



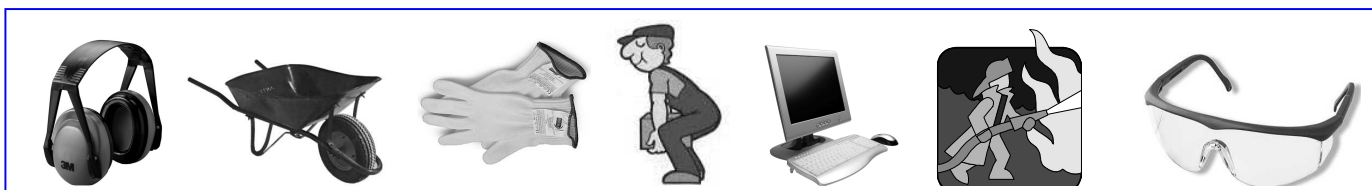
COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES

MANUAL DE INFORMACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EMPRESAS EXTERNAS

El Ayuntamiento de Guadalajara, en cumplimiento de lo establecido en el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales y del Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, de **Coordinación de Actividades Empresariales**, que desarrolla el artículo 24 de la Ley, pone a disposición de las empresas concurrentes en el centro de trabajo el presente manual de documentación básica relativa a la identificación de los riesgos laborales y sus medidas preventivas.

Por favor, lea atentamente las normas que se le indican en el Manual.

Guarde el documento mientras duren los trabajos en el Ayuntamiento de Guadalajara. Estas normas deberán cumplirse durante el todo el tiempo que permanezca en sus instalaciones.





AYUNTAMIENTO DE GUADALAJARA
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales





ÍNDICE	PÁGINA
1- NORMAS GENERALES	4
2.- RIESGOS GENERALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS	5
3.- CONSEJOS Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN	8
3.1.- ORDEN Y LIMPIEZA	8
3.2.- MANEJO MANUAL DE CARGAS	9
3.3.- INCENDIOS	10
3.4.- RIESGO ELÉCTRICO	11
3.5.- PRODUCTOS QUÍMICOS	12
3.6.- MANEJO CORRECTO DE MÁQUINAS	13
3.7.- MANEJO CORRECTO DE HERRAMIENTAS	14
3.8.- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	15
3.9.- EL TRABAJO DURANTE EL EMBARAZO	16
3.10.- PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS	17
3.11.- ACCIDENTES IN INTINERE	18
3.12.- ESTRÉS	19
4.- ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE	20
5.- VIGILANCIA DE LA SALUD	23
6.- TELEFONOS DE SEGURIDAD	24



1.- NORMAS GENERALES

- Cumpla siempre las instrucciones que reciba de la persona encargada de la coordinación o de su encargado.
- No manipule ningún equipo ni instalación del Ayuntamiento si no ha recibido autorización para hacerlo.
- Utilice las herramientas adecuadas para cada trabajo, así como los equipos de protección que le hayan proporcionado.
- Evite que su trabajo pueda provocar riesgos a sus compañeros o al resto de trabajadores. Si esto pudiese ocurrir, coméntelo con su encargado para adoptar las medidas necesarias.
- Mantenga su zona de trabajo limpia y ordenada en todo momento. Cuando termine la jornada recoja los materiales y equipos.
- Si detecta alguna anomalía en alguna instalación, proceso, equipo, etc., tanto de su empresa como del Ayuntamiento, comuníquelo de inmediato a su encargado.
- Recuerde que ningún accidente ocurre por casualidad. Todos pueden evitarse.
- No corra riesgos innecesarios. Preste siempre atención al trabajo que realiza: la prisa es el mejor aliado del accidente



2.- RIESGOS GENERALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS.

RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caída de personas al mismo nivel	Utilizar calzado de seguridad si es necesario. Utilizar siempre el calzado adecuado a la tarea que se vaya a desarrollar.
	Mantener el orden y limpieza en todos los locales donde se realizan tareas. Recoger los materiales y herramientas al final de la jornada y de forma más frecuente si la tarea que se va a llevar a cabo genera residuos que entorpezcan los accesos. Tender los cables, mangueras, etc., lo más lejos posible de las zonas de paso.
	Si observa un derrame de líquido o elementos que dificulten su actividad y generen riesgo, debe comunicarlo a un responsable para que se proceda a su retirada.
	Prestar atención en los desplazamientos.
	Dejar libres de obstáculos las zonas de paso. Si no es posible se deberán señalar las zonas de trabajo o de almacenamiento.
	Si la iluminación es escasa, utilizar medios auxiliares.
Caída de personas a distinto nivel	Aquellos trabajadores que realicen trabajos en altura deberán estar capacitados y tener la formación y los medios (equipos, máquinas, herramientas, equipos de protección individual) adecuados para dicha operación.
	El acceso a zonas elevadas con peligro de caídas a distinto nivel siempre debe llevarse a cabo con dispositivos estables y adecuados: escaleras y equipos de trabajo certificados y, si es necesario, utilizando sistemas de protección anticaídas adecuados y certificados.
Golpes / cortes por objetos o herramientas o con partes móviles de equipos	Queda absolutamente prohibido tocar, manipular, etc herramientas y máquinas que se encuentren incluso en estado de parada si no va a realizar un mantenimiento sobre ellas. En caso de necesidad de actuar sobre el equipo se trabajará siempre en parado, eliminando las fuentes de energía y una vez terminado el ciclo de trabajo.
	Utilizar máquinas seguras con marcado CE.
	No anule o quite los resguardos de protección de las máquinas.
	Siga siempre las instrucciones del fabricante.
	Utilice guantes de protección para evitar posibles cortes o golpes si su actividad puede provocarlos.
	Seguir siempre las instrucciones de los responsables en caso de duda.
	En las tareas de limpieza observar con cuidado al recoger papeleras o bolsas que puedan llevar por descuido objetos cortantes o punzantes.
	Utilice las herramientas adecuadas para su actividad y almacénelas correctamente.
Quemaduras	Precaución al realizar actividades con proximidad a elementos calientes.
	Prohibido manipular equipos a elevadas temperaturas, calderas etc., si no se trata del personal que esté realizando revisiones de la instalación.



RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Manipulación de cargas	El peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 kg. Si se trata de mujeres, no superar los 15 Kg.
	Utilizar ayudas mecánicas para transportar las cargas.
	Si el peso es excesivo llevar la carga entre dos personas.
	Recomendaciones para levantar la carga: <ul style="list-style-type: none">•Aproxímese a ella y coloque los pies un poco separados para lograr mayor estabilidad.•Flexione las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha..•Acerque la carga todo lo posible al cuerpo.•Utilice la fuerza de las piernas para elevar la carga, no fuerce la espalda.•Procure no efectuar giros del tronco, colóquese cerca y frente a la carga.
Atrapamientos por o entre objetos o mobiliario	Especial precaución en zonas de máquinas o vehículos en movimiento.
	Si observa deterioros en estanterías y mobiliario en general que pueda suponer riesgo, por favor comuníquelo a sus superiores.
Contactos eléctricos	Queda terminantemente prohibido manipular equipos, cuadros de maniobra, puesta en marcha de motores, de transformadores y demás útiles que conlleven riesgo eléctrico excepto por personal cualificado o autorizado.
	Aquellos trabajadores que vayan a realizar trabajos eléctricos deberán estar capacitados y tener la formación y los medios adecuados para las tareas a prestar.
	Siempre que sea posible, los trabajos de tipo eléctrico se deben realizar sin tensión
	Se restablecerá de nuevo la tensión cuando se tenga la completa seguridad de que nadie se halla en situación de riesgo.
	Si es necesario trabajar con tensión se utilizarán los Equipos de Protección necesarios: alfombrillas aislantes, guantes, pantallas de protección de arco eléctrico, etc.
	Antes de utilizar equipos eléctricos debe leer atentamente las instrucciones del fabricante, comprobar que estén homologados y revisarlos.
	Desconectar aparatos cuando ya no sean necesarios. Apague mediante interruptor y retire la clavija, no tire del cable.
	No sobrecargar enchufes.
	Los cables de prolongación (alargaderas) deben tener tres hilos, uno de ellos de puesta a tierra.
	En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico debe desenchufarlo de la red eléctrica y comunicar esta incidencia a un responsable.
	Prohibido anular protecciones eléctricas existentes.
No utilizar agua para apagar fuegos donde es posible que exista tensión eléctrica.	



RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Explosiones/Incendios	Conozca el edificio donde está trabajando: las vías de evacuación, las salidas, los extintores y los pulsadores de alarma.
	Si detecta una emergencia (fuego, accidente o cualquier otra circunstancia que requiera una rápida intervención), deberá comunicarlo inmediatamente. Si no es posible, llame al 112.
	No intente apagar un fuego si no está adiestrado para ello. Lo primero es su seguridad. Antes de actuar asegúrese de tener libre una vía de evacuación, no se deje rodear por el fuego.
	No almacenar o situar próximo a algún medio de extinción materiales que puedan dificultar o impedir su inmediata utilización en caso de emergencia.
	No coloque cuñas ni frenos para mantener las puertas cortafuegos abiertas de modo artificial.
	Atienda siempre las instrucciones del personal designado para situaciones de emergencias.
	No use los ascensores en caso de evacuación.
	No instale equipos o fuentes de calor sin autorización. No deje papel o tejidos cerca de focos de calor.
No sobrecargar enchufes (no más de una alargadera por toma de corriente). No anule protecciones eléctricas.	
Contacto con agentes químicos	Almacenar los productos químicos, evitando posibles caídas, derrames, roturas o emanaciones por encontrarse los envases mal cerrados o mal situados en las estanterías.
	Los productos tóxicos no deben almacenarse junto a comburentes y ambos, no deben almacenarse junto a inflamables, gases comprimidos, licuados o disueltos y productos que desprenden gases inflamables en contacto con agua.
	Comprobar que todos los productos están adecuadamente etiquetados.
	Utilizar equipos de protección individual según la actividad a realizar: guantes resistentes si va a tener contacto con fluidos, mascarilla si toma contacto con aerosoles, etc. Siga las instrucciones que le marque su empresa según la actividad a desarrollar.
	Si se produce exposición con alguna sustancia, lavar abundantemente la zona afectada y acudir al médico si es necesario.
	Donde se utilicen productos químicos está prohibido comer, beber y por supuesto fumar. Después de estar en contacto con productos químicos lávese las manos. Protéjase de heridas en la piel.
	No deben mezclarse los productos químicos, pues pueden formar gases o reacciones peligrosas.
	En caso de rotura de alguna botella o recipiente con productos químicos avisar al responsable.



3.- CONSEJOS Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN.

3.1.- ORDEN Y LIMPIEZA:

- Mantener las zonas de paso y salidas libres de obstáculos.
- Recoger los derrames accidentales inmediatamente, otra persona puede sufrir un accidente.
- Mantener limpio y ordenado el lugar de trabajo.
- Realizar un mantenimiento correcto de las máquinas y herramientas. Funcionarán mejor y ensuciarán menos.
- Utilizar recipientes adecuados para los desechos y vaciarlos con la frecuencia necesaria.
- Un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio.
- No tirar papeles ni otros desperdicios en cualquier lugar del centro de trabajo.
- Mantener una higiene personal adecuada.
- Los aseos son de todos, hay que cuidarlos.
- Una sola persona imprudente puede hacer inseguro todo el centro de trabajo.

EL ORDEN Y LA LIMPIEZA AUMENTAN LA SEGURIDAD.



3.2.- MANEJO MANUAL DE CARGAS :

- Comprobar que no hay obstáculos en el trayecto y si los hay retirarlos previamente.
- Procurar siempre utilizar medios mecánicos si los hay disponibles.
- Apoyar los pies firmemente (separados a una distancia igual a la de los hombros) y agacharse doblando las rodillas para recoger la carga.
- Coger la carga por la parte más segura y sujetarla de forma equilibrada con los dos brazos.
- Mantener la espalda recta durante toda la maniobra.
- Levantarse suavemente enderezando las piernas, nunca levantar la carga mediante tirones bruscos.
- Mantener la carga lo más próxima posible al cuerpo.
- Nunca se debe elevar una carga de forma manual por encima de la línea de los hombros.
- Nunca se deben realizar giros de cintura mientras se soporta una carga.
- Si no se puede solo con una carga, pedir ayuda a un compañero.

