



Manual de acogida
**INFORMACIÓN BÁSICA
SOBRE PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

Elaboración: Servicio de
Prevención de Riesgos Laborales.
Subdirección General de
Administración de Personal y
Salud Laboral. Dirección General
de Recursos Humanos

Edita: Generalitat Valenciana.
Conselleria de Sanitat Universal i
Pública

© de la presente edición:
Generalitat, 2020
1a edición. *Edición online*

ÍNDICE

- 1.** Bienvenida
- 2.** Política de prevención de riesgos laborales
- 3.** Derechos y obligaciones de las trabajadoras y de los trabajadores
- 4.** Organización de la prevención en la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública
- 5.** Recomendaciones y pautas preventivas generales
- 6.** Principales riesgos y medidas preventivas en el entorno sanitario
- 7.** ¿Qué hacer...?
 - 7.1. En caso de accidente de trabajo
 - 7.2. En caso de cortes, pinchazos o salpicaduras con sangre u otros fluidos potencialmente infecciosos
 - 7.3. En caso de sufrir una situación de violencia en el trabajo
 - 7.4. En caso de incendio u otra emergencia
 - 7.5. En caso de embarazo o lactancia natural
 - 7.6. En caso de especial sensibilidad a determinados riesgos
- 8.** Más información
- 9.** Referencias

ANEXOS

Anexo I.-Señalización general en zonas de trabajo.

Anexo II.-Normas de convivencia.

Anexo III.-Precauciones estándar para el cuidado de pacientes.

1

BIENVENIDA



La incorporación a un centro de trabajo es un momento importante, tanto para la vida de las personas como de las organizaciones.

En primer lugar, queremos darle nuestra más cordial bienvenida a la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública, siendo muy importante conseguir su óptima integración en la misma ya que, desde este mismo momento, ha entrado a formar parte del equipo humano del sistema sanitario público, principal activo del mismo.

Por ello le hacemos entrega de este manual de acogida, que contiene información importante y aspectos básicos que, en materia de prevención de riesgos laborales, debe conocer. Este manual es complementario a la información específica que pueda recibir sobre su centro y puesto de trabajo.

Adicionalmente, este manual nace con la intención de informar a los nuevos trabajadores y trabajadoras sobre las cuestiones y dudas que le puedan surgir en el área de la seguridad y salud en el trabajo en nuestra Conselleria.

Nuestro deseo es que esta información le sirva de ayuda y esperamos contar con su colaboración para mejorar las condiciones seguridad y salud en el trabajo.

POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

2

La Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública considera que la prevención de riesgos laborales corresponde a toda la organización, siendo una responsabilidad compartida y transversal. Por ello, espera que cada trabajador y trabajadora, dentro de las funciones que le han sido asignadas colabore en su desarrollo. Los principios básicos de esta política preventiva son:

- Garantizar el cumplimiento de la legislación de prevención de riesgos laborales aplicable a nuestras actividades y centros de trabajo.
- Garantizar los más altos niveles de bienestar físico, mental y social de las trabajadoras y los trabajadores.
- Comprometerse con la mejora continua de las condiciones de trabajo, de acuerdo con los avances tecnológicos y organizativos.
- Eliminar y reducir al máximo los riesgos presentes en el entorno de trabajo que puedan provocar daños a la salud de las trabajadoras y los trabajadores.
- Adaptar el puesto de trabajo, el entorno y los aspectos organizativos a las características individuales de las personas, con el fin y efecto de conseguir la armonización entre la eficacia y el bienestar humano.
- Garantizar la participación e información de todo el personal, potenciando y haciendo efectivo el derecho de consulta y participación del mismo.
- Desarrollar las actuaciones informativas y formativas necesarias para la mayor eficacia de la actividad preventiva.
- Adoptar una perspectiva de género de manera trasversal en la prevención de riesgos en el entorno laboral.

3 DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LAS TRABAJADORAS Y DE LOS TRABAJADORES

Establecidos en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales.

» DERECHOS

1. Protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
2. Información sobre los riesgos existentes, tanto los que afecten a la empresa en su conjunto, como a cada tipo de trabajo o función, así como sobre las medidas y actividades de protección o prevención aplicables.
3. Información acerca de las situaciones y medidas de emergencia, primeros auxilios y evacuación.
4. Consulta y participación en todas las cuestiones que afecten a su seguridad y salud en el trabajo.
5. Formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, tanto en el momento de la contratación como cuando se produzcan cambios en las funciones o tecnologías.
6. Disponibilidad de equipos de trabajo adecuados a las tareas a realizar.
7. Recepción de los equipos de protección individual necesarios para el desempeño de sus funciones.
8. Vigilancia periódica de su estado de salud.

