



**MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD.
RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS**

**MANUAL DE SEGURIDADE E SAÚDE
RISCOS LABORAIS EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS**

DISTRIBUCIÓN:

COPIA CONTROLADA: Non Sí: nº: _____ Data: _____

MODIFICACIONES

REVISIÓN	DATA	DESCRIPCIÓN
0	23/06/2022	Aprobación del documento

PREPARADO E REVISADO

Carolina Miraz Novás. Técnica Superior UPRL. A.S. A Coruña
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales. Área
técnica (higiene, seguridad, ergonomía, psicología) de la
UPRL.
Área Sanitaria de A Coruña e Cee

APROBADO

María José Pereira Rodríguez.
Jefe de Servicio Medicina Preventiva, Salud Laboral- UPRL
Área Sanitaria de A Coruña e Cee



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

1. OBJETO

Los riesgos existentes en un puesto de trabajo dependen de muchos factores y son propios de cada puesto, aunque de forma general en los laboratorios existen una serie de riesgos característicos y unas medidas preventivas generales a seguir para intentar minimizarlos.

El objeto de este manual es transmitir la información necesaria e imprescindible para trabajar en los laboratorios y las medidas de prevención a tener en cuenta por todos los trabajadores que por uno u otro motivo tengan que permanecer en ellos.

2. ALCANCE

Todas las personas que tengan que acceder a los laboratorios del Área Sanitaria de A Coruña e Cee por motivos laborales.

3. DEFINICIONES Y SIGLAS

UPRL: Unidad de Prevención de Riesgos Laborales

FDS: Fichas de Datos de Seguridad

EPI: Equipos de Protección Individual

CSB: Cabinas de Seguridad Biológica

4. OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

El artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece la obligación del trabajador de velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.

En particular los trabajadores con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario deberán:

- **Usar adecuadamente** las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad.
- **Utilizar y mantener correctamente** los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, solicitando su reposición en caso de deterioro.
- **No poner fuera de funcionamiento** y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- **Informar de inmediato a su superior jerárquico** directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

- **Cooperar** con el empresario para que este pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- El incumplimiento de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores.

Los riesgos existentes en un puesto de trabajo dependen de muchos factores y son propios de cada puesto, si bien de forma general en los laboratorios existen una serie de riesgos característicos y unas medidas preventivas a seguir para minimizar los mismos.

5. PRINCIPIOS GENERALES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LOS LABORATORIOS

- Localiza la situación de los elementos de seguridad: lavaojos, duchas, extintores, cuadro eléctrico de protección, salida de emergencia
- Utiliza ropa de trabajo apropiada. Mantenla siempre abrochada
- Evita mangas anchas, pulseras o colgantes que pudieran engancharse
- Recoge el cabello y evita el uso de accesorios colgantes
- Lava las manos a la entrada y a la salida del laboratorio
- Utiliza guantes apropiados para evitar contacto con sustancias químicas o biológicas
- Protege convenientemente las heridas y cortes en las manos
- Utiliza gafas de seguridad de forma rutinaria, pantallas u otro dispositivo de protección facial si hay riesgo de salpicaduras
- Cuando lleves lentes de contacto lleva gafas de seguridad
- Trabaja en vitrinas siempre que sea posible y operativo
- Mantén un riguroso orden y limpieza en la mesa y resto de espacios de trabajo.
- No dejes objetos personales sobre las mesas de trabajo
- No guardes alimentos ni bebidas en los frigoríficos del laboratorio
- Está totalmente prohibido comer, beber y fumar en los laboratorios
- No utilices aparatos e instalaciones sin conocer previamente su funcionamiento
- Nunca realices trabajos diferentes de los autorizados por los responsables directos



Dispón en lugar visible de los teléfonos de emergencia:.

Urgencias internas: 10000

Información toxicológica: 91 562 04 20

6. RIESGOS QUÍMICO Y BIOLÓGICO

6.1. Vías de entrada de productos químicos y biológicos en el organismo

Las principales vías de entrada en el cuerpo tanto para agentes químicos como biológicos son:



Para minimizar la posible entrada de contaminantes por estas vías es de gran importancia seguir los principios generales de seguridad y salud en los laboratorios y observar las indicaciones contenidas en este manual.

6.2. Sustancias químicas: ¿cómo reconocer las sustancias peligrosas?

Todo recipiente que contenga un producto químico peligroso debe llevar una etiqueta bien visible en la que se incluya:



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

Pictogramas de peligro

Identificador de producto (nº CAS y denominación IUPAC o comercial).

Cantidad nominal de la sustancia o mezcla.

Nombre de proveedor:
Dirección:
Teléfono:

Palabras de advertencia

H225: Líquido y vapores muy inflamables.

H319: Provoca irritación ocular grave.

H336: Puede provocar somnolencia o vértigo.

EUH066: La exposición repetida puede provocar sequedad o formación de grietas en la piel.

P210: Mantener alejado de fuentes de calor, chispas, llama abierta o superficies calientes-no fumar.

P305 + P351 + P338: EN CASO DE CONTACTO CON LOS OJOS aclarar cuidadosamente con agua durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando.

P501: Eliminar el recipiente a través de un gestor autorizado.

Identificación de peligro

Consejos de prudencia prevención

Consejos de prudencia respuesta

Consejos de prudencia eliminación

Información suplementaria.

Las identificaciones de peligro son conocidas como “frases H” y los consejos de prudencia como “frases P”.

Significado de los pictogramas que pueden aparecer en la etiqueta de un producto peligroso



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

▼  **Gas a presión**
Símbolo: bombona de gas

- **¿Qué significa?**
Contiene gas a presión; peligro de explosión en caso de calentamiento.
Contiene gas refrigerado; puede provocar quemaduras o lesiones criogénicas.

Ejemplos de dónde pueden encontrarse
Botellas de gas

Ejemplos de consejos de prudencia
Proteger de la luz del sol
Llevar guantes/gafas/máscara que aislen del frío.
Consultar a un médico inmediatamente.



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS



Explosivo Símbolo: bomba explotando



■ ¿Qué significa?

Explosivo inestable
Explosivo, peligro de explosión en masa
Explosivo, grave peligro de proyección
Explosivo, peligro de incendio, de onda expansiva o de proyección
Peligro de explosión en masa en caso de incendio

Ejemplos de dónde pueden encontrarse

Fuegos artificiales, munición

Ejemplos de consejos de prudencia

Solicitar instrucciones especiales antes del uso
No manipular la sustancia antes de haber leído y comprendido todas las instrucciones de seguridad
Mantener alejado de fuentes de calor, chispas, llama abierta o superficies calientes. – No fumar.
Llevar guantes/prendas/gafas/máscara de protección
Utilizar el equipo de protección individual obligatorio
Riesgo de explosión en caso de incendio



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS



Comburente

Símbolo: llama sobre un círculo



■ ¿Qué significa?

Puede provocar o agravar un incendio; comburente.

Puede provocar un incendio o una explosión; muy comburente.

■ Ejemplos de dónde pueden encontrarse

Lejía, oxígeno para usos médicos

■ Ejemplos de consejos de prudencia

Mantener alejado de fuentes de calor, chispas, llama abierta o superficies calientes. – No fumar.

Llevar guantes/prendas/gafas/máscara de protección.

Aclarar inmediatamente con agua abundante las prendas y la piel contaminadas antes de quitarse la ropa.



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS



Inflamable Símbolo: Llama



■ ¿Qué significa?

Gas extremadamente inflamable
Gas inflamable |
Aerosol extremadamente inflamable
Aerosol inflamable
Líquido y vapores muy inflamables
Líquido y vapores inflamables
Sólidos inflamables

Ejemplos de dónde pueden encontrarse

Aceite para lámparas,
gasolina, quitaesmaltes

■ Ejemplos de consejos de prudencia

No pulverizar sobre una llama abierta u otra fuente de ignición.
Mantener alejado de fuentes de calor, chispas, llama abierta o superficies calientes
– No fumar
Mantener el recipiente cerrado herméticamente
Mantener en lugar fresco
Proteger de la luz del sol



Corrosivo
Símbolo: corrosión



■ **¿Qué significa?**

Puede ser corrosivo para los metales

Provoca quemaduras graves en la piel y lesiones oculares graves

Ejemplos de dónde pueden encontrarse

Desatascadores de tuberías, ácido acético, ácido hidrociorídrico, amoníaco

■ **Ejemplos de consejos de prudencia**

No respirar el polvo/el humo/el gas/la niebla/los vapores/el aerosol

Lavarse ... concienzudamente tras la manipulación

Llevar

guantes/prendas/gafas/máscara de protección

Guardar bajo llave

Conservar únicamente en el recipiente original



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS



Peligro para la salud Símbolo: signo de exclamación



■ ¿Qué significa?

Puede irritar las vías respiratorias
Puede provocar somnolencia o vértigo
Puede provocar una reacción alérgica en la piel
Provoca irritación ocular grave
Provoca irritación cutánea.
Nocivo en caso de ingestión
Nocivo en contacto con la piel
Nocivo en caso de inhalación
Nociva para la salud pública y el medio ