu els endolls.
- » No deixeu aparells elèctrics engegats sense vigilància.
- » Notifiqueu, de manera immediata, qualsevol incendi que detecteu.



6. Equips de Protecció Individual (EPI)

En el desenvolupament de la vostra feina habitual, és possible que sigui obligatòria la utilització d'equips de protecció individual per evitar accidents.

Mesures preventives

- » Utilitzeu els equips de protecció individual sempre que no s'hagin pogut evitar els riscos.
- » Assegureu-vos que estan en bon estat de conservació; si no, canvieu-los per uns de nous.
- » Els equips de protecció individual han de portar marcatge CE i anar acompanyats de les instruccions d'ús i manteniment.
- » Els EPI són d'ús personal i individual, i el treballador està obligat a cuidar-los i mantenir-los correctament.

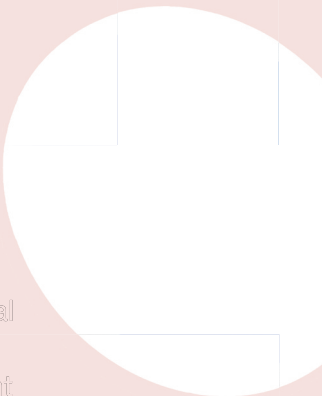




7. Seguretat viària

Els accidents viaris originats en l'horari laboral, treballant o bé desplaçant-se per anar a la feina o per tornar-ne depenen del factor humà, la via de circulació, el vehicle, les condicions del desplaçament i l'activitat del treballador.

Mesures preventives

- » Circuleu a la velocitat legalment permesa.
 - » No conduïu sota els efectes de l'alcohol ni de drogues o fàrmacs.
 - » Valoreu factors com ara el cansament, la son, l'estrès, l'ansietat i les malalties eventuais.
 - » Adapteu-vos a les característiques de la via per on circuleu.
 - » En viatges llargs, descansu cada dues hores.
 - » Respecteu tant la senyalització vertical com l'horitzontal.
 - » Feu un manteniment adequat del vehicle i passeu la ITV segons el calendari establert.
 - » Utilitzeu sempre el cinturó de seguretat i feu ús del casc si conduïu moto.
 - » Distribuïu correctament la càrrega: la més pesant a baix i la més lleugera a dalt.
 - » Extremeu la precaució en condicions climàtiques adverses.
 - » Sempre que sigui possible, utilitzeu el transport públic.
- 

8. Riscos psicosocials

Les relacions interpersonals, la càrrega de treball tant per excés com per defecte, la complexitat de l'activitat i el nivell de responsabilitat són, entre d'altres, factors que poden induir a l'aparició de fatiga, estrès i malalties de caràcter psicosocial.

Mesures preventives

- » L'existència d'un entorn laboral que preservi la dignitat i la llibertat dels treballadors afavoreix un clima de treball adequat i contribueix a evitar l'aparició de riscos psicosocials.
- » El respecte mutu, la comunicació interna, el reconeixement de la feina ben feta i els programes formatius de reciclatge són algunes de les eines fonamentals per gaudir d'un ambient de treball agradable i per evitar situacions de violència.



9. Factors ambientals

Unes bones condicions ambientals determinaran que el vostre lloc de treball sigui un espai confortable per al desenvolupament diari de la vostra activitat.



Aquests factors són:

- » Temperatura entre 20 i 24 °C a l'hivern i entre 23 i 26 °C a l'estiu.
- » Humitat entre el 30 i el 70 %.
- » Bona ventilació.
- » Il·luminació adequada.
- » Sense reflexos.
- » Fonts de soroll aïllades.



A l'Ajuntament fem
Prevenió de Riscos Laborals



tu també!

Gabinet de Premsa i Comunicació. Fotografies: Corbis, Age fotostock i Xavier Renau



**Diputació
Barcelona**