» OBLIGACIONES

1. Velar por su propia seguridad y la de aquellos trabajadores y trabajadoras que pueden verse afectados por su trabajo.
2. Usar adecuadamente las máquinas, herramientas, sustancias químicas, equipos, etc.
3. Utilizar correctamente los medios y equipos de protección (cabinas de seguridad, guantes, mascarillas,...) facilitados por la empresa.
4. No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes en los medios de trabajo.
5. Informar a la persona superior jerárquica y al servicio de prevención de riesgos laborales de las situaciones de riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores y las trabajadoras.
6. Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente.
7. Cooperar con la empresa para garantizar unas condiciones seguras que no entrañen riesgos para la salud de los trabajadores y las trabajadoras.

ORGANIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN EN LA CONSELLERIA DE SANIDAD UNIVERSAL Y SALUD PÚBLICA

4

El Plan de prevención de riesgos laborales, aprobado por Resolución de 14 de febrero de 2018 de la consellera de Sanidad Universal y Salud Pública, establece la estructura organizativa, las funciones y responsabilidades que, en materia de prevención de riesgos laborales, tienen los distintos niveles jerárquicos de la Conselleria.

El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Conselleria de Sanidad está compuesto por una Unidad Central, con tareas de coordinación, y Unidades Periféricas que prestan servicios para todo el personal gestionado directamente por esta Conselleria.

En la actualidad, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales dispone de la siguiente distribución de recursos:

UNIDAD	DEPARTAMENTOS DE SALUD ASIGNADOS	UBICACIÓN DE LA UNIDAD
UC	Servicios Centrales	Conselleria de Sanidad C/ Micer Mascó, 31-33 (Valencia)
UP 1	Vinaroz Castellón	Hospital General Universitario de Castellón Av. Benicàssim, s/n (Castelló de la Plana)
UP 2	Valencia-Clinico-Malvarrosa	Hospital Clínico Universitario de Valencia Av. Blasco Ibáñez, 17 (Valencia)
UP 3	Valencia-La Fe Manises	Hospital Universitario y Politécnico La Fe Av. Fernando Abril Martorell, 106 (Valencia)
UP 4	Valencia-Doctor Peset Valencia-Hospital General	Hospital Universitario Doctor Peset Av. Gaspar Aguilar, 90 (Valencia)
UP 5	Gandia Xàtiva-Ontinyent	Hospital Lluís Alcanyís Ctra. Xàtiva-Silla, km 2 (Xàtiva)
UP 6	Denia Alcoi Marina Baixa	Gerencia de Alcoi Plaza de España, 2 (Alcoi)
UP 7	Alicante-Hospital General	Hospital General Universitario de Alicante C/ Pintor Baeza, 12 (Alicante)

UP 8	Elx-Hospital General Elx-Crevillent Orihuela Torrevieja	C.S. Altabix C/ Antonio Mora Ferrández, 51 (Elche)
UP 9	La Ribera	Hospital Universitario de la Ribera Ctra. Corbera, km. 1 (Alzira)
UP 10	Sagunto La Plana	Hospital de Sagunto Av. Ramón y Cajal, S/N (Sagunto)
UP 11	Valencia-Arnau de Vilanova-Lliria Requena	Hospital Arnau de Vilanova C/ San Clemente, 12 (Valencia)
UP 12	Sant Joan d'Alacant	Hospital de Sant Joan Ctra. Alicante-Valencia, s/n (Sant Joan d'Alacant)
UP 13	Elda	Hospital de Elda Ctra. Elda-Sax, Ptda La Torreta (Elda)



En cada Departamento de Salud de la Conselleria de Sanidad existe un Comité de Seguridad y Salud. En las reuniones periódicas de este Comité se encuentran presentes, con carácter paritario, representantes de la Conselleria y representantes del personal (delegados y delegadas de prevención). Es el órgano por excelencia de consulta y participación.

Los delegados y las delegadas de prevención son los representantes del personal en materia preventiva.

RECOMENDACIONES Y PAUTAS PREVENTIVAS GENERALES

5

- Consulte con su mando intermedio (jefatura, supervisión, coordinación,...) sus dudas en materia de seguridad y salud laboral.
- Participe en la formación de seguridad y salud que se le ofrezca.
- Cumpla con lo establecido en los protocolos, procedimientos e instrucciones de trabajo.
- Utilice los equipos de trabajo (máquinas, herramientas,...) según las instrucciones.
- Utilice los equipos de protección individual (guantes, gafas, mascarillas,...) adecuados a la tarea que realiza.
- Mantenga su puesto de trabajo limpio y ordenado.
- Realice una adecuada segregación de residuos.
- Preste atención y respete la señalización de las zonas de trabajo (Anexo I).
- Comunique los accidentes de trabajo y otros daños para la salud con ocasión del trabajo (formulario CAT, disponible en la página web institucional).
- Acuda a la vigilancia de la salud ofrecida por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y siga sus recomendaciones.
- Conozca y respete las normas de convivencia (Anexo II).
- Colabore en la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.
- Si observa alguna situación de riesgo, comuníquela de forma inmediata a su mando intermedio.



6

PRINCIPALES RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL ENTORNO SANITARIO

La Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública trabaja en la mejora continua de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.

Usted también puede poner en práctica distintas acciones para evitar daños en su salud durante la jornada laboral. Por su incidencia y particularidad en el sector sanitario, y de forma breve, destacamos los siguientes riesgos y medidas preventivas:

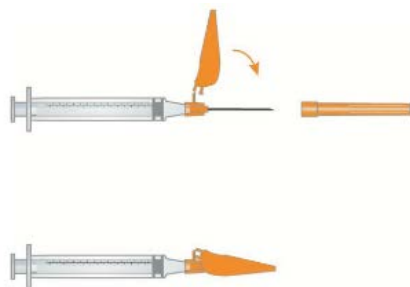
1. EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

- Cortes o pinchazos con instrumentos corto punzantes (agujas, bisturíes,...).
- Salpicaduras en mucosas de líquidos potencialmente infectantes (sangre,...).
- Exposición vía respiratoria a agentes patógenos.

» Medidas preventivas básicas:

- Durante las tareas asistenciales con cualquier paciente, aplique las "precauciones estándar" (Anexo III).
- En los pacientes que así se pauten, además aplique las "precauciones basadas en mecanismo de transmisión" que le indiquen.
- Siga los consejos y recomendaciones de vacunación.
- Durante la utilización de instrumentos corto punzantes (agujas, bisturíes,...), siga las siguientes recomendaciones:
 1. Utilice adecuadamente el material que incorpora dispositivos de seguridad. Infórmese sobre el uso de estos dispositivos.
 2. Maneje con extraordinario cuidado las agujas y los instrumentos cortantes usados. Las precauciones se deberán adoptar durante y tras su utilización, al limpiarlos y en su eliminación.
 3. Una vez utilizadas, las agujas no deben ser sometidas a ninguna manipulación. Nunca reencapuchar.
 4. Para su eliminación, las agujas, jeringas y otros instrumentos cortantes y punzantes deben ser colocados en envases reglamentarios resistentes a la punción, que estarán localizados en la zona en que vayan a ser utilizados.
 5. Nunca se deben llenar totalmente los contenedores de residuos cortantes y punzantes, por el riesgo de punción con los residuos que sobresalen.
 6. Siempre que sea posible, el personal sanitario que utilice instrumentos cortantes o punzantes debe depositarlos personalmente en el recipiente adecuado. Ni lanzarlos al contenedor, ni pasarlos a otra persona.

7. Nunca se dejarán estos objetos cortantes o punzantes abandonados sobre una superficie (mesa, cama,...), ya que existe riesgo de que otros trabajadores/as sufran accidentes.
8. Se ha de tener especial cuidado en que no haya objetos cortantes o punzantes en la ropa que va a lavandería. Nunca guardarlos en los bolsillos.
9. Nunca se depositarán objetos cortantes o punzantes en las bolsas de plástico situadas en los cubos de basura.



2. SOBRESFUERZOS

Sobreesfuerzos dorso-lumbares durante:

- Movilización de pacientes.
- Manipulación de cargas.

» Medidas preventivas básicas:

- Infórmese y participe en la formación ofertada sobre las técnicas de movilización de pacientes y manipulación de cargas.
- Siempre que sea posible, utilice medios auxiliares (carros, grúas, tablas de transferencia,...).
- Mantenimiento de los equipos mecánicos disponibles (carros, grúas,...). Comunique los deterioros en los equipos para su reparación o sustitución.
- Antes de movilizar a un paciente, observe su peso, valore la disponibilidad de espacios, material y compañeros o compañeras que le puedan ayudar. Aplique la técnica de movilización adecuada al paciente, teniendo en consideración su enfermedad o lesión y grado de dependencia. Si la persona puede colaborar, animela a participar en su propia movilización.
- Organización del trabajo. En la medida de lo posible, alterne tareas con mayor y menor demanda física.
- Mantenga un estilo de vida sano. Haga ejercicio físico y minimice el sedentarismo.



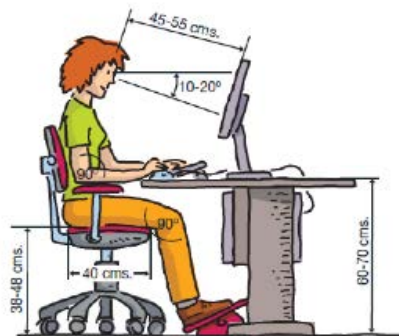
3. FATIGA MUSCULAR, VISUAL Y MENTAL

Posturas forzadas, fatiga visual y fatiga mental durante:

- Utilización prolongada de pantallas de visualización de datos (ordenadores u otras pantallas).

» Medidas preventivas básicas:

- Adecue los elementos del puesto de trabajo (pantalla, teclado, asiento,...) a las recomendaciones ergonómicas. Evite reflejos y deslumbramientos en la pantalla.
- Realice pausas durante la jornada. Alterne el trabajo en posición sentada con otras tareas que requieran ponerse de pie, caminar,...
- Mantenga un estilo de vida sano. Haga ejercicio físico y minimice el sedentarismo.



4. AGRESIONES

- Agresiones verbales o físicas por parte de pacientes u otras personas usuarias, a profesionales en el ejercicio de su profesión y con la intencionalidad de causar daño.

» Medidas preventivas básicas:

- Identifique indicios de comportamientos violentos en la persona usuaria: lenguaje y tono alterados, agitación,...
- Adquiera habilidades en comunicación y técnicas de manejo de conflictos (curso sobre prevención de las agresiones, fichas informativas,...).
- Conozca las herramientas disponibles para alertar de una situación violenta (Código Alerta,...).
- Infórmese sobre el procedimiento a seguir en caso de sufrir una agresión (comunicación, asistencia jurídica y sanitaria,...).

5. CAÍDAS

- Escaleras fijas.
- Suelos resbaladizos u obstaculizados.

» Medidas preventivas básicas:

- Utilice calzado cerrado con buena sujeción del talón.
- Limpie cualquier derrame inmediatamente.
- Evite cableados y almacenamientos en zonas de paso.
- En escaleras fijas, utilice siempre la barandilla o los pasamanos. Evite distracciones mientras sube o baja por la escalera (leer documentos, mirar el móvil,...).



6. CHOQUES Y GOLPES

- Falta de orden y limpieza.
- Tránsito a través de puertas automáticas y de vaivén.
- Incorrecta manipulación o transporte de objetos (excesivo peso, cargas inestables,...).
- Circulación apresurada y sin prestar suficiente atención al recorrido.

» Medidas preventivas básicas:

- Mantenga el puesto de trabajo limpio y ordenado.
- No acumule material inservible.
- Durante la manipulación y transporte de objetos:
 - o utilice medios mecánicos (carros,...) o solicite ayuda si lo necesita
 - o agarre o sujete firmemente el objeto
 - o planifique el recorrido
- Preste atención a los recorridos. Evite caminar de espaldas.
- Circule con precaución en las proximidades de las puertas automáticas y de vaivén.
- En el traslado con sillas, camas o carros extreme la precaución en las esquinas, salidas de recintos, ascensores, etc. Tenga en cuenta que puede cruzarse con otras personas en su recorrido.



7. INCENDIOS

- Sobrecarga de la instalación eléctrica.
- Uso de equipos con llama (mecheros en laboratorios, cocinas,...).
- Almacenamiento inadecuado de productos inflamables.
- Falta de orden y limpieza.



» Medidas preventivas básicas:

- No sobrecargue los enchufes. Evite las regletas y alargaderas.
- Comunique cualquier desperfecto en la instalación eléctrica para su reparación.
- Evite acercarse a focos de calor a materiales combustibles.
- Si utiliza productos inflamables, cierre el envase inmediatamente tras su uso.
- Mantenga el puesto de trabajo limpio y ordenado.
- Mantenga despejadas las vías de evacuación (pasillos, salidas de emergencia,...) así como el acceso a extintores y mangueras de incendios.
- Conozca el plan de emergencias de su centro de trabajo, y dónde debe comunicar un alerta en caso necesario.
- Participe en los simulacros de evacuación que se planifiquen en su centro.



8. PRODUCTOS QUÍMICOS, AGENTES CITOSTÁTICOS Y OTROS MEDICAMENTOS PELIGROSOS

- Utilización de productos de limpieza y desinfección, productos químicos en Anatomía Patológica y laboratorios, exposición a gases anestésicos (quirófanos, urgencias,...).
- Preparación y administración de agentes citostáticos y otros medicamentos peligrosos.

» Medidas preventivas básicas:

- Lea las etiquetas de los productos químicos. Los pictogramas le informarán de la peligrosidad del producto. Siga en todo momento las instrucciones y procedimientos de utilización.
- Infórmese de los medicamentos peligrosos que se puedan utilizar en su servicio o centro de trabajo.
- Siga las medidas de prevención en la preparación y administración de estos medicamentos (lugar de preparación, uso de equipos de protección, gestión de residuos y derrames,...).
- Comunique cualquier situación individual de sensibilidad, gestación y lactancia natural para valoración individual.

9. RADIACIONES Y CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS

- Radiaciones no ionizantes: trabajos en instalaciones de rehabilitación (microondas, onda corta, ondas de radar...), ecografías, ultrasonidos, láser,...
- Radiaciones ionizantes (radiología, TAC, radiofármacos,...).
- Campos electromagnéticos (RMN).

» Medidas preventivas básicas:

- » - Respete la delimitación y señalización de las zonas en las que se trabaja con exposición a radiaciones. Respete el control de accesos.
- Siga las instrucciones de utilización de los equipos emisores de radiaciones.
- Si va a utilizar radiación ionizante, infórmese en su Servicio de Protección Radiológica. Le informarán si en su puesto de trabajo es necesario el uso de dosímetro personal, formación específica, vigilancia de la salud, etc.
- En caso de trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia natural, comunique inmediatamente su situación para valoración individual.

7

¿QUÉ HACER...?

De modo general, solicite información a su mando intermedio (jefatura, supervisión, coordinación,...).

Encontrará los procedimientos de trabajo y formularios en la página web de la Conselleria de Sanidad.

7.1. EN CASO DE ACCIDENTE O INCIDENTE DE TRABAJO

• COMUNICACIÓN.

Comunique el accidente o incidente mediante el **formulario CAT** (disponible en la web de la Conselleria y en la intranet). Haga llegar este formulario CAT cumplimentado y firmado a su **Servicio de Personal** con la mayor celeridad posible.

• ASISTENCIA SANITARIA.

Si requiere **asistencia sanitaria**, de modo general la recibirá en la mutua o entidad colaboradora correspondiente. Infórmese de cuál es su entidad colaboradora, según la ubicación de su centro de trabajo.

De esta norma general se exceptúan, por su urgencia, los accidentes biológicos (véase el punto 7.2).

En caso de necesitar **asistencia urgente**, ésta se prestará en el sistema público de salud más próximo (Urgencias, Servicio de Emergencias Sanitarias,...).

• INVESTIGACIÓN DE CAUSAS Y MEDIDAS PREVENTIVAS.

Colabore con la Conselleria y con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales en la **investigación de las causas** y la propuesta de las **medidas preventivas** adecuadas con el fin de evitar la repetición del accidente o incidente.

Formulario de comunicación de accidente de trabajo (CAT) de la Generalitat Valenciana. El formulario está dividido en varias secciones:

- ENCABEZADO:** Incluye el logo de la Generalitat Valenciana, el título "COMUNICACIÓ D'ACCIDENT DE TREBALL" y "COMUNICACIÓN DE ACCIDENTE DE TRABAJO", y el número de formulario "CAT".
- SECCIÓN 1:** Datos del trabajador y datos del trabajador. Incluye campos para el nombre, número de identificación, y otros datos personales.
- SECCIÓN 2:** Datos del lugar de trabajo y datos del puesto de trabajo. Incluye campos para el nombre del centro de trabajo, dirección, y otros datos del lugar de trabajo.
- SECCIÓN 3:** Datos de la lesión y datos del accidente. Incluye campos para el tipo de lesión, el momento del accidente, y otros datos relacionados con el suceso.
- SECCIÓN 4:** Datos de comunicación y comunicación. Incluye campos para el nombre y cargo del responsable de la comunicación, y otros datos de contacto.

7.2. EN CASO DE CORTES, PINCHAZOS O SALPICADURAS CON SANGRE U OTROS FLUIDOS POTENCIALMENTE INFECCIOSOS (Accidente biológico con riesgo de exposición a VIH, VHB, VHC)

Los cortes, pinchazos o salpicaduras en piel no intacta o mucosas (ojos,...) con sangre u otros fluidos corporales potencialmente infecciosos (semen, secreciones vaginales, líquidos cefalorraquídeos, sinovial, pleural, peritoneal, pericárdico y amniótico) requieren una asistencia urgente. Por ello, ésta se presta con recursos de la propia Conselleria.

Las heces, secreciones nasales, saliva, sudor, lágrimas, orina y vómitos no son considerados potencialmente infecciosos, a no ser que visiblemente contengan sangre.

ACTUACIONES INMEDIATAS

Salpicaduras

- En mucosas (boca, ojos,...): lavado con agua o suero fisiológico durante 10 minutos.
- En piel no intacta (con heridas, cortes,...): lavado con agua y jabón.

Corte y/o punción

1. Retirar el objeto causante y desecharlo en contenedor de material corto punzante.
2. Dejar fluir la sangre durante 2-3 minutos bajo un chorro de agua corriente.
3. No restregar ni realizar maniobras agresivas que puedan provocar erosiones que favorezcan la infección.
4. Limpiar la herida con agua y jabón.
5. Aplicar un antiséptico (povidona yodada, gluconato de clorhexidina,...). No utilizar productos abrasivos (por ejemplo, lejía).
6. Cubrir la herida con un apósito impermeable.

ACTUACIONES POSTERIORES

No espere a tener un accidente biológico, infórmese antes del protocolo post-exposición vigente en su centro de trabajo. De modo general:

Comunique el accidente mediante el **formulario CAT**.

El **profesional sanitario** indicado en su departamento de salud (Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, Medicina Preventiva o Urgencias) realizará una **valoración del riesgo** en función de su estado serológico y del caso fuente.

En función de la valoración efectuada, iniciará el **procedimiento de actuación** oportuno (cierre del caso, seguimiento del caso, profilaxis,...).

7.3. EN CASO DE SUFRIR UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA EN EL TRABAJO

Entendemos por agresión cualquier acto de violencia física o verbal ejercido por personas externas a la Conselleria (habitualmente, pacientes o acompañantes) a profesionales en el ejercicio de su profesión y con la intencionalidad de causar daño.

• COMUNICACIÓN.

Comunique la agresión mediante el formulario CAT (disponible en la web de la Conselleria y en la intranet). Haga llegar el mismo a su Servicio de Personal.

• ASISTENCIA SANITARIA Y VIGILANCIA DE LA SALUD.

Recibirá la asistencia sanitaria inmediata que precise en la mutua o entidad colaboradora correspondiente. El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales contactará con usted para valorar si pudieran existir, como consecuencia de la agresión, daños en su salud a más largo plazo.

• ASISTENCIA JURÍDICA.

La persona responsable de centro le prestará asesoramiento y asistencia jurídica, según el procedimiento de gestión de agresiones.

En caso de conflicto entre trabajadores, comuníquelo a su superior jerárquico. Puede solicitar la intervención de la Comisión de Gestión Interna de Conflictos de su departamento de salud.

7.4. EN CASO DE INCENDIO U OTRA EMERGENCIA

- Si detecta un incendio, comuníquelo según las instrucciones de su centro de trabajo.
- Cuando reciba la orden de evacuación, siga las instrucciones del personal encargado de la misma. No se detenga a recoger objetos personales. Evite correr y salga por la puerta que le indican.
- En caso de poseer los conocimientos necesarios, utilice los extintores adecuados más próximos.
- Si se ve bloqueado/a por el humo, agáchese para respirar aire fresco y salga a una zona segura.
- Una vez en el exterior, no vuelva a entrar, hasta que se lo indiquen, por ningún motivo. Diríjase al punto de encuentro para facilitar el recuento de personas.

7.5. EN CASO DE EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL

El embarazo y la lactancia natural son periodos que transcurren con normalidad en la mayoría de las trabajadoras. No obstante, son etapas particularmente vulnerables y se debe valorar si, temporalmente, fuera necesaria alguna medida de protección adicional. Por ello:

Comunique su situación de embarazo o lactancia natural a su mando intermedio, quien le explicará los pasos a seguir.

El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales realizará una valoración individual de los riesgos y emitirá un informe en el que propondrá medidas preventivas adicionales, si las precisa.

En base a este informe, la persona responsable de centro adoptará las medidas de protección adicionales que precise (modificación de tareas o cambio de puesto de trabajo), o, si no fuera posible, la trabajadora podrá iniciar ante la mutua el trámite de suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo o lactancia natural.

7.6. EN CASO DE ESPECIAL SENSIBILIDAD A DETERMINADOS RIESGOS

Ciertas características personales o estado biológico conocido, incluidas aquellas situaciones de diversidad funcional física, psíquica o sensorial, pueden en determinados puestos de trabajo ponerle en situación de peligro a usted o a otras personas relacionadas con su trabajo.

Si es su situación, informe a su mando intermedio y diríjase al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales para una valoración individual. La Conselleria, en caso de que sea necesario, y previo informe de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, adaptará las condiciones de su trabajo a sus características personales.



8

MÁS INFORMACIÓN

Si desea ampliar la información contenida en este manual, puede consultar con su mando intermedio y/o con la Dirección correspondiente. El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales también puede informarle y asesorarle en caso de dudas.

Encontrará **recursos adicionales** en la página web de la Conselleria de Sanidad (www.san.gva.es), como procedimientos de trabajo, formularios, fichas informativas y carteles. Habitualmente también se encuentran disponibles en la intranet de cada departamento de salud.

Para una amplia **información general**, le remitimos a las páginas web del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (www.insst.es) y del Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo (www.invassat.gva.es). En las mismas encontrará normativa, informes técnicos, pósters, folletos, etc.

Puede completar esta información con la **formación ofertada (cursos)** en el puesto de trabajo y a través de la oferta formativa de la Escuela Valenciana de Estudios de la Salud (EVES) (www.eves.san.gva.es). Encontrará formación presencial y formación online, tanto general como específica para determinados riesgos (riesgo biológico, sobreesfuerzos, agresiones,...).

REFERENCIAS

9

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales (BOE núm. 269, de 10/11/1995).
- Resolución de 14 de febrero de 2018, de la consellera de Sanidad Universal y Salud Pública, por la que se aprueba y se ordena la publicación del Plan de prevención de riesgos laborales de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública (DOGV núm. 8265 / 03.04.2018).
- Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2014.
- Procedimientos de trabajo del sistema de gestión de prevención de riesgos laborales de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública.
- Plan Integral de Prevención de las Agresiones en el Entorno Sanitario 2018-2021. Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública, 2018.
- Guía de bioseguridad para los profesionales sanitarios. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015.
- Póster "Cómo lavarse las manos". Organización Mundial de la Salud, 2010.

Anexo I

SEÑALIZACIÓN GENERAL EN LUGARES DE TRABAJO

Durante su tránsito por los centros de trabajo puede encontrarse con algunas señales relativas a la seguridad y salud en el trabajo:



Este no es un compendio exhaustivo de señales. Si se encuentra con alguna señal que no está aquí incluida, pregunte por su significado.

Anexo II

NORMAS DE CONVIVENCIA

La Conselleria de Sanidad manifiesta su rechazo explícito a cualquier conducta de violencia en el trabajo. Todos los trabajadores y las trabajadoras, agentes sociales, y especialmente quienes desempeñen funciones directivas y con personal a su cargo, tienen el compromiso de crear un clima de trabajo positivo. Es una responsabilidad compartida y transversal a toda la organización sanitaria conseguir un entorno laboral exento de violencia.

Conductas a promover en el puesto de trabajo

- Cumplir las normas y la legislación.
- Fomentar un trato cortés en el lugar de trabajo, basado en los valores de igualdad de trato, no discriminación, respeto, dignidad e integridad física y moral.
- Utilizar estilos de comunicación respetuosos, con tono de voz adecuado, y evitando que sea agresivo o malsonante.
- Utilizar gestos, palabras, o actitudes que no resulten ofensivas.
- Transmitir la información de manera veraz, concreta y fundamentada (sin alusión a rumores).
- Respetar las creencias, opiniones y estilo de vida de los demás trabajadores y trabajadoras.
- Utilizar canales de comunicación fluidos y eficaces.
- Emitir opiniones teniendo en cuenta al otro, de manera constructiva y sin censura pública de errores ajenos.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Potenciar el apoyo social en el lugar de trabajo.

Conductas no permitidas en el puesto de trabajo

- Ataques hacia la dignidad y la vida privada de la persona (calumniar, difundir rumores, realizar burlas,...).
- Agresiones físicas o verbales (insultos, amenazas,...).
- Agresiones a las relaciones sociales de la víctima con aislamiento social (ignorar la presencia, prohibir a otras personas que le hablen,...).
- Ataques a la víctima con medidas organizacionales (aislar físicamente a la persona, cuestionar todas las decisiones tomadas por la persona,...).

Anexo III

PRECAUCIONES ESTÁNDAR

Constituyen la estrategia básica para la prevención de la transmisión de los agentes infecciosos y son **DE APLICACIÓN EN EL CUIDADO DE TODOS LOS PACIENTES**, con independencia de si la presencia de un agente biológico está confirmada o se sospecha.

Estas precauciones se basan en el principio de que la sangre, los fluidos corporales, las secreciones y las excreciones (excepto el sudor), la piel no intacta y las mucosas pueden contener agentes infecciosos transmisibles.

Estas precauciones incluyen:

- Vacunación del personal.
- Normas de higiene personal:
 - Cubrirse las heridas y lesiones de las manos con apósito impermeable al iniciar la actividad laboral. Evitar la exposición directa cuando existan lesiones que no se puedan cubrir.
 - No utilizar anillos, pulseras, cadenas ni otras joyas.
 - Realizar un correcto lavado de manos al comenzar y al terminar la jornada, y después de realizar cualquier técnica que pueda implicar el contacto con material infeccioso.
 - Higiene respiratoria y manejo de la tos: cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar, y desecharlo a un cubo de basura con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos. Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca.
 - No comer, beber ni maquillarse en el área de trabajo.
 - No guardar comida o bebida en frigoríficos en los que se guarden muestras biológicas y/o medicación (vacunas, insulinas, etc.).
- Uso de elementos de protección de barrera adecuados a la tarea a realizar: guantes, mascarillas, batas, protección de ojos, nariz y boca.
- Uso seguro de objetos cortantes y punzantes.
- Correcta esterilización y desinfección del instrumental y de las superficies.
- Segregación y eliminación de los residuos sanitarios, de acuerdo con las instrucciones del centro de trabajo para la gestión de los mismos.
- Comunicación **urgente** de los accidentes por exposición a agentes biológicos y siguiendo el procedimiento post-exposición vigente en su centro de trabajo. No espere a tener un accidente para informarse de la forma de actuar. El tiempo es un factor clave en el éxito del tratamiento, si lo necesitase.

El lavado de manos

El lavado de manos debe realizarse al comenzar y al terminar la jornada. Y además:

- Antes del contacto directo con los pacientes y tras el contacto con sangre, fluidos biológicos, excreciones, secreciones, mucosas, piel no intacta o vendajes, tanto si se llevan guantes como si no.
- Entre procedimientos en un mismo paciente, a fin de evitar infecciones cruzadas.
- Tras la realización de cualquier técnica que pueda implicar el contacto con material infeccioso.
- Inmediatamente después de quitarse los guantes, entre un paciente y otro o cuando esté indicado para evitar la transferencia entre pacientes o al ambiente.

¿Cómo lavarse las manos?

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



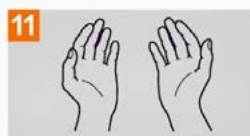
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones necesarias para garantizar la confiabilidad de la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado no constituye un garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Complete el lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser responsable de las daños que pudieran resultar de su utilización. LA OMS agradece a los hospitales universitarios de Oshana (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este manual.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública