A tenor de lo dispuesto en el Art. 18 de la Ley 31/95, sobre información a los trabajadores se comunica que:

EMPRESA: LISMARTSA, S.L
CENTRO: CENTRO MADRID
DOMICILIO: ARLABAN, 7 28014 MADRID (MADRID)

RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO DE PEON ESPECIALISTA LIMPIEZA	
Fecha evaluación: 18.01.2022	Evaluador: Itziar Martinez Rodriguez

Área: CENTROS AJENOS

Riesgo	Causa	Medida Preventiva
OTROS REQUISITOS GENERALES	Plan de prevención	* 01; El empreasario integrará la prevención de riesgos laborales en el sistema general de gestión de la empresa a través de la implantación y aplicación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales, comprendiendo tanto al conjunto de las actividades con a todos sus niveles jerárquicos.
		* 02; El plan de prevención de riesgos laborales habrá de reflejarse en un documento que se conservará a disposición de la autoridad laboral, de las autoridades sanitarias y de los representantes de los trabajadores, e incluirá, con la amplitud adecuada a la dimensión y características de la empresa, los siguientes elementos: la estructura organizativa de la empresas, la organización de la producción en cuanto a los procesos técnicos, las practicas, los procedimientos organizativos, la organización de la prevención en la empresa, la política, los objetivos y metas, así como los recursos humanos, técnicos, materiales y económicos de los que va a disponer a tal efecto.
		* 03; Un plan de prevención de riesgos laborales es un documento que establece y formaliza la política de prevención de una empresa, recoge la normativa, la reglamentación y los procedimientos operativos, definiendo los objetivos de la prevención y la asignación de responsabilidades y funciones a los distintos niveles jerárquicos de la empresa en lo que se refiere a la prevención de riesgos laborales.
		* 04; La existencia de un plan de prevención debe ser conocida por todo el personal de la empresa, de manera que toda persona afectada por un procedimiento o por una disposición descrita en él debe tener acceso al mismo. Para ello, el plan se distribuirá a todos los trabajadores, registrando documentalmente dicha entrega
OTROS REQUISITOS GENERALES	Implantar un procedimiento de gestión de accidentes, incidentes, y enfermedades profesionales	01; En caso de accidente leve (con o sin baja), la empresa realizará una investigación interna del mismo, con objeto de determinar las causas inmediatas y fundamentales que dieron lugar al accidente, y poder establecer las medidas correctoras oportunas.
		* 02; La investigación interna vendrá acompañada de la creación y registro de un informe de investigación, del que se remitirá la correspondiente copia al Servicio de Prevención.
		* 03; El empresario notificará a la Autoridad Laboral la existencia de accidentes leves que afecten a más de cuatro personas.
		* 04; En caso de que se produzca un accidente grave, muy grave, o mortal,y en un plazo máximo de 24 horas, la empresa notificará la existencia del mismo a la Autoridad Laboral y al Servicio de Prevención, siendo éste último quien realizará la investigación del mismo.
		* 05; Se llevará a cabo un registro documental que recoja la relación de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, registro que será enviado anualmente al Servicio de Prevención.

OTROS REQUISITOS GENERALES	Implantar un procedimiento de vigilancia de la salud de los trabajadores	* 01; Según lo dispuesto en el art. 22 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, el empresario garantizará a los trabajadores la vigilancia periódica y específica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes a su puesto de trabajo, tanto en el momento previo a su contratación, como con carácter periódico.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Implantar un procedimiento de coordinación de actividades empresariales	01; La empresa cumplirá con lo establecido en el art. 24 de la Ley 31/1995 y el R.D. 171/04 sobre coordinación de actividades empresariales, aplicando los principios de acción preventiva establecidos en dicha legislación con respecto a los trabajadores de otras empresas que ejerzan sus actividades en el centro de trabajo.
		* 02; Se realizarán reuniones periódicas entre las empresas concurrentes en un mismo centro de trabajo, de las que quedará evidencia documental mediante el levantamiento de la correspondiente acta de reunión, y cuya finalidad es la adopción de los medios de coordinación que se consideren oportunos, de entre los que se incluyen en la normativa legal.
		* 03; Dentro de los medios de coordinación, se incluye el intercambio de información, la celebración de reuniones periódicas, reuniones conjuntas de los comités de seguridad y salud, reuniones de los empresarios con los delegados de prevencion, presencia en el centro de los recursos preventivos de las empresas concurrentes, designación de una o más personas encargadas de la coordinación de actividades empresariales, etc.
		* 04; Las empresas deben comenzar por informarse recíprocamente sobre los riesgos específicos de las actividades que desarrollen en el centro de trabajo y que afecten a los trabajadores de las otras empresas concurrentes en el centro, en particular sobre aquellos que puedan verse agravados o modificados por circunstancias derivadas de dicha concurrencia.
		* 05; Dicho intercambio de información se realizará antes del inicio de las actividades, cuando se produzca un cambio en las actividades concurrentes que sea relevante a efectos preventivos, y cuando se haya producido una situación de emergencia.
		* 06; La empresa proporcionara la información a sus respectivos trabajadores sobre los riesgos derivados de la concurrencia de actividades.
		* 07; Establecer un procedimiento de coordinación de actividades con las empresas usuarias de los equipos alquilados de forma que previo al inicio de los trabajos de mantenimiento o reparación en exteriores se establezcan los medios de coordinación y se cumpla con el deber de información y cooperacion entre empresas.
		08; Se deberan tener las evaluaciones de riesgos de todos los centros ajenos/externos de donde se realicen trabajos.Enviar copia al SPA para su valoración.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Formación e información.	* 01; En cumplimiento del deber de protección, el empresario deberá garantizar que cada trabajador reciba una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, en materia preventiva, tanto en el momento de su contratación, cualquiera que sea la modalidad o duración de ésta, como cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñe o se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo.
		* 02; La formación deberá estar centrada específicamente en el puesto de trabajo o función de cada trabajador, adaptarse a la evolución de los riesgos y a la aparición de otros nuevos y repetirse periódicamente, si fuera necesario.

		* 03; En cumplimiento del deber de protección, el empresario informará a los trabajadores en relación a: Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función. Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados en el apartado anterior. Las medidas adoptadas en caso de emergencia.
		* 04; Dicha información se referirá igualmente a los procedimientos de trabajos seguros, al modo de utilización de los equipos de trabajo, al conjunto de medios y medidas de protección colectiva, así como a los equipos de protección individual que han de ser empleados por los trabajadores.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Control de las condiciones de trabajo	* 01; Implantar un procedimiento de control de las condiciones de trabajo por parte de un trabajador designado, con el fin de revisar periódicamente la adopción de todas las medidas preventivas indicadas en la evaluación de riesgos, documentando las acciones realizadas.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Locales de aseo	* 01; Según Anexo V, RD 486/97 por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. Los lugares de trabajo dispondrán, en las proximidades de su puesto de trabajo de locales de aseo.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Material y local de primeros auxilios	* 01; Todos los centros ajenos dispondran de botiquines.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Trabajadores considerados especialmente sensibles	01; En su caso, la empresa adecuará el puesto de trabajo y tareas a las nuevas características personales de la trabajadora embarazada o el trabajador con minusvalía. Advertir al Servicio de Prevención para su valoración.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Fichas de datos de seguridad	01; La empresa deberá contar con las fichas de datos de seguridad de todos los productos que tenga en el centro de trabajo.
		02; Las fichas deberán ser entregadas a los trabajadoes con tal de que éstos estén informados de los riesgos a los que se ven expuestos por su manipulación. La entrega deberá quedar documentada.
		03; Las fichas de datos de seguridad deberán permanecer en todo momento a disposición de los trabajadores.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Manuales de instrucciones de los equipos existentes en el centro.	01; La empresa deberá disponer de los manuales de instrucciones de todos los equipos de los que disponga en el centro, éstos deberán entregarse a los trabajadores con tal de que conozcan los riesgos a los que se ven expuestos al manioularlos. Se deberá documentar la entrega.
		02; Los manuales deberán permanecer a disposición de los trabajadores en todo momento.

Puesto: PEON ESPECIALISTA LIMPIEZA

CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	Condiciones de uso de escaleras de mano.	* 01; Ante el uso de escaleras de mano, se deberá tener en cuenta las siguientes consideraciones: - no debe situarse la escalera sobre elementos móviles o inestables, como por ejemplo cajas, escalones, etc. - la carga máxima recomendada a transportar por el trabajador encima de la escalera de mano no deberá comprometer la seguridad de los trabajadores. - se hará uso de escaleras de mano que estén en perfecto estado estructural.
		* 02; Se deberá hacer entrega a los trabajadores de ficha informativa en cuanto al uso de escaleras de mano. Documentar la entrega.
		03; Verificar de forma periódica que las escaleras de mano disponen de zapatas antideslizantes y sistema de antiapertura.

		* 04; En caso de que el objeto o zona a limpiar se encuentre situado por encima de los hombros, utiliza escaleras manuales u otros medios auxiliares para el trabajo en altura, evitando encaramarte a las máquinas o estanterías, ni emplear taburetes, sillas, mesas o cajas para acceder a dichas partes.
		* 05; Mantén el cuerpo dentro del frontal de la escalera. Nunca debes asomarte por los laterales de ésta. Desplaza la escalera cuantas veces sea necesario y nunca mientras estés subido. ò Asciende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros, y siempre de frente a la misma. ò En ningún caso transportes cargas mientras subas o bajes por la misma
		* 06; No uses las escaleras de tijera como escalera de apoyo. Además, nunca trabajes a horcajadas sobre la misma, y no pases de un lado a otro por la parte superior. Mantén siempre el tensor central o cadena totalmente extendido. ò Recuerda que las escaleras no deben ser utilizadas por más de un trabajador simultáneamente.
		* 07; No efectuar trabajos que necesiten la utilización de escaleras de mano o de banquetas en aquellas zonas que acaban de ser mojadas, pulidas o enceradas o en las que se están efectuando dichos trabajo
		* 08; No se debe subir nunca por encima del tercer peldaño contado desde arriba.
CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	Procedimientos de trabajo inadecuados durante la limpieza de partes elevadas de las instalaciones	* 01; Para la limpieza de partes elevadas de las instalaciones se hará uso de escaleras de mano, preferentemente de tijera. Las escaleras de mano deberán tener la altura suficiente para no comprometer la seguridad de los trabajadores. Y deberán estar dotadas de un punto de apoyo ubicado como mínimo a 1 m desde el último peldaño.
		* 02; No se deberá acceder a partes elevadas de las instalaciones (parte superior de estanterías, cristaleras, etc) accediendo a través de los peldaños inferiores o improvisando escaleras con objetos diversos (cajas, etc). Informar a los trabajadores.
CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	Deterioro / carencia de dispositivos de seguridad en escaleras de mano	* 01; Las escaleras de mano deberán de disponer de zapatas antideslizantes. En aquellas escaleras que además sean de tijera, deberá disponer también de sistemas antiapertura.
		02; Revisar periódicamente el correcto estado de los dispositivos de seguridad de las escaleras de mano (zapatas antideslizantes y sistemas antiapertura)
		* 03; Se recomienda utilizar únicamente escaleras de tijera que dispongan de resguardo superior contra caídas.
CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	Suelos mojados o resbaladizos	01; Se proporcionará al trabajador calzado de seguridad con suela antideslizante, puntera reforzada, capacidad del tacón para absorber energía, refuerzo del contrafuerte y resistencia de la suela a la penetración, preferiblemente que cumpla con lo dispuesto en la norma UNE EN 345 y, en cualquier caso, que cumplan con lo dispuesto en el Real Decreto 773/1997, sobre Equipos de Protección Individual
		* 02; Se señalizarán las áreas de trabajo en las que el suelo esté mojado debido a las tareas de limpieza.
		* 03; Extrema las precauciones en la limpieza de escaleras, bajando los peldaños en el sentido del descenso.
CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	Cableado de los equipos de trabajo (aspiradora, rotativa etc) que cruce zonas de paso.	* 01; Se revisará que el cableado de los equipos de trabajo no entorpezca las tareas de limpieza de las instalaciones. Cuando ésto no sea posible se prestará especial atención a la realización de las tareas.

CAIDAS DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO	Realización de tareas de limpieza que requieran acceder a partes elevadas.	* 01; Para acceder a la limpieza de partes altas de las estanterías u otras instalaciones ubicadas en altura no se utilizarán en ningún caso plataformas u objetos improvisados, ya que podrían ser causa de caidas y el consiguiente desplome de las estanterías. Para estas operaciones se utilizarán siempre escaleras de mano, teniendo en cuenta las especificaciones indicadas en dicho informe.
		* 02; Se recomienda el uso de alargadores.
		* 03; Se proporcionará al trabajador calzado de seguridad con suela antideslizante, puntera reforzada, capacidad del tacón para absorber energía, refuerzo del contrafuerte y resistencia de la suela a la penetración, preferiblemente que cumpla con lo dispuesto en la norma UNE EN 345 y, en cualquier caso, que cumplan con lo dispuesto en el Real Decreto 773/1997, sobre Equipos de Protección Individual.
CHOQUE CONTRA OBJETOS INMOVILES	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada y existir riesgo de golpes o choques abdominales.	01; Deberá adaptarse el puesto de forma inmediata evitando aplicando las siguientes medidas preventivas: 1) Evitar el cuidado de enfermos violentos, con incoordinación motora o comportamiento impredecible. 2) Evitar la presencia de la trabajadora en zonas de alta ocupación y tránsito. 3) Evitar el cuidado de animales de cierta envergadura. 4) Trabajar en alturas a partir del 2 trimestre. 5) Subir y bajar escaleras de mano o escaleras normales especialmente si están muy inclinadas o son viejas y con falta de mantenimiento. 6) Desplazarse y moverse en lugares estrechos y con ritmo elevado.
CHOQUES O GOLPES CONTRA OBJETOS MOVILES DE LA MAQUINA	Utilizacion de maquinaria : rotativa, cortacésped, vaporeta...	* 01; Conoce y respeta en todo momento, tanto las condiciones de uso, como las recomendaciones de seguridad establecidas en el manual de instrucciones facilitado por el fabricante y las indicaciones existentes en el propio útil de trabajo. Antes de utilizar una herramienta, inspecciona su estado y en caso de detectar cualquier avería o anomalía, comunícaselo a tu responsable.
		02; Realizar mantenimiento preventivo , realizar revisiones de la maquinaria trimestralmente se realizarán por escrito indicando fecha , persona que realiza la inspección ,
		03; Se deberan consultar las fichas de seguridad de los productos a utilizar con las pulidoras / abrillantadoras para determinar los equipos de proteccion necesarios . Como norma general se utilizan guantes , mascariila de proteccion FFp3, calzado con suela antideslizante
		* 04; No uses anillos, pulseras, etc., ya que pueden engancharse con los dispositivos móviles de los equipos.
		* 05; Comunica cualquier anomalía que observes durante la utilización del equipo. No efectúes reparaciones ni modificaciones en los mismos, salvo que estés capacitado y autorizado al respecto
		* 06; Desconecta la aspiradora antes de efectuar labores como el cambio de filtros o las tareas de limpieza del interior en caso de atasco. Nunca manipules el enchufe o la aspiradora con las manos húmedas ni en un suelo que esté húmedo.
		07; Cuando las operaciones de aspirado produzcan gran cantidad de polvo, como en la limpieza de naves o garajes, utiliza protección respiratoria FFP3

		* 08; Rotativa monodisco (pulidora, abrillantadora) :Antes de la puesta en marcha de la máquina, comprueba que están montadas todas las medidas necesarias para realizar el trabajo (cepillos, lanas minerales, depósitos de agua). Además, verifica el correcto posicionamiento de la misma. Ten en cuenta que dicha posición debe permitir en todo momento, trabajar con la espalda erguida. Utiliza ambas manos para el accionamiento y manejo de la máquina.Desconecta la rotativa antes de efectuar labores de mantenimiento o cuando no la estés utilizando.Nunca manipules el enchufe o la rotativa con las manos húmedas o sobre un suelo mojado.Nunca pases la rotativa por encima de cables eléctricos.
		09; Utilizar los equipos de protección individual específicos para cada tarea a realizar con la rotativa / abrillantadora / aspiradora . Estos son, entre otros:guantes, las gafas de protección, la protección respiratoria y en su caso, la auditiva.
CHOQUES O GOLPES CONTRA OBJETOS MOVILES DE LA MAQUINA	Posibilidad de utilizacion de barredoras.	* 01; Antes de comenzar el trabajo en una zona, inspeccionarla de manera rápida para poder detectar los posibles obstáculos o cambios de nivel. No emplear el equipo en superficies con pendientes superiores a las indicadas por el fabricante como pendientes de seguridad. Además, limpiar sólo cuesta arriba, ubicándose para ello de forma transversal a la máquina. - Cuando algún obstáculo limite o impida la visibilidad, seguir las indicaciones de otra persona que guíe la maniobra. - No utilizar estos equipos como vehículo de transporte
		* 02; Conoce y respeta en todo momento, tanto las condiciones de uso, como las recomendaciones de seguridad establecidas en el manual de instrucciones facilitado por el fabricante y las indicaciones existentes en el propio útil de trabajo. ò Antes de utilizar una herramienta, inspecciona su estado y en caso de detectar cualquier avería o anomalía, comunícaselo a tu responsable.
		* 03; Realizar mantenimiento preventivo , realizar revisiones de la maquinaria trimestralmente se realizarán por escrito indicando fecha , persona que realiza la inspección ,
		* 04; No uses anillos, pulseras, etc., ya que pueden engancharse con los dispositivos móviles de los equipos.
		* 05; Comunica cualquier anomalía que observes durante la utilización del equipo. No efectúes reparaciones ni modificaciones en los mismos, salvo que estés capacitado y autorizado al respecto
		* 06; Utiliza los equipos de protección individual específicos Estos son, entre otros:guantes, las gafas de protección, la protección respiratoria y en su caso, la auditiva
		* 07; Antes de que se pongan en funcionamiento cualquiera de estos equipos, se comprobará visualmente que todas sus partes y elementos se encuentran en perfectas condiciones y que todos los elementos o accesorios correctamente montados.
		* 08; Sólo personal especializado / autorizado puede realizar trabajos de mantenimiento / reparación. Comunique a su encargado si el equipo de trabajo no funciona correctamente.
PROYECCION DE FRAGMENTOS O PARTICULAS	Condiciones de manipulación de productos caústicos, corrosivos, bactericidas, etc	01; En las tareas en las que se tenga que utilizar o hacer trasvase de estos productos (consultar fichas de seguridad)deberá hacerso uso de protección ocular integral. (EN 166). Documentar la entrega.
SOBREESFUERZOS	Procedimientos de trabajo incorrectos durante la manipulación	01; Se recomienda la utilización carros de transporte para los cubos, herramientas de limpieza y productos químicos.

	manual de cargas.	* 02; Como norma general no se manipularán cargas superiores a 25 kg de forma manual. En el caso de mujeres, hombres menores de 18 años o mayores de 45, no se manipularán de forma manual cargas superiores de 15 Kg. Como norma general las cargas se manipularán pegadas al cuerpo, a la altura de las caderas, sin adoptar posturas inclinadas del tronco.
		* 03; Se realizarán revisiones periódicas de la salud específicas para trabajadores expuestos a sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas. Art.22 Ley 31/95 de PRL
		* 04; Evita los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso cuando manejes pesos ligeros. Procura mover los pies en vez de la cintura.
		* 05; Durante la manipulación de cargas, observa las siguientes pautas: - Aproxímate a la carga lo máximo posible. - Asegura un buen apoyo de los pies y sitúalos ligeramente separados. - Agáchate flexionando las rodillas y mantén la espalda recta. - Toma firmemente la carga con las dos manos y levántala utilizando los músculos de las piernas y no con la espalda. - Mantén la carga equilibrada y próxima al cuerpo, siempre que sea posible en función de sus características, durante todo el trayecto, dando pasos cortos al andar.
		* 06; Cuando transportes objetos o bolsas de residuos, especialmente si son pesados, voluminosos o de difícil sujeción, asegúrate previamente del peso y dimensiones de los mismos y utiliza, siempre que sea posible, ayuda mecánica o solicita el apoyo de quienes trabajan contigo.
		* 07; En caso de tener que realizar un desplazamiento de una carga, observa que dispones de espacio suficiente para el manejo de la misma y que el recorrido está libre de obstáculos. Antes de manejar una carga, comprueba el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes o elementos en su interior, o si presenta suciedad, así como algún deterioro. En caso necesario, utiliza guantes de protección mecánica
		* 08; Traslada las bolsas de residuos cerradas para un mejor agarre. Además, evita comprimirlas y acercarlas al cuerpo o las piernas.
SOBREESFUERZOS	Posible falta de formación e información.	01; Los trabajadores deberán recibir formación sobre manipulación manual de cargas.
		* 02; Hacer entrega a los trabajadores de ficha informativa en cuanto a manipulación manual de cargas. Documentar la entrega.
SOBREESFUERZOS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, manipulación manual de cargas 5 a 10 kg. de forma repetida (= o > 4 veces/turno)	01; Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 20 (18 en caso de embarazo múltiple)** durante los 6 primeros meses de embarazo se evite el manejo de cargas superiores a 5 kg de forma reiterada o 10 kg de forma intermitente y a partir del séptimo mes evitar el manejo de cargas superiores a 3 kg.
CONTACTO TERMICO	Uso de vaporeta	* 01; Prestar especial atención cuando se está utilizando la vaporeta, debido al vapor en altas temperaturas. Dirigir la manguera de la vaporeta siempre en dirección opuesta a cara y partes del cuerpo, agarrar firmemente la manguera para evitar que se mueva el vapor hacia alguna parte del cuerpo.
		* 02; La máquina deberá contar con el manual de instrucciones puesto a disposición de los trabajadores y seguir las recomendaciones y forma de uso que se dispone en él.

EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	Trabajo con productos químicos de limpieza.	* 01; La utilización de productos de limpieza se realizará según indicaciones del fabricante. No se emplearán productos que producen vapores, como salfumán, etc., en locales en los que no exista suficiente ventilación. No se mezclarán productos químicos diversos sin indicación expresa del fabricante de los mismos. Especialmente, no se mezclará el amoniaco con lejía porque se forma gas cloro que es tóxico.
		* 02; Está terminantemente prohibido comer, beber y fumar en los lugares donde se lleva a cabo esta actividad, para evitar ingerir contaminantes y provocar incendios y explosiones.
		* 03; Deben respetarse y conservarse las etiquetas de los productos químicos que se utilicen, y está prohibido su trasvase a recipientes que no sean los propios, y mucho menos si estos envases son usualmente destinados a contener productos alimenticios.
		* 04; Antes de utilizar un producto se leerá la etiqueta del producto, y se seguirán las recomendaciones especificadas en la misma por el fabricante. No se reutilizarán los recipientes de los productos químicos utilizados. La manipulación de productos químicos se realizará en locales ventilados.
		* 05; Cerca del lugar de trabajo que se manipulan los productos químicos, se ubicaran las fichas de datos de seguridad de los productos químicos que se utilicen. Los productos químicos se manipularan según lo especificado por el fabricante en las fichas de datos de seguridad. Durante la manipulación de productos químicos se utilizaran los equipos de protección individual especificados en las fichas de datos de seguridad.
		06; Se deberá concretar las condiciones para la realización de una evaluación simplificada CCQQ para poder evaluar este riesgo.
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	Uso de amoniaco.	01; Uso de guantes de nitrilo, mascarilla y gafas de protección ya que irrita los ojos y piel.
		02; Registrar la entrega a los trabajadores de las Fichas de Seguridad.
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada o en período de lactancia y existir utilización o presencia de agentes químicos peligrosos de reconocida penetración cutánea.	01; La principal medida preventiva consiste en comprobar la etiqueta o la ficha de datos de seguridad del producto empleado, o de la sustancia que en su caso se genera en el puesto de trabajo, si se encuentra alguna de las citadas frases (R21, R24, R27), si tiene algún efecto especial (R40, R45, R46, R49, R61, R62 y R63) y si existe la posibilidad de algún efecto agudo grave. Si no se trata de sustancia clasificada, comprobar los valores LEP si tiene la nota ôvía dérmica". Las medidas preventivas que se adoptarán a tal efecto serán las correspondientes al riesgo por la propia peligrosidad de la sustancia o preparado y los restantes factores, considerando que en este caso es fundamental impedir el contacto con piel.
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	Uso de LEJIA LOS NIETOS.	01; Producto irritante/tóxico. Será necesario uso de guantes, mascarilla y gafas de protección si fuera necesario. Uso de prendas anti-ácidas
		* 02; No ingerir. No utilizar con otros productos, pueden desprender gases peligrosos (cloro). En contacto con los ácidos, libera gases tóxicos (cloro).

EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada o en peridodo de lactancia, en presencia de sustancias etiquetadas como H340, H341, H350, H351, H361, H371, H361d, H361f, H350i y H361fd por el Reglamento (CE) n.° 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.	01; Deberá adaptarse el puesto de forma inmediata evitando los trabajos en ese proceso industrial de forma que se garantice que no existe exposición alguna
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, en presencia de sustancias etiquetadas como H360, H360D, H360F, H360FD, H360Fd, H360Df y H370 por el Reglamento (CE) n.° 1272/2008	01; Deberá adaptarse el puesto de forma inmediata evitando los trabajos con sustancias etiquetadas como H360, H360D, H360F, H360FD, H360Fd, H360Df y H370 por el Reglamento (CE) n.° 1272/2008
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	Uso de productos corrosivos como desengrasantes	* 01; En contacto con la piel y/o los ojos se deberá lavar con agua abundante. No utilizar junto a otros productos. Puede desprender gases peligrosos.
		02; Uso de guantes para productos corrosivos (nitrilo EN 374-1:2016/A1:2018) y gafas de protección
		03; Se recomienda tener en el botiquín una monodosis para el lavado ocular.
		04; Se debe registrar la entrega de la información (ficha de datos de seguridad) a los trabajadores.
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	Limpieza de zonas con mucho polvo.	01; Si la zona a limpiar hay mucho polvo utilizar sistema de aspiracion y mascara de potección respiratoria FFp2.
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	Uso de productos irritantes como AIREPUR LAVANDA, LIMPIADOR AMONIACAL, FRECASUELOS CONCENTRADO MAY 26,	01; Uso obligatorio de guantes y gafas de protección
CONTACTO CON SUSTANCIAS CAUSTICAS O CORROSIVAS	Procedimientos inadecuados de manipulación de productos caústicos o corrosivos	01; Se hará entrega a los trabajadores de guantes de protección contra productos cáusticos y corrosivos(guantes de nitrilo) EN 374 (Ver especificaciones de fichas de seguridad). Documentar la entrega.
		02; En el caso de realizar trasvases de productos químicos, se deberá entregar mascarillas (EN 149 Categ. III) y gafas de seguridad (EN 166 Categ. II) para evitar la inhalación de vapores ácidos o básicos durante el trasvase de productos, así como salpicaduras. Documentar la entrega.
		* 03; Queda TOTALMENTE PROHIBIDO mezclar productos de limpieza.
		* 04; Entregar ficha informativa y/o instrucción de trabajo sobre manipulación de productos químicos de limpieza. Documentar la entrega.
INCENDIO	Carencia de formación y/o información	* 01; Impartir formación en materia de prevención y extinción de incendios y actuación en caso de emergencia.
		* 02; Entregar a los trabajadores fichas informativas sobre uso de extintores portátiles y medidas de actuación en caso de emergencia. Documentar la entrega.
INCENDIO	Se deberá entregar a los trabajadores información sobre las medidas de emegencia del centro externo.	* 01; A quién deben avisar en caso de emergencia. No utilizar los ascensores o no intentar entrar en una zona llena de humo. Conocer son los recorridos de evacuación y dónde están las salidas de emergencia

ACCIDENTES DE TRAFICO	Uso de vehículo o desplazamientos dentro de la jornada laboral.	* 01; Se seguirán las normas de circulación y seguridad vial. Se empleará el cinturón de seguridad SIEMPRE, incluso en recorridos cortos. No se superarán los límites de velocidad indicados en cada tipo de vía. No se hará uso de teléfonos móviles durante los trayectos. Se respetarán en todo caso las normas establecidas para conductores y viandantes.
		* 02; Los vehículos utilizados deberán pasar todas las revisiones técnicas reglamentarias (ITV) así como realizar el mantenimiento periódico que sea necesario.
EXPOSICION A RUIDOS	Máquinas que generan un alto nivel sonoro barredoras industriales , o zonas de limpieza con altos niveles sonoros por las máquinas existentes en el area de limpieza.	01; Si se realizan tareas con y/o cerca de otros trabajos con herramientas o maquinaria de alto nivel sonoro, específicamente, trabajos con las barredoras industriales se deben utilizar protectores auditivos, de una amortiguación tal que reduzcan los niveles de presión sonora a valores por debajo de los mínimos especificados en el Real Decreto 286/2006, de 10 de Marzo.
EXPOSICION A RUIDOS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada y existir niveles de exposición a ruido diario equivalente superiores a los 80 dBA de LAeq,d o niveles de pico máximo de 135 dBC.	01; Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 22 (20 en caso de embarazo múltiple)* Aunque se protejan con orejeras o tapones, puesto que se reduce con ellos la exposición de la trabajadora, pero no la del feto.
EXPOSICION A CONTAMINANTES BIOLOGICOS	Limpieza de lavabos,vestuarios...	* 01; No introducir las manos en cisternas, papeleras, recipientes que claramente no se vea su interior. - Lavarse las manos antes y después de las tareas con abundante agua y jabón. - No comer, beber o fumar en el puesto de trabajo. - Utilizar siempre los Epis facilitados por la empresa para las tareas que se le han indicado. - Protocolo específico de vigilancia de la salud.
		* 02; Si tienes heridas o lesiones en las manos o en los antebrazos, protégetelas antes de comenzar el trabajo. ò Lávate frecuente las manos, antes y después de las tareas. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
		03; Uso obligatorio de guantes de protección química.
		* 04; Hay que tener especial cuidado cuando la piel presenta lesiones o heridas, debido a que en estas situaciones la posibilidad de entrada de microorganismos es mayor, siendo necesario proteger las partes o zonas lesionadas con guantes de protección (en los guantes-caja tiene que indicar la protección frente al riesgo biológico) y manguitos si el daño fuera en los brazos
		* 05; Ante cualquier accidente o incidente (cortes, pinchazos) efectúa un lavado inmediato con agua de la zona afectada y comunícalo de inmediato a la persona encargada.
		* 06; No recojas los residuos con las manos. Utiliza útiles como los recogedores o los cepillos, apropiados para ello
		* 07; Lávate frecuente las manos, antes y después de las tareas. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello
EXPOSICION A CONTAMINANTES BIOLOGICOS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada o período de lactancia, posible exposición al virus de la rubéola por trabajar en contacto con niños y/o con objetos contaminados.	01; Se deberá realizar un serología para la detección de anticuerpos IgG contra el virus de la rubéola. En caso de presentar anticuerpos (seropositiva) no existirá restricción al trabajo, en caso contrario (seronegativa) se evitará el riesgo de exposición de trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural.
FATIGA FISICA POSTURAL	Realización de tareas en bipedestación prolongada	* 01; Puesto que los trabajadores realizan su trabajo en posición de pie, se permitirá en la medida de lo posible que sea el trabajador quien organice su propio trabajo, estableciendo pausas periódicas y alternando las tareas a realizar.

		02; Hacer uso de calzado ergonómico que favorezca la circulación y evite un mayor cansancio de los pies: el calzado debe permitir el movimiento de los dedos y debe ser ligeramente más alto en la parte de los talones. Documentar la entrega. EN 347. Documentar la entrega.
		* 03; Realizar revisiones periódias de la salud específicas para trabajadores que realizan su trabajo en posición de pie. Art. 22 Ley 31/95 PRL.
		* 04; Formación a todos los trabajadores en cuanto a los riesgos ergonómicos.
		* 05; Entrega de fichas informativas a los trabajadores sobre trabajos en posición de pie. Documentar la entrega.
		06; La empresa deberá concretar con el servicio de prevención las condiciones de realización del estudio específico para la evaluación de este riesgo
FATIGA FISICA POSTURAL	Segir las siguientes indicaciones ergonomicas:	* 01; Trabaja manteniendo una postura erguida. Al barrer o fregar, mantén la escoba o fregona los más cerca posible de los pies y efectúa movimientos tan sólo con los brazos, evitando seguirlos con la cintura. ò En caso de tener que escurrir fregonas por torsión, no fuerces las muñecas, ni vuelques tu peso al girarla. ò Evita realizar movimientos bruscos y la inclinación de la cabeza, doblando las rodillas en lugar de la espalda.
		* 02; Sustituye la posición de rodillas, por la postura de rodilla alterna en el suelo con la otra semiflexionada, a fin de conseguir mantener la espalda recta. ò En caso de que la tarea requiera trabajar con los brazos por encima de los hombros como en la limpieza de cristales o luminarias, emplea escaleras portátiles o útiles de limpieza que eviten la adopción de dichas posturas (alargadores, mangos telescópicosà).
		* 03; Cuando traslades el carro, empújalo. Nunca tires de él. Vigila las ruedas para evitar que los cables electricos las bloqeen.
		* 04; Recuerda que un mal uso de la bayeta puede producir lesiones en los codos y en las muñecas; realiza correctamente las acciones de escurrido mediante la torsión horizontal de la bayeta con ambas manos y la limpieza, con la mano extendida y la bayeta plegada. Ver anexo a esta evaluación .
		* 05; Cuando traslades el carro, empújalo. Nunca tires de él. Vigila las ruedas para evitar que los hilos las bloqueen. Procura llevar el porta-cubos en el carro, de tal modo que pueda ser fácilmente accesible sin esfuerzos. Siempre que sea posible, adecua el punto de recogida de las cargas, de manera que: No sea necesario elevar los brazos por encima de los hombros. Los codos permanezcan cerca del cuerpo y en la posición más baja posible
FATIGA FISICA POSTURAL	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, bipedestación de forma prolongada (>4h / día).	01; Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 22 (20 en caso de embarazo múltiple)** de forma que la trabajadora pueda alternar posturas en posición sentado con posición de pie, así como fomentar períodos cortos de deambulación. Durante el primer y segundo mes de embarazo se deberán establecer pausas de 15 min. cada 4 h. de bipedestación. Durante el tercer trimestre se evitará adoptar posturas de pie durante más de 30 min.
FATIGA FISICA POSTURAL	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, realización de inclinaciones por debajo de la rodilla intermitente (2 a 9 veces /hora)	01; Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 26 (24 en caso de embarazo múltiple)** de forma que la trabajadora no deba realizar inclinaciones por debajo de la rodilla.
FATIGA FISICA POSTURAL	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, necesidad de subir por escaleras de forma intermitente (< 4 veces/turno)	01; Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 37 (34 en caso de embarazo múltiple)** que se evite el uso de escaleras de forma intermitente.

TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS	Realización de movimientos repetitivos en miembros superiores.	01; Se recomienda utilizar equipos de trabajo ergonómicos: mangos de escobas, mochos serán lo suficientemente largos o extraibles como para no tener que forzar la espalda y/o brazos.
		* 02; Se realizarán revisiones periódicas de la salud, específicas para trabajadores que pueden sufrir lesiones musculoesqueléticas. Art. 22 Ley 31/95 PRL
		03; Para el fregado de los suelos, es preferible utilizar cubos dotados de prensas accionadas mediante palanca, que facilitan el escurrido de las fregonas y evitan movimientos perjudiciales de muñecas y brazos.
		04; ò Los equipos de trabajo deben tener un tamaño adecuado a la estatura de la persona que los emplea. Particularmente, se deberá tener en cuenta esta recomendación respecto a los mangos de fregonas, escobas o limpiacristales, procurando que sean telescópicos para que cada persona pueda ajustar la longitud que le resulte más cómoda
		05; La empresa deberá concretar con el servicio de prevención las condiciones de realización del estudio específico para la evaluación de este riesgo
		* 06; Para barrer o limpiar el piso debe coger la escoba entre el nivel del pecho y la cadera. Al realizar el movimiento trate de moverlo cerca de sus pies, solo mueva los brazos sin girar la cintura así de este modo no lastimara la columna.
TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS	Adopción de posturas forzadas de la espalda	01; Se recomienda utilizar cubos con diseño ergonómico, de forma que los movimientos de prensado y escurrido no impliquen la aplicación de fuerzas ni de posturas forzadas del tronco.
		* 02; En caso de que la tarea requiera trabajar con los brazos por encima de los hombros como en la limpieza de cristales o luminarias, emplea escaleras portátiles o útiles de limpieza que impiden la adopción de dichas posturas (alargadores, mangos telescópicosà).
		03; Realizar reconocimientos médicos periódicos.
TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS	LIMPIAR CRISTALES	* 01; Cuando se use la mano derecha, debemos de adelantar el pie derecho y retrasar el pie izquierdo, hay que apoyar la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura del hombro. Transcurrido un tiempo, vamos a invertir la postura y usaremos la mano izquierda. Debemos de asegurarnos que el brazo que limpie está con el codo flexionado unos 90° y limpiaremos desde el nivel del pecho a nuestros ojos. Para limpiar por encima de ese nivel, deberemos de subirnos a una escalera o taburete manteniendo una mano apoyada vigilando que la espalda esté recta y el peso esté repartido entre nuestros pies y la mano que está apoyada.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Art. 18 LPRL: Información, consulta y participación.	01; Se debe de proporcionar al trabajador todas las INFORMACIONES relativas a los riesgos que le afectan y las medidas consecuentes, tal como establece el Artículo 18 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Art. 19 LPRL: Formación a los trabajadores.	01; Se debe de proporcionar FORMACION a los trabajadores en materia preventiva, tal como establece el Artículo 19 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales. Dicha formación debe centrarse en los riesgos que afectan a cada trabajador, las medidas preventivas para cada riesgo y las medidas de emergencia previstas por la empresa.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Art. 22 LPRL: Vigilancia de la Salud (inicial y periódica)	01; Se debe de garantizar a los trabajadores la VIGILANCIA DE SU ESTADO DE SALUD, en función de los riesgos a los que está expuesto cada trabajador, tal como establece el Artículo 22 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales. Salvo excepciones (establecidas en la citada Ley), el sometimiento a un reconocimiento médico es voluntario para el trabajador. El rechazo por parte del trabajador deberá demostrarse documentalmente.

OTROS REQUISITOS GENERALES	Art. 20 LPRL: Medidas de Emergencia.	01; Los trabajadores deberán conocer las Medidas de Emergencias de la empresa en la que están trabajando: deberán seguir las instrucciones indicadas en él para los casos de emergencia y evacuación.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Entrega a los trabajadores de los Equipos de Protección Individual.	01; Los trabajadores deberán emplear los Equipos de Protección Individual entregados por la Empresa. Registrar la entrega de EPI's y vigilar su uso.
GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	Condiciones de uso y mantenimiento de las herramientas de corte.	* 01; Las herramientas utilizadas por los trabajadores deberán mantenerse en buen estado, reparándolas o sustituyéndolas por otras nuevas cuando sea necesario. Revisar periódicamente.
		02; Cuando se tengan que realizar tareas de limpieza que impliquen la manipulación de objetos cortantes o punzantes (rasquetas, cúeter, etc), se utilizarán guantes de protección mecánica frente al corte. (EN 388) Documentar la entrega.
		03; El uso de cutters : deberán ser con cuchila retráctil
		04; Se utilizaran cutters con cuchilla retráctil.
CONTACTO ELECTRICO DIRECTO	Procedimientos de trabajo inadecuados en tareas de limpieza de equipos e instalaciones eléctricas.	* 01; En las operaciones de limpieza, los trabajadores no tocarán enchufes con las manos mojadas.
		* 02; Siempre que se vayan a realizar operaciones de limpieza en equipos de trabajo con conexión eléctrica, éstos se desconectarán de la electricidad antes de empezar a limpiarlos. No utilices bayetas o paños empapados de agua en la limpieza de receptores eléctricos como las estufas, los ordenadores y las lámparas de mesa, entre otros
		* 03; Si los trabajadores que realizan la limpieza detectan algún cable o parte de la instalación eléctrica en mal estado, lo comunicarán lo antes posible a un superior.
		* 04; No pasar la fregona mojada sobre torretas, bases múltiples o bases de clavijas conexionadas, así como sobre empalmes en conductores eléctricos conectados.Ni utilizar bayetas o paños empapados en agua en la limpieza de receptores eléctricos (máquinas de escribir, estufas), utilizar una bayeta ligeramente húmeda.
		* 05; No sobrecargar los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva. - Al desenchufar un equipo de trabajo, no tirar del cable, tirar del enchufe.
		* 06; Si se produce algún deterioro de un equipo o la instalación eléctrica durante la limpieza del local, no efectúes manipulaciones ni realices reparaciones. La instalación, mantenimiento y reparación, debe ser realizada por personal cualificado y autorizado. ò En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo de trabajo, desconéctalo, señaliza la avería y avisa a tu responsable.
TRASTORNOS BIOPSICOSOMATICOS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada o en periodo de lactancia, realización de trabajo a turnos.	01; Se deberán respetar las horas de sueño, y se recomienda consensuar las pausas y el horario con la trabajadora. Mientras se tenga que trabajar a turnos rotatorios, los ciclos de rotación serán cortos, de dos o tres días. Prever un espacio adecuado y con tiempo suficiente para comer. En caso de embarazo múltiple o con complicaciones se recomienda no realizar trabajo a turnos. Evitar jornadas de más de 8 horas, evitando las guardias de trabajo.
RIESGOS ORGANIZATIVOS	Aspectos de la organización del trabajo, contenido de las tareas y de los sistemas de trabajo; otros factores individuales	01; Se recomienda realizar evaluación de riesgos psicosociales.

ACCIDENTE IN ITINERE	Ir y volver de casa al trabajo y del trabajo a casa (tiempo necesario y trayecto habitual)	* 01; Recomendaciones para el peatón Caminar por las aceras. No circular por veredas en donde exista el riesgo de caída de objetos. Respetar los semáforos. Al cruzar una calle utilizar la senda peatonal, en caso que no exista hacerlo por la esquina. Verificar que no venga ningún vehículo. No correr al cruzar. Respetar la barreras y señales de tráfico. Al circular por la vía pública no fiarse de las piernas y la vista. En las rutas y caminos circular por la izquierda, así se verán los vehículos de frente. Si se camina de noche por zonas mal iluminadas, usar elementos reflectantes o linternas a fin de que lo localicen.
		* 02; Recomendaciones para los automovilistas Utilizar el cinturón de seguridad, es obligatorio. Circular por la derecha, manteniendo siempre una distancia prudencial del vehículo que circula delante. Respetar los límites de velocidad, teniendo presente también que dicho valor dependerá, entre otras cosas de: las condiciones meteorológicas, las condiciones físicas y psíquicas propias, el estado del vehículo y de las calles, avenidas y rutas. Señalar anticipadamente todo cambio de dirección. Al conducir tener presente que el alcohol reduce la capacidad de reacción.
		* 03; Recomendaciones los motociclistas Utilizar el casco, es obligatorio. Asegurarse el buen funcionamiento de la moto (luces, frenos, neumáticos, etc.). Dar aviso de las maniobras que vaya a realizar. Circular en línea recta, sin hacer "eses". Si circula en caravana, respete su lugar, no intente adelantarse

En el caso de que este puesto de trabajo sea ocupado por trabajador menor de edad o trabajador sensible, se deberá comunicar al Servicio de Prevención para realizar la evaluación específica del Puesto.
**** Nota: Datos obtenidos a partir de las guías de orientación para la valoración del riesgo laboral y la incapacidad temporal durante el embarazo publicadas por la S.E.G.O y A.M.A.T. para embarazos normales. En caso de embarazo múltiple, consultar.*** Nota: Datos obtenidos a partir de las guías de orientación para la valoración del riesgo laboral y la incapacidad temporal durante el embarazo publicadas por la S.E.G.O y A.M.A.T. para embarazos normales. En caso de embarazo múltiple, consultar.*
** Medida informativa hacia el trabajador no planificada*

MEDIDAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

NORMAS GENERALES A SEGUIR EN CASO DE ACCIDENTE

- **Proteger** el lugar del accidente, **velando por nuestra propia seguridad y por la del accidentado**. Nunca pondremos en peligro nuestra propia vida en una actuación.
- **Valorar** los daños ocurridos (nº heridos, gravedad, posibilidad de fuego o explosión, etc...)
- Llamar al **112** (teléfono de emergencias) y pedir ayuda (recuerda que te pueden pasar con un médico de guardia), colgar siempre en último lugar
- **Conservar la calma** y actuar con rapidez, tratando a las víctimas sin brusquedad y con precaución.
- Si se sospecha posible **lesión de columna vertebral** (víctima traumática), intentar no **mover al herido**, pues se pueden producir lesiones medulares (posible paraplejia o tetraplejia).
- Comprobar el nivel de **consciencia**, para ello recurrimos a estímulos verbales (le hablamos) si no responde a estímulos táctiles (le tocamos) y por último a estímulos dolorosos (pellizcamos).
    - Si no responde a ningún estímulo, está inconsciente (controlar constantes vitales, respiración y pulso)
    - Si la víctima está consciente tranquilizarla. Pregúntele que le ha pasado y si tiene algún tipo de alergia. No se demore en preguntar, podría caer inconsciente.
- Atender preferentemente las dificultades respiratorias y las hemorragias, ya que en estos casos el factor tiempo es crucial.
- Controlar en todo momento la respiración, el pulso, color de piel, la temperatura y el tamaño de las pupilas.
- Si no presenta lesiones vertebrales, colocar al accidentado en **posición lateral de seguridad** en el mismo lugar del accidente, salvo que sea peligroso permanecer en él.
- **No dar bebidas, alimentos y medicamentos a la víctima**. Salvo en el caso de quemaduras, donde administraremos pequeñas cantidades de agua para rehidratar al herido.
- Avisar al médico y en caso de urgencia trasladarlo al hospital.
- En caso de contacto con productos corrosivos con la piel o los ojos se lavará bajo el agua durante 15 minutos. Después se acudirá al centro médico más cercano.
- En caso de ingestión accidental:
    - Trate de averiguar el tipo de tóxico que ingirió y llame al número del Instituto Nacional de Toxicología, Tel. **91 562 04 20**
    - No inducir ni provocar el vómito
    - Tranquilizar y mantener abrigada a la víctima.
    - Traslado al hospital.
- En caso de penetración de algún objeto extraño, no lo retire, podría producirse una hemorragia incontrolable.

ACTUACIONES EN CASO DE EMERGENCIA

Si descubre una posible **emergencia** avise:

- A sus compañeros
- Al responsable del servicio. **NÚMERO DE TELÉFONO** _____.

En caso de conato de incendio (pequeño fuego posible de controlar) use el extintor:

- Busque el extintor más cercano.
- Avise antes de actuar a otras personas.
- A ser posible nunca actúe sólo

Si el fuego no se apaga, abandone el lugar siguiendo las siguientes indicaciones:

- Mantenga la calma y no retroceda.
- Si el humo es abundante camine agachado, si es posible tápese con un trapo, camisa, etc. húmedo las vías respiratorias.
- Cierre todas las puertas y ventanas del lugar del incendio.
- Si se le prende la ropa, no corra, tírese al suelo y ruede sobre sí mismo.
- Las sirenas de alarma, la megafonía, o sus compañeros del Equipo de alarma y Evacuación le indicarán que debe realizar.

Al realizar la **evacuación**:

- Mantenga la calma.
- Salga del edificio.
- Al abandonar cierre las puertas a su paso, para disminuir la propagación del fuego
- No use los ascensores
- Diríjase al punto de reunión y espere instrucciones.

Conozca las **normas de prevención de incendios** establecidos para el edificio.

Avise a los responsables de mantenimiento o responsables del servicio de todas las anomalías que detecte y que a su juicio puedan originar un incendio o cualquier otra situación de emergencia.

Infórmese acerca de las vías de evacuación de que dispone el edificio, así como de sus medios de extinción y señalización.

De acuerdo con lo previsto en el apartado 1 del artículo 14 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, el trabajador tendrá derecho a interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo, en caso necesario, cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o su salud.

Las indicaciones establecidas en esta ficha son de carácter orientativo hasta la implantación de las medidas de emergencia.