**CUIDA TU ESPALDA,
SI LA USAS MAL PUEDES LESIONARTE.**



3.3.- INCENDIOS:

- En caso de incendio, no gritar, ni correr, hay que mantener la calma y actuar con decisión.
- Si el incendio es de grandes proporciones no intentar apagarlo.
- Dar la alarma y avisar al mayor número posible de compañeros.
- Evacuar el edificio siguiendo las señales.
- No usar jamás los ascensores durante un incendio.
- Si hay mucho humo, salir agachado y abandonar la zona.
- Si el incendio es pequeño, utilizar un extintor para intentar apagarlo.
- Dirigir el chorro del extintor hacia el extremo más cercano de la base de las llamas.
- Si se prenden las ropas, no correr, porque arderán más rápidamente, hay que tirarse al suelo y rodar para apagarlas.
- En caso de incendio es vital saber en cada momento lo que se debe hacer. Infórmate sobre el plan de emergencia.

**LA FORMA MÁS EFICAZ DE LUCHAR CONTRA UN FUEGO,
ES EVITAR QUE SE PRODUZCA.**



3.4.- RIESGO ELÉCTRICO:

- No usar nunca cables pelados, deteriorados o sin enchufe.
- No desconectar nunca tirando del cable. Pueden deteriorarse las conexiones.
- No conectar varios aparatos en el mismo enchufe.
- No tocar nunca aparatos eléctricos con las manos mojadas o con los pies en contacto con agua.
- No manipular los cuadros eléctricos si no se tienen conocimientos de electricidad.
- No retirar jamás las protecciones eléctricas, ni suprimir las tomas de tierra.
- Comunicar a los superiores cualquier anomalía eléctrica.
- Si se observa calentamiento o chispazos en motores, cables, etc., notificarlo inmediatamente.
- En caso de haberse producido un contacto eléctrico, no tocar nunca al accidentado sin desconectar la corriente.

**SI OBSERVAS ALGUNA ANOMALÍA EN LA INSTALACIÓN ELÉCTRICA ,
COMUNÍCALA A TUS SUPERIORES.**

NO TRATES DE ARREGLAR LO QUE NO SABES.



3.5.- PRODUCTOS QUÍMICOS:

- No utilizar nunca envases de bebidas o alimentos para trasvasar o almacenar productos químicos.
- No tener en el puesto de trabajo mayor cantidad de productos de la que se vaya a utilizar en una jornada laboral.
- Después de utilizar el producto, cerrar perfectamente el envase.
- Respetar las normas de incompatibilidad al almacenar productos químicos.
- No mezclar productos químicos, pueden reaccionar violentamente y generar gases tóxicos o irritantes.
- Cuando se usen productos químicos, utilizar los equipos de protección adecuados.
- En el centro de trabajo deben encontrarse las fichas de seguridad de los productos que se estén manejando.
- Cuando se manejen productos químicos, es obligatorio extremar la higiene personal, sobre todo antes de las comidas y al abandonar el trabajo.
- Cuando se manejen productos químicos, tener siempre a mano el teléfono del Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20.

**LEE ATENTAMENTE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO,
CONTIENE INFORMACIÓN VITAL.**



3.6.- MANEJO SEGURO DE MÁQUINAS:

- Antes de poner en marcha una máquina, leer el manual de instrucciones.
- Comprobar que las protecciones y condiciones de uso son las adecuadas y que su conexión o puesta en marcha no represente ningún peligro.
- No retirar nunca las protecciones de las máquinas.
- No olvidar poner todas las protecciones de nuevo, antes de poner en marcha la máquina, si por motivo de mantenimiento o limpieza ha sido necesario retirarlas.
- En caso de avería, no manipular la máquina, avisar inmediatamente, señalizando la avería.
- Usar en todo momento los equipos de protección individual necesarios.
- Cuando durante la utilización de una máquina sea necesario limpiar o retirar residuos cercanos a un elemento peligroso, usar siempre los medios auxiliares adecuados que garanticen una distancia de seguridad suficiente.
- Si la máquina dispone de un manual de mantenimiento, supervisar que se realiza.
- En las operaciones de mantenimiento que puedan suponer peligro, realizarlas siempre tras haber parado o desconectado la máquina, haber comprobado la inexistencia de energías residuales peligrosas y haber tomado las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras se esté efectuando la operación.



3.7.- MANEJO SEGURO DE HERRAMIENTAS:

- No usar nunca una herramienta para algo diferente para lo que ha sido diseñada.
- Cuidar las herramientas, limpiarlas con frecuencia, mantenerlas afiladas si son de corte, sin holguras y con los mangos en condiciones.
- Colocar cada herramienta en su sitio.
- No transportar herramientas en los bolsillos, sobre todo si son cortantes o punzantes.
- No abrir las herramientas eléctricas, perderán su protección.
- Utilizar los equipos de protección adecuados a la herramienta que se esté manejando: guantes, gafas, cascos, etc.
- Para trasladarse con herramientas, utilizar una caja adecuada o un cinturón portaherramientas.
- Si el trabajo supone un riesgo para los demás, no dejar que nadie se acerque.

**LAS HERRAMIENTAS SON MUY ÚTILES PARA EL TRABAJO.
LO ÚTIL NO TIENE POR QUE SER PELIGROSO.**



3.8.- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL:

- Utilizar los equipos de protección individual, si no se han podido evitar o reducir los riesgos por otros medios.
- Los centros de trabajo tienen la obligación de poner a disposición de los trabajadores los equipos de protección individual adecuados al trabajo que se realice.
- Antes de usar un equipo de protección individual, leer las instrucciones de manejo.
- Cuidar correctamente los equipos de protección y guardarlos cuando no se usen.
- Existen guantes, botas, mascarillas, gafas, etc., que se ajustan a las necesidades de todas las tareas.
- Informar de los defectos y anomalías o daños que se detecten en el equipo de protección. Si no se usan los EPI's correctamente, pueden suponer un riesgo añadido.
- Los equipos de protección individual son de uso personal.
- Comprobar siempre que disponen de marcado CE.
- El uso de algo tan simple como un guante, puede evitarte un accidente.

ESTÁN DISEÑADOS PARA PROTEGERTE.



3.9.- EL TRABAJO DURANTE EL EMBARAZO:

- El embarazo es una situación especial donde se debe tener en cuenta que los tóxicos, radiaciones o gérmenes del ambiente laboral pueden afectar también al hijo.
- Si una mujer embarazada trabaja con productos químicos, debe consultar al médico del trabajo.
- Durante el embarazo aumenta la absorción de tóxicos que puedan ser respirados.
- Durante el embarazo no se deben realizar esfuerzos físicos importantes.
- Las embarazadas no deben permanecer mucho tiempo de pie, ya que aumenta el riesgo de varices.
- Utilizar siempre calzado adecuado.
- Cuidar la alimentación y descansar suficientemente.

**SI ESTÁS EMBARAZADA,
COMUNICASELO A TU MÉDICO DEL TRABAJO Y
SIGUE EN TODO MOMENTO SUS CONSEJOS.**



3.10.- PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS:

- Regular el asiento de trabajo para poder realizar las tareas con comodidad.
- Si es necesario, utilizar un portadocumentos regulable adosado a la pantalla.
- La superficie de trabajo debe ser suficientemente estable, sin reflejos y de colores neutros.
- Los ojos deben de estar a una distancia mínima de la pantalla de 40 cm y aproximadamente a la altura de su borde superior.
- Si se necesita, solicitar reposapiés.
- Colocar la pantalla de forma paralela a la iluminación.
- No situar la pantalla ni de frente ni de espaldas a las ventanas. Si es necesario, usar cortinas regulables.
- Procurar alternar las tareas para evitar la monotonía y repetitividad.
- Después de dos horas trabajando con ordenador, cambiar de tarea y posición.
- Realizar de vez en cuando movimientos de relajación de la columna.

MEJORAR TU PUESTO DE TRABAJO ES FÁCIL.



3.11.- ACCIDENTES IN ITINERE:

- Usar el cinturón de seguridad incluso en ciudad.
- Si se circula en motocicleta o bicicleta, usar siempre el casco para proteger la cabeza.
- Recordar que el peatón es siempre lo más débil.
- Avisar las maniobras con tiempo suficiente antes de realizarlas.
- Protegerse de las caídas: si se circula en motocicleta usar ropa adecuada.
- Ajustar la velocidad a la intensidad del tráfico.
- En caso de lluvia circular con más precaución.
- Realizar un mantenimiento adecuado del vehículo.
- Respetar las señales de tráfico.
- Utilizar preferentemente el transporte público.

**NO VAYAS CON PRISA,
ES PREFERIBLE SALIR CON ANTELACIÓN SUFICIENTE**



3.12.- ESTRÉS. CONSEJOS ÚTILES:

- La participación en el trabajo es importante, no se debe trabajar de forma insolidaria o independiente. Es importante ofrecer nuestra ayuda si alguien la necesita o pedirla cuando se necesite la de los demás.
- Trabajar en equipo, integrarse en el grupo, reconocer el valor humano de los compañeros y aprender a comunicarse sin agresividad o timidez, son cosas muy valiosas en el trabajo.
- Valorar positivamente el trabajo que se realiza. No caer en la rutina, evitar el aburrimiento y la frustración. Procurar disfrutar de la tarea bien hecha reconociendo la propia capacidad.
- Anticipar los momentos de mayor trabajo, planificarse, organizar el trabajo y plantearse objetivos realistas.
- Disfrutar del tiempo de ocio, cuidar la salud, hacer algo de deporte.
- Fomentar las relaciones con la familia, amigos y compañeros.
- Descansar suficientemente antes de acudir al trabajo. No abusar de sustancias excitantes.
- Aprender a relajarse, ser flexible y creativo.
- Y no olvidar que cierto grado de estrés nos sirve de estímulo y nos hace progresar en muchos sentidos.

**EL ESTRÉS FORMA PARTE DE TU VIDA COTIDIANA.
QUE TE AFECTE, DEPENDE DE TU ACTITUD**



4.- ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE:

- Mantener la calma, tranquilizar a la víctima, pensar antes de actuar y usar el sentido común.
- Recordar siempre el siguiente orden de actuación:
 - 1º.- **Proteger:** Proteger al accidentado y evitar que uno mismo u otras personas, se vean envueltas en otro accidente a causa del primero.
 - 2º.- **Avisar:** Solicitar ayuda, los teléfonos de urgencias (bomberos, policía, ambulancia, etc.) se han unificado en el nº 112.
 - 3º.- **Socorrer:** Atender siempre al herido más grave, para lo cual:
 - Comprobar si está consciente, si tiene pulso y si respira**, en caso contrario realizar una **reanimación cardiopulmonar**.
 - Examinarlo por zonas:** cabeza, cuello, tronco, abdomen y extremidades por si presenta heridas, fracturas, quemaduras, etc.
- Si la herida es superficial:
 - a) La persona que vaya a realizar la cura debe lavarse previamente las manos con agua y jabón.
 - b) Lavar la herida con agua y jabón o con agua oxigenada a chorro, procurando, si la herida es sucia, limpiarla de impurezas y cuerpos extraños lo mejor posible.
 - c) Pincelar la herida con un antiséptico y cubrirla con un apósito estéril.
- Si la herida es importante, por su extensión, profundidad o localización:
 - a) Cortar la hemorragia presionando directamente sobre un apósito limpio colocado sobre la herida.
 - b) No retirar de la herida los apósitos empapados en sangre, colocar otros limpios encima de ellos y continuar presionando hasta detener la hemorragia.
 - c) Evitar poner torniquetes.
 - d) Cubrir la herida con apósitos limpios y trasladar al herido urgentemente a un centro sanitario.
 - e) Si la hemorragia es nasal presionar con los dedos las alas de la nariz y bajar la cabeza.



- En caso de mareo o lipotimia:
 - a) Echar a la persona en el suelo elevándole los pies.
 - b) Aflojar el cinturón, la corbata o cualquier prenda de vestir que pueda oprimir.
 - c) Procurar que le llegue aire suficiente a la víctima: retirar a los curiosos, abrir alguna ventana, etc.
 - d) **Si a pesar de todo, la víctima no recupera la consciencia** podríamos estar ante una **situación más grave: Comprobar si tiene respiración y pulso :**
 - Si tiene pulso y respira, colocar a la víctima en posición de seguridad y avisar a un servicio de urgencias.
 - Si no tiene pulso ni respira, realizar las maniobras de reanimación cardiopulmonar y avisar al 112.

- No dar de beber nada, ni administrar analgésicos, ni dejar nunca solo a un accidentado, sobre todo si se encuentra inconsciente. Mantenerlo caliente tapándolo con ropa.

- Si después de un accidente se observa en la víctima problemas de habla o de coordinación, ha de ser reconocida urgentemente en un centro sanitario.

- Si se observa un cuerpo extraño en un ojo:
 - a) No permitir que el accidentado se restriegue el ojo.
 - b) Si está suelto retirarlo suavemente con la punta de un pañuelo.
 - c) Si esta enclavado no extraerlo, es preferible taparlo con un apósito limpio y remitir al accidentado a un centro sanitario.
 - d) No utilizar nunca objetos puntiagudos o afilados para extraer cuerpos extraños de los ojos.

- En caso de quemaduras:
 - a) Enfriar la zona afectada con agua fría.
 - b) No aplicar remedios caseros sobre una quemadura.
 - c) No abrir las ampollas.
 - d) No retirar las ropas quemadas del cuerpo.
 - e) Remitir a la víctima a un centro sanitario siempre que la quemadura tenga más de 2 cm. o afecte a ojos, manos, articulaciones o cara.



- En caso de contacto eléctrico, se procederá por el siguiente orden:
 - a) No tocar a la víctima.
 - b) Cortar primero el suministro de corriente.
 - c) Avisar a los servicios de urgencias.
 - d) Caso de no poder cortar la corriente, se intentará desenganchar a la víctima utilizando cualquier elemento no conductor a nuestro alcance.
 - e) Socorrer a la víctima. Si es preciso, practicarle una reanimación cardiopulmonar.
 - f) Si la corriente es de alta tensión y no se ha podido cortar el suministro, no se intentará desenganchar a la víctima ni siquiera mediante elementos no conductores.

**FÓRMATE EN PRIMEROS AUXILIOS,
TUS CONOCIMIENTOS PUEDEN SALVAR UNA VIDA**



5.- VIGILANCIA DE LA SALUD:

- Vigilar periódicamente la salud es la forma más eficaz de prevenir enfermedades.
- La rapidez en acudir al Médico es a veces vital.
- Se debe proporcionar al Médico todos los datos que necesite: enfermedades y trabajos anteriores, alergias, embarazo, etc. Una información completa, es la base de todo buen tratamiento.
- Tener confianza en el Médico. Los datos de los reconocimientos médicos, son confidenciales y están sujetos a secreto profesional, nadie excepto el Médico, puede acceder a ellos sin la autorización del propio trabajador o la del juez.
- Los consejos del Médico protegen, se deben seguir fielmente.
- El medicamento que ha beneficiado a un compañero, puede no ser bueno para otro. No te automediques.
- Cumplir los tratamientos durante el tiempo recomendado. No se deben interrumpir, ni prolongar innecesariamente.
- No aumentar ni disminuir la dosis de medicamento prescrita.
- Participa en las campañas de prevención y mejora de la salud emprendidas por tu Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Vacúnate cuando tu médico te lo recomiende.

**EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO,
TU PARTICIPACIÓN ES NECESARIA**



6.- TELÉFONOS DE SEGURIDAD

Emergencias:

112

Policía Local:

092

949 24 70 72

Bomberos:

949 24 72 80

Centralita Municipal:

949 88 70 70

Instituto Nacional de Toxicología:

91 562 04 20

**Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Ayuntamiento de Guadalajara:**

949 24 86 04

