



Manual d'acolliment

# INFORMACIÓ BÀSICA SOBRE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS



GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria de Sanitat  
Universal i Salut Pública

**Elaboració:** Servei de Prevenció de Riscos Laborals. Subdirecció General d'Administració de Personal i Salut Laboral. Direcció General de Recursos Humans.

**Edita:** Generalitat Valenciana.  
Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública  
© de la presente edició:  
Generalitat 2020

1a edició. *Edició online*

# ÍNDEX

- 1.** Benvinguda
- 2.** Política de prevenció de riscos laborals
- 3.** Drets i obligacions de les treballadores i dels treballadors
- 4.** Organització de la prevenció en la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública
- 5.** Recomanacions i pautes preventives generals
- 6.** Principals riscos i mesures preventives en l'entorn sanitari.
- 7.** ¿Què fer...?
  - 7.1. En cas d'accident de treball
  - 7.2. En cas de talls, burxades o esquitxades amb sang o altres fluids potencialment infecciosos
  - 7.3. En cas de patir una situació de violència en el treball
  - 7.4. En cas d'incendi o una altra emergència
  - 7.5. En cas d'embaràs o lactància natural
  - 7.6. En cas d'especial sensibilitat a determinats riscos
- 8.** Més informació
- 9.** Referències

## ANNEXOS

Annex I.-Senyalització general en zones de treball.

Annex II.-Normes de convivència.

Annex III.-Precaucions estàndard per a la cura de pacients.

# 1

## BENVINGUDA

---



La incorporació a un centre de treball és un moment important, tant per a la vida de les persones com de les organitzacions.

En primer lloc, volem donar-li nostra més cordial benvinguda a la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública, sent molt important aconseguir la seua òptima integració en aquella, ja que, des d'aquest mateix moment, ha entrat a formar part de l'equip humà del sistema sanitari públic, principal actiu seu.

Per això li fem lliurament d'aquest Manual d'acolliment, que conté informació important i aspectes bàsics que, en matèria de prevenció de riscos laborals, ha de conèixer. Aquest manual és complementari a la informació específica que puga rebre sobre el seu centre i lloc de treball.

Addicionalment, aquest manual naix amb la intenció d'informar els nous treballadors i treballadores sobre les qüestions i dubtes que li puguen sorgir en l'àrea de la seguretat i salut en el treball en la nostra Conselleria.

El nostre desig és que aquesta informació li servisca d'ajuda i esperem comptar amb la seua col·laboració per a millorar les condicions de seguretat i salut en el treball.

## POLÍTICA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

# 2

La Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública considera que la prevenció de riscos laborals correspon a tota l'organització, sent una responsabilitat compartida i transversal. Per això, espera que cada treballador i treballadora, dins de les funcions que li han sigut assignades, col·labore en el seu desenvolupament. Els principis bàsics d'aquesta política preventiva són:

- Garantir el compliment de la legislació de prevenció de riscos laborals aplicable a les nostres activitats i centres de treball.
- Garantir els més alts nivells de benestar físic, mental i social de les treballadores i els treballadors.
- Comprometre's amb la millora contínua de les condicions de treball, d'acord amb els avanços tecnològics i organitzatius.
- Eliminar i reduir al màxim els riscos presents entorn del treball que puguin provocar danys a la salut de les treballadores i els treballadors.
- Adaptar el lloc de treball, l'entorn i els aspectes organitzatius a les característiques individuals de les persones, amb la fi i efecte d'aconseguir l'harmonització entre l'eficàcia i el benestar humà.
- Garantir la participació i informació de tot el personal, potenciant i fent efectiu el dret de consulta i participació d'aquest.
- Desenvolupar les actuacions informatives i formatives necessàries per a la major eficàcia de l'activitat preventiva.
- Adoptar una perspectiva de gènere de manera transversal en la prevenció de riscos en l'entorn laboral.

# 3 DRETS I OBLIGACIONS DE LES TREBALLADORES I DELS TREBALLADORS

Establits en la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de Riscos Laborals.

## » DRETS

1. Protecció eficaç en matèria de seguretat i salut en el treball.
2. Informació sobre els riscos existents, tant els que afecten l'empresa en el seu conjunt, com cada tipus de treball o funció, així com sobre les mesures i activitats de protecció o prevenció aplicables.
3. Informació sobre les situacions i mesures d'emergència, primers auxilis i evacuació.
4. Consulta i participació en totes les qüestions que afecten la seua seguretat i salut en el treball.
5. Formació teòrica i pràctica, suficient i adequada, tant en el moment de la contractació com quan es produïsquen canvis en les funcions o tecnologies.
6. Disponibilitat d'equips de treball adequats a les tasques a realitzar.
7. Recepció dels equips de protecció individual necessaris per a l'acompliment de les seues funcions.
8. Vigilància periòdica del seu estat de salut.

## OBLIGACIONS

- » 1. Vetlar per la seua pròpia seguretat i la d'aquells treballadors i treballadores que poden veure's afectats pel seu treball.
2. Usar adequadament les màquines, eines, substàncies químiques, equips, etc.
3. Utilitzar correctament els mitjans i equips de protecció (cabines de seguretat, guants, màscares...) facilitats per l'empresa.
4. No posar fora de funcionament i utilitzar correctament els dispositius de seguretat existents en els mitjans de treball.
5. Informar la persona superior jeràrquica i el Servei de prevenció de riscos laborals de les situacions de risc per a la seguretat i salut dels treballadors i les treballadores.
6. Contribuir al compliment de les obligacions establides per l'autoritat competent
7. Cooperar amb l'empresa per a garantir unes condicions segures que no comporten riscos per a la salut dels treballadors i les treballadores..

# ORGANITZACIÓ DE LA PREVENCIÓ EN LA CONSELLERIA DE SANITAT I SALUT PÚBLICA

# 4

El Pla de prevenció de riscos laborals, aprovat per Resolució de 14 de febrer de 2018, de la consellera de Sanitat Universal i Salut Pública, estableix l'estructura organitzativa, les funcions i responsabilitats que, en matèria de prevenció de riscos laborals, tenen els diferents nivells jeràrquics de la Conselleria.

El Servei de Prevenció de Riscos Laborals de la Conselleria de Sanitat està compost per una Unitat Central, amb tasques de coordinació, i Unitats Perifèriques que presten serveis per a tot el personal gestionat directament per aquesta Conselleria.

En l'actualitat, el Servei de Prevenció de Riscos Laborals disposa de la distribució de recursos següent:

UNITAT	DEPARTAMENTS DE SALUT ASSIGNATS	UBICACIÓ DE LA UNITAT
UC	Serveis Centrals	Conselleria de Sanitat C/ Misser Mascó, 31-33 (València)
UP 1	Vinaròs Castelló	Hospital General Universitari de Castelló Av. Benicàssim, s/n (Castelló de la Plana)
UP 2	València-Clínic – Malva-rosa	Hospital Clínic Universitari de València Av. Blasco Ibáñez, 17 (València)
UP 3	València-La Fe Manises	Hospital Universitari i Politècnic La Fe Av. Fernando Abril Martorell, 106 (València)
UP 4	València-Doctor Peset València-Hospital General	Hospital Universitari Doctor Peset Av. Gaspar Aguilar, 90 (València)
UP 5	Gandia Xàtiva-Ontinyent	Hospital Lluís Alcanyís Ctra. Xàtiva-Silla, km 2 (Xàtiva)
UP 6	Dénia Alcoi Marina Baixa	Gerència d'Alcoi. Plaça d'Espanya, 2 (Alcoi)
UP 7	Alacant-Hospital General	Hospital General Universitari d'Alacant C/ Pintor Baeza, 12 (Alacant)

UP 8	Eix-Hospital General Elx-Crevillent Oriola Torrevella	C.S. Altabix C/ Antonio Mora Ferrández, 51 (Elx)
UP 9	La Ribera	Hospital Universitari de la Ribera Ctra. Corbera, km. 1 (Alzira)
UP 10	Sagunt La Plana	Hospital de Sagunt Av. Ramón y Cajal, S/N (Sagunt)
UP 11	València - Arnau de Vilanova - Llíria Requena	Hospital Arnau de Vilanova. C/ Sant Climent, 12 (València)
UP 12	Sant Joan d'Alacant	Hospital de Sant Joan. Ctra. Alacant-València, s/n (Sant Joan d'Alacant)
UP 13	Elda	Hospital d'Elda Ctra. Elda-Sax, partida de la Torreta (Elda)



En cada Departament de Salut de la Conselleria de Sanitat existeix un Comitè de Seguretat i Salut. En les reunions periòdiques d'aquest Comitè es troben presents, amb caràcter paritari, representants de la Conselleria i representants del personal (delegats i delegades de prevenció). És l'òrgan per excel·lència de consulta i participació.

Els delegats i les delegades de prevenció són els representants del personal en matèria preventiva.



## RECOMANACIONS I PAUTES PREVENTIVES GENERALS

# 5

- Consulte amb el seu comandament intermedi (direcció, supervisió, coordinació...), els dubtes en matèria de seguretat i salut laboral.
- Participe en la formació de seguretat i salut que se li ofereixi.
- Complisca amb el que s'estableix en els protocols, procediments i instruccions de treball.
- Utilitze els equips de treball (màquines, eines...) segons les instruccions.
- Utilitze els equips de protecció individual (guants, ulleres, màscares...) adequats a la tasca que realitza.
- Mantinga el seu lloc de treball net i ordenat.
- Realitze una adequada segregació de residus.
- Preste atenció i respecte la senyalització de les zones de treball (Annex I).
- Comuniqui els accidents de treball i altres danys per a la salut en ocasió del treball (formulari CAT, disponible en la pàgina web institucional).
- Acudisca a la vigilància de la salut oferida pel Servei de Prevenció de Riscos Laborals i segueixi les seues recomanacions.
- Conega i respecte les normes de convivència (Annex II).
- Col·labore en la millora de les condicions de seguretat i salut en el treball.
- Si observa alguna situació de risc, comuniqui-la de forma immediata al seu comandament intermedi.



# 6

## PRINCIPALS RISCOS I MESURES PREVENTIVES EN L'ENTORN SANITARI

La Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública treballa en la millora contínua de les condicions de seguretat i salut en el treball.

Vosté també pot posar en pràctica diferents accions per a evitar danys en la seua salut durant la jornada laboral. Per la seua incidència i particularitat en el sector sanitari, i de forma breu, destaquem els riscos i mesures preventives següents:

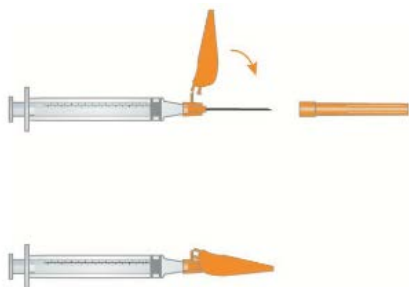
### 1. EXPOSICIÓ A AGENTS BIOLÒGICS

- Talls o burxades amb instruments de tall punxants (agulles, bisturís...).
- Esquitxades en mucoses de líquids potencialment infectants (sang...).
- Exposició via respiratòria a agents patògens.

#### » Mesures preventives bàsiques:

- Durant les tasques assistencials amb qualsevol pacient, aplique les "precaucions estàndard" (Annex III).
- En els pacients que així es paute, a més a més, aplique les "precaucions basades en mecanisme de transmissió" que li indiquen.
- Seguisca els consells i recomanacions de vacunació.
- Durant la utilització d'instruments de tall punxants (agulles, bisturís...), seguisca les recomanacions següents:
  1. Utilitze adequadament el material que incorpora dispositius de seguretat. Informe's sobre l'ús d'aquests dispositius.
  2. Manege amb extraordinària cura les agulles i els instruments tallants usats. Les precaucions s'hauran d'adoptar durant i després de la seua utilització, en netejar-los i en la seua eliminació.
  3. Una vegada utilitzades, les agulles no han de ser sotmeses a cap manipulació. No tornar a encaputxar mai.
  4. Per a la seua eliminació, les agulles, xeringues i altres instruments tallants i punxants han de ser col·locats en envasos reglamentaris resistents a la punció, que estaran localitzats en la zona en què vagen a ser utilitzats.
  5. Mai s'han d'omplir totalment els contingueuores de residus tallants i punxants, pel risc de punció amb els residus que sobreixen.
  6. Sempre que siga possible, el personal sanitari que utilitze instruments tallants o punxants ha de depositar-los personalment en el recipient adequat. Ni llançar-los al contenidor, ni passar-los a una altra persona.

7. Mai es deixaran aquests objectes tallants o punxants abandonats sobre una superfície (taula, llit...), ja que existeix risc que altres treballadors/es patisquen accidents.
8. S'ha de tindre especial cura en què no hi haja objectes tallants o punxants a la roba que va a bugaderia. Mai guardar-los en les butxaques.
9. Mai es depositaran objectes tallants o punxants en les bosses de plàstic situades en els pools de fem.



## 2. SOBRESFORÇOS

Sobreesforços dorsolumbars durant:

- Mobilització de pacients.
- Manipulació de càrregues

### » Mesures preventives bàsiques:

- Informe's i participe en la formació oferida sobre les tècniques de mobilització de pacients i manipulació de càrregues.
- Sempre que siga possible, utilitze mitjans auxiliars (carros, grues, taules de transferència...).
- Manteniment dels equips mecànics disponibles (carros, grues...). Comuniqui les deterioracions en els equips per a la seua reparació o substitució.
- Abans de mobilitzar un pacient, observe el seu pes, valore la disponibilitat d'espais, material, i companys o companyes que el puguin ajudar. Aplicació la tècnica de mobilització adequada al pacient, tenint en consideració la seua malaltia o lesió i grau de dependència. Si la persona pot col·laborar, anime-la a participar en la seua pròpia mobilització.
- Organització del treball. En la mesura que siga possible, alterne tasques amb major i menor demanda física.
- Mantinga un estil de vida sana. Faça exercici físic i minimitze el sedentarisme.



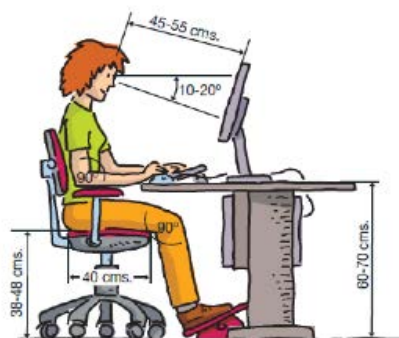
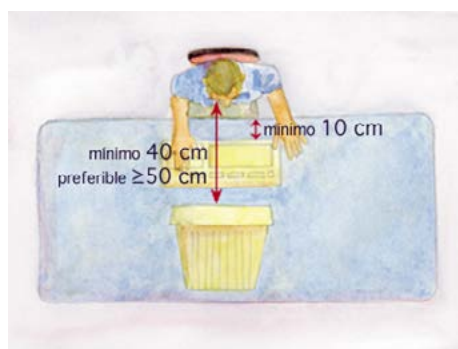
### 3. FATIGA MUSCULAR, VISUAL I MENTAL

Postures forçades, fatiga visual i fatiga mental durant:

- Utilització prolongada de pantalles de visualització de dades (ordinadors o altres pantalles).

#### Mesures preventives bàsiques:

- » - Adeqüe els elements del lloc de treball (pantalla, teclat, seient...) a les recomanacions ergonòmiques. Evite reflexos i enlluernaments en la pantalla.
- Realitze pauses durant la jornada. Alterne el treball en posició asseguda amb altres tasques que requerisquen posar-se dempeus, caminar,...
- Mantinga un estil de vida sana. Faça exercici físic i minimitze el sedentarisme.



### 4. AGRESSIONS

- Agresions verbals o físiques per part de pacients o altres persones usuàries, a professionals en l'exercici de la seua professió i amb la intencionalitat de causar mal.

#### » Mesures preventives bàsiques:

- Identifique indicis de comportaments violents en la persona usuària: llenguatge i to alterats, agitació...
- Adquirisca habilitats en comunicació i tècniques de maneig de conflictes (curs sobre prevenció de les agressions, fitxes informatives...).
- Conega les eines disponibles per a alertar d'una situació violenta (Codi Alerta...).
- Informe's sobre el procediment a seguir en cas de patir una agressió (comunicació, assistència jurídica i sanitària...).

### 5. CAIGUDES

- Escales fixes.
- Sòls relliscosos o obstaculitzats.

### » Mesures preventives bàsiques:

- Utilitze calçat tancat amb bona subjecció del taló.
- Netege qualsevol vessament immediatament.
- Evite cablejats i emmagatzematges en zones de pas.
- En escales fixes, utilitze sempre la barana o els passamans. Evite distraccions mentre puja o baixa per l'escala (llegir documents, mirar el mòbil...).



## 6. XOCS I COLPS

- Falta d'ordre i neteja.
- Trànsit a través de portes automàtiques i de vaivé.
- Incorrecta manipulació o transport d'objectes (excessiu pes, càrregues inestables...).
- Circulació precipitada i sense prestar prou atenció al recorregut.

### » Mesures preventives bàsiques:

- Mantinga el lloc de treball net i ordenat.
- No acumule material inservible.
- Durant la manipulació i transport d'objectes
  - o utilitze mitjans mecànics (carros...) o sol·licite ajuda, si ho necessita.
  - o agarre o subjecte fermament l'objecte
  - o planifique el recorregut
- Pare atenció als recorreguts. Evite caminar d'esquena.
- Circule amb precaució en les proximitats de les portes automàtiques i de vaivé.
- En el trasllat amb cadires, llits o carros, extreme la precaució en els cantons, eixides de recintes, ascensors, etc. Tinga en compte que pot creuar-se amb altres persones en el seu recorregut.



## 7. INCENDIS

- Sobrecàrrega de la instal·lació elèctrica.
- Ús d'equips amb flama (encenedors en laboratoris, cuines...).
- Emmagatzematge inadequat de productes inflamables.
- Falta d'ordre i neteja.



### » Mesures preventives bàsiques:

- No sobrecarregue els endolls. Evite les regletes i allargadors.
- Comuniqui qualsevol defecte en la instal·lació elèctrica per a la seua reparació.
- Evite acostar focus de calor a materials combustibles.
- Si utilitza productes inflamables, tancament l'envàs immediatament després del seu ús.
- Mantinga el lloc de treball net i ordenat.
- Mantinga buides les vies d'evacuació (corredors, eixides d'emergència...), així com l'accés a extintors i mànegues d'incendis.
- Conega el pla d'emergències del seu centre de treball, i on ha de comunicar un alerta en cas necessari.
- Participe en els simulacres d'evacuació que es planifiquen en el seu centre.



## 8. PRODUCTES QUÍMICS, AGENTS CITOSTÀTICS I ALTRES MEDICAMENTS PERILLOSO

- Utilització de productes de neteja i desinfecció, productes químics en Anatomia Patològica i laboratoris, exposició a gasos anestèsics (quiròfans, urgències...).
- Preparació i administració d'agents citostàtics i altres medicaments perillosos.

### » Mesures preventives bàsiques:

- Llija les etiquetes dels productes químics. Els pictogrames l'informaran de la perillositat del producte. Seguisca en tot moment les instruccions i procediments d'utilització.
- Informe's dels medicaments perillosos que es puguem utilitzar en el seu servei o centre de treball.
- Seguisca les mesures de prevenció en la preparació i administració d'aquests medicaments (lloc de preparació, ús d'equips de protecció, gestió de residus i vessaments...).
- Comuniqui qualsevol situació individual de sensibilitat, gestació i lactància natural per a valoració individual.

## 9. RADIACIONS I CAMPOS ELECTROMAGNÈTICS

- Radiacions no ionitzants: treballs en instal·lacions de rehabilitació (microones, ona curta, ones de radar...), ecografies, ultrasons, làser...
- Radiacions ionitzants (radiologia, TAC, radiofàrmacs...).
- Camps electromagnètics (RMN).

### » Mesures preventives bàsiques:

- Respecte la delimitació i senyalització de les zones en les quals es treballa amb exposició a radiacions. Respecte el control d'accessos.
- Seguisca les instruccions d'utilització dels equips emissors de radiacions.
- Si pensa utilitzar radiació ionitzant, informe-se'n en el seu Servei de Protecció Radiològica. L'informaran si en el seu lloc de treball és necessari l'ús de dosímetre personal, formació específica, vigilància de la salut, etc.
- En cas de treballadores embarassades o en període de lactància natural, comuniqui immediatament la seua situació per a valoració individual.

# 7

## ¿QUÈ FER...?

De manera general, sol·licite informació al seu comandament intermedi (direcció, supervisió, coordinació...).

Trobarà els procediments de treball i formularis en la pàgina web de la Conselleria de Sanitat.

### 7.1. EN CAS D'ACCIDENT O INCIDENT DE TREBALL

#### • COMUNICACIÓ.

**Comunique** l'accident o incident mitjançant el **formulari CAT** (disponible en el web de la Conselleria i en la intranet). Faça arribar aquest formulari CAT emplenat i signat al **seu Servei de Personal** amb la major celeritat possible.

#### • ASSISTÈNCIA SANITÀRIA.

Si requereix **assistència sanitària**, de manera general la rebrà en la mútua o entitat col·laboradora corresponent. Informe's de quina és la seua entitat col·laboradora, segons la ubicació del seu centre de treball.

D'aquesta norma general s'exceptuen, per la seua urgència, els accidents biològics (vegeu el punt 7.2).

En cas de necessitar **assistència urgent**, aquesta es prestarà en el sistema públic de salut més pròxim (Urgències, Servei d'Emergències Sanitàries...).

#### • INVESTIGACIÓ DE CAUSES I MESURES PREVENTIVES.

Col·labore amb la Conselleria i amb el Servei de Prevenció de Riscos Laborals en **la investigació de les causes** i la proposta de les **mesures preventives** adequades, amb la finalitat d'evitar la repetició de l'accident o incident.

El formulari és un document oficial de la Generalitat Valenciana titulat 'COMUNICACIÓ D'ACCIDENT DE TREBALL' i 'COMUNICACIÓN DE ACCIDENTE DE TRABAJO'. Conté diverses seccions per a recopilar dades personals del treballador, informació sobre el lloc de treball i el treball, descripció detallada de l'accident, i dades de comunicació i comunicació. Inclou camps per a signar i data, així com instruccions sobre com omplir-lo i a qui enviar-lo.



## 7.2. EN CAS DE TALLS, BURXADES O ESQUITXADES AMB SANG O ALTRES FLUIDS POTENCIALMENT INFECCIOSOS (Accident biològic amb risc d'exposició a VIH, VHB, VHC)

Els talls, burxades o esquitxades en pell no intacta o mucoses (ulls...) amb sang o altres fluids corporals potencialment infecciosos (semen, secrecions vaginals, líquids cefaloraquidis, sinovial, pleural, peritoneal, pericardíac i amniòtic), requereixen una assistència urgent. Per això, aquesta es presta amb recursos de la pròpia Conselleria.

La femta, secrecions nasals, saliva, suor, llàgrimes, orina i vòmits no són considerats potencialment infecciosos, llevat que visiblement continguin sang.

### ACTUACIONS IMMEDIATES

#### *Esquitxada*

- En mucoses (boca, ulls...): rentar amb aigua o sèrum fisiològic durant 10 minuts.
- En pell no intacta (amb ferides, talls...): rentar amb aigua i sabó.

#### *Tall i/o punció*

1. Retirar l'objecte causant i rebutjar-lo en contenidor de material de tall punxant.
2. Deixar fluir la sang durant 2-3 minuts sota un doll d'aigua corrent.
3. No refregar ni realitzar maniobres agressives que puguin provocar erosions que afavorisquen la infecció.
4. Netejar la ferida amb aigua i sabó.
5. Aplicar un antisèptic (povidona iodada, gluconat de clorhexidina...). No utilitzar productes abrasius (per exemple, lleixiu).
6. Cobrir la ferida amb un apòsit impermeable.

### ACTUACIONS POSTERIORES

No espere a tindre un accident biològic, informe's abans del protocol postexposició vigent en el seu centre de treball. De manera general:

**Comuniqui** l'accident mitjançant el **formulari CAT**.

El **professional sanitari** indicat en el seu departament de salut (Servei de Prevenció de Riscos Laborals, Medicina Preventiva o Urgències) realitzarà una **valoració del risc** en funció del seu estat serològic i del cas font.

En funció de la valoració efectuada, iniciarà el **procediment d'actuació** oportú (tancament del cas, seguiment del cas, profilaxi...).

### 7.3. EN CAS DE PATIR UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA EN EL TREBALL

Entenem per agressió qualsevol acte de violència física o verbal exercit per persones externes a la Conselleria (habitualment, pacients o acompanyants), a professionals en l'exercici de la seua professió i amb la intencionalitat de causar mal.

#### • COMUNICACIÓ.

**Comunique** l'agressió mitjançant el **formulari CAT** (disponible en el web de la Conselleria i en la intranet). Faça arribar el mateix al seu Servei de Personal.

#### • ASSISTÈNCIA SANITÀRIA I VIGILÀNCIA DE LA SALUT.

Rebrà l'assistència sanitària immediata que precise en la mútua o entitat col·laboradora corresponent. El Servei de Prevenció de Riscos Laborals contactarà amb vosté per a valorar si pogueren existir, com a conseqüència de l'agressió, danys en la seua salut a més llarg termini.

#### • ASSISTÈNCIA JURÍDICA.

La persona responsable de centre li prestarà assessorament i assistència jurídica, segons el procediment de gestió d'agressions.

En cas de **conflicte entre treballadors**, comuniqui-ho al seu superior jeràrquic. Pot sol·licitar la intervenció de la Comissió de Gestió Interna de Conflictes del seu departament de salut.

### 7.4. EN CAS D'INCENDI O UNA ALTRA EMERGÈNCIA

- Si detecta un incendi, comuniqui-ho segons les instruccions del seu centre de treball.
- Quan reba l'ordre d'evacuació, segueisca les instruccions del personal encarregat. No es detinga a recollir objectes personals. Evite córrer i isca per la porta que li indiquen.
- En cas de posseir els coneixements necessaris, utilitze els extintors adequats més pròxims.
- Si es veu bloquejat/da pel fum, acatxe's per a respirar aire fresc i isca a una zona segura.
- Una vegada en l'exterior, no torne a entrar, fins que li ho indiquen, per cap motiu. Dirigisca's al punt de trobada per a facilitar el recompte de persones.

## 7.5. EN CAS D'EMBARÀS O LACTÀNCIA NATURAL

L'embaràs i la lactància natural són períodes que transcorren amb normalitat en la majoria de les treballadores. No obstant això, són etapes particularment vulnerables i s'ha de valorar si, temporalment, fóra necessària alguna mesura de protecció addicional. Per això:

Comuniqui la seua situació d'embaràs o lactància natural al seu cap intermedi, qui li explicarà els passos a seguir.

El Servei de Prevenció de Riscos Laborals realitzarà una valoració individual dels riscos i emetrà un informe, en el qual proposarà mesures preventives addicionals, si en necessita.

Sobre la base d'aquest informe, la persona responsable de centre adoptarà les mesures de protecció addicionals que precise (modificació de tasques o canvi de lloc de treball); o, si no fóra possible, la treballadora podrà iniciar davant la mútua el tràmit de suspensió del contracte per risc durant l'embaràs o lactància natural.

## 7.6. EN CAS D'ESPECIAL SENSIBILITAT A DETERMINATS RISCOS

Certes característiques personals o estat biològic conegut, incloses aquelles situacions de diversitat funcional física, psíquica o sensorial, poden en determinats llocs de treball posar-vos en situació de perill a vosté o a altres persones relacionades amb el seu treball.

Si és la seua situació, informe al seu comandament intermedi i dirigisca's al Servei de Prevenció de Riscos Laborals per a una valoració individual. La Conselleria, en cas que siga necessari, i previ informe de la Unitat de Prevenció de Riscos Laborals, adaptarà les condicions del seu treball a les seues característiques personals.



# 8

## MÉS INFORMACIÓ

Si desitja ampliar la informació continguda en aquest manual, pot consultar amb el seu cap intermedi i/o amb la direcció corresponent. El Servei de Prevenció de Riscos Laborals també pot informar-lo i assessorar-lo en cas de dubtes.

Trobarà **recursos addicionals** en la pàgina web de la Conselleria de Sanitat ([www.san.gva.es](http://www.san.gva.es)), com procediments de treball, formularis, fitxes informatives i cartells. Habitualment també es troben disponibles en la intranet de cada departament de salut.

Per a una àmplia **informació general**, vos remetem a les pàgines web de l'Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball ([www.insst.es](http://www.insst.es)) i de l'Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball ([www.invassat.gva.es](http://www.invassat.gva.es)). Hi trobarà normativa, informes tècnics, pòsters, fullets, etc.

Pot completar aquesta informació amb **la formació oferida (cursos)** en el lloc de treball i a través de l'oferta formativa de l'Escola Valenciana d'Estudis de la Salut (EVES) ([www.eves.san.gva.es](http://www.eves.san.gva.es)). Trobarà formació presencial i formació en línia, tant general com específica, per a determinats riscos (risc biològic, sobreesforços, agressions...).

## REFERÈNCIES

# 9

- Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals (BOE núm. 269, de 10/11/1995).
- Resolució de 14 de febrer de 2018, de la consellera de Sanitat Universal i Salut Pública, per la qual s'aprova i s'ordena la publicació del Pla de prevenció de riscos laborals de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (DOGV núm. 8265 / 03.04.2018).
- Decret 485/1997, de 14 de abril, sobre disposicions mínimes en matèria de senyalització de seguretat i salut en el treball.
- Guia 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.
- Procediments de treball del sistema de gestió de prevenció de riscos laborals de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública.
- Pla Integral de Prevenció de les Agressions en l'Entorn Sanitari 2018-2021. Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública, 2018.
- Guia de bioseguridad per als professionals sanitaris. Ministeri de Sanitat, Serveis Socials e Igualtat, 2015.
- Pòster "Com rentar-se les mans". Organització Mundial de la Salut, 2010.

# Annex I

## SENYALITZACIÓ GENERAL EN LLOCS DE TREBALL

Durant el seu trànsit pels centres de treball pot trobar-se amb alguns senyals relatius a la seguretat i salut en el treball:



Senyalització d'equips de lluita contra incendis



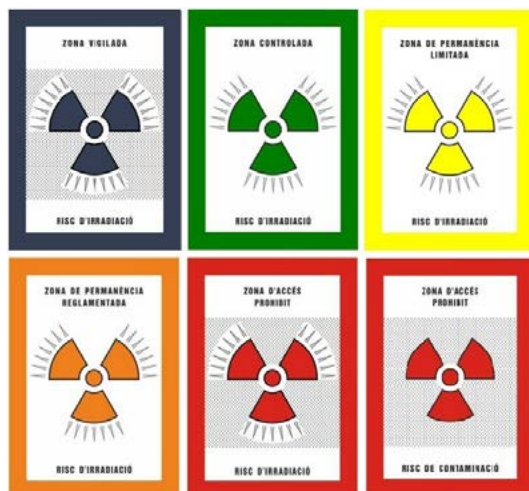
Senyalització d'evacuació del centre de treball



Direcció que s'ha de seguir  
(senyal indicatiu addicional a les següents)



Via / sortida d'emergència



Risc d'irradiació i/o contaminació radiològica. Accés limitat a persones autoritzades.

Aquest no és un compendi exhaustiu de senyals. Si es troba amb algun senyal que no està ací inclòs, pregunte'n el significat.

# Annex II

---

## NORMES DE CONVIVÈNCIA

La Conselleria de Sanitat manifesta el seu rebuig explícit a qualsevol conducta de violència en el treball. Tots els treballadors i les treballadores, agents socials, i especialment els qui exercisquen funcions directives i amb personal a càrrec seu, tenen el compromís de crear un clima de treball positiu. És una responsabilitat compartida i transversal a tota l'organització sanitària, aconseguir un entorn laboral exempt de violència.

### Conductes a promoure al lloc de treball

- Cumplir las normas y la legislación.
- Complir les normes i la legislació.
- Fomentar un tracte cortés en el lloc de treball, basat en els valors d'igualtat de tracte, no-discriminació, respecte, dignitat i integritat física i moral.
- Utilitzar estils de comunicació respectuosos, amb to de veu adequat, i evitant que siga agressiu o malsonant.
- Utilitzar gestos, paraules, o actituds que no resulten ofensives.
- Transmetre la informació de manera veraç, concreta i fonamentada (sense al·lusió a rumors).
- Respectar les creences, opinions i estil de vida dels altres treballadors i treballadores.
- Utilitzar canals de comunicació fluids i eficaços.
- Emetre opinions tenint en compte l'altre, de manera constructiva i sense censura publica d'errors aliens.
- Fomentar el treball en equip.
- Potenciar el suport social en el lloc de treball.

### Conductes no permeses al lloc de treball

- Atacs cap a la dignitat i la vida privada de la persona (calumniar, difondre rumors, realitzar burles, aücades...).
- Agressions físiques o verbals (insults, amenaces...).
- Agressions a les relacions socials de la víctima amb aïllament social (ignorar la presència, prohibir a altres persones que vos parlen ...).
- Atacs a la víctima amb mesures organitzacionals (aïllar físicament la persona, qüestionar totes les decisions preses per la persona...).

# Annex III

## PRECAUCIONS ESTÀNDARD

Constitueixen l'estratègia bàsica per a la prevenció de la transmissió dels agents infecciosos i són aplicables **EN LA CURA DE TOTS ELS PACIENTS**, amb independència de si la presència d'un agent biològic està confirmada o se sospita.

Aquestes precaucions es basen en el principi que la sang, els fluids corporals, les secrecions i les excrecions (excepte la suor), la pell no intacta i les mucoses poden contindre agents infecciosos transmissibles.

Aquestes precaucions inclouen:

- Vacunació del personal.
- Normes d'higiene personal:
  - Cobrir-se les ferides i lesions de les mans amb apòsit impermeable en iniciar l'activitat laboral. Evitar l'exposició directa quan existisquen lesions que no es puguen cobrir.
  - No utilitzar anells, polseres, cadenes ni altres joies.
  - Realitzar una correcta rentada de mans en començar i en acabar la jornada, i després de realitzar qualsevol tècnica que pugui implicar el contacte amb material infecciós.
  - Higiene respiratòria i maneig de la tos: cobrir-se el nas i la boca amb un mocador al tossir y esternudar, i rebutjar-ho a un poal de fem amb tapa i pedal. Si no es disposa de mocadors emprar la part interna del colze per a no contaminar les mans. Evitar tocar-se els ulls, el nas o la boca.
  - No menjar, beure ni maquillar-se en l'àrea de treball.
  - No guardar menjar o beguda en frigorífics en els quals es guarden mostres biològiques i/o medicació (vacunes, insulines, etc.).
- Ús d'elements de protecció de barrera adequats a la tasca a realitzar: guants, màscares, bates, protecció d'ulls, nas i boca.
- Ús segur d'objectes tallants i punxants.
- Correcta esterilització i desinfecció de l'instrumental i de les superfícies.
- Segregació i eliminació dels residus sanitaris, d'acord amb les instruccions del centre de treball per a la gestió d'aquests.
- Comunicació **urgent** dels accidents per exposició a agents biològics i seguint el procediment postexposició vigent en el seu centre de treball. No espere a tindre un accident per a informar-se de la manera d'actuar. El temps és un factor clau en l'èxit del tractament, si en necessitara.

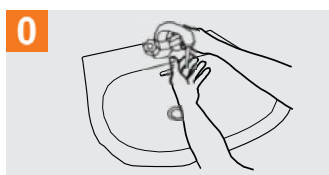
## La rentada de mans

La rentada de mans ha de realitzar-se en començar i en acabar la jornada. I a més:

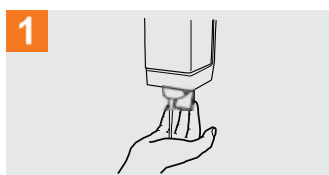
- Abans del contacte directe amb els pacients i després del contacte amb sang, fluids biològics, excrecions, secrecions, mucoses, pell no intacta o embenatges, tant si es porten guants com si no.
- Entre procediments en un mateix pacient, a fi d'evitar infeccions creuades.
- Després de la realització de qualsevol tècnica que pugui implicar el contacte amb material infecciós.
- Immediatament després de llevar-se els guants, entre un pacient i un altre, o quan estiga indicat per a evitar la transferència entre pacients o a l'ambient.

## Com cal **rentar-se** les mans?

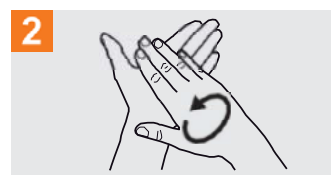
 Durada de tot el procediment: 40-60 segons



**0** Mulleu-vos les mans amb aigua.



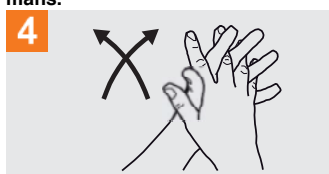
**1** Poseu-vos al palmell de la mà una quantitat de sabó suficient per cobrir tota la superfície de les mans.



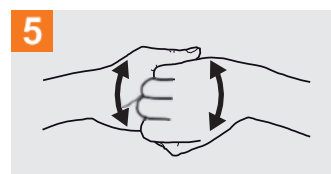
**2** Fregueu-vos els palmells de les mans l'un contra l'altre.



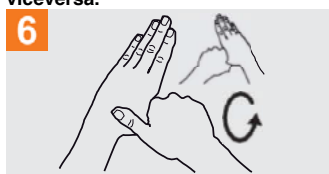
**3** Fregueu-vos el palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra entrelaçant els dits, i viceversa.



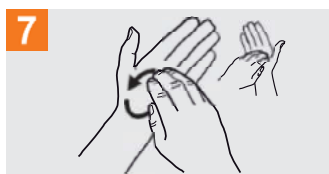
**4** Fregueu-vos els palmells de les mans l'un contra l'altre, amb els dits entrelaçats.



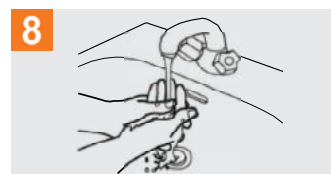
**5** Fregueu-vos el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, agafant-vos els dits.



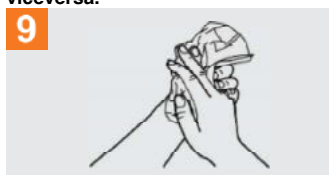
**6** Fregueu-vos amb un moviment de rotació el polze esquerre, atrapant-lo amb el palmell de la mà dreta, i viceversa.



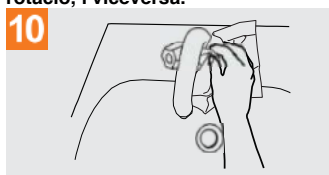
**7** Fregueu-vos la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de la mà esquerra, fent un moviment de rotació, i viceversa.



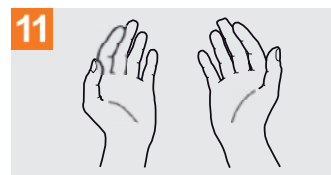
**8** Esbandiu-vos les mans amb aigua.



**9** Eixugueu-vos les mans amb una tovallola d'un sol ús.



**10** Utilitzeu la tovallola per tancar l'aixeta.



**11** Les vostres mans són segures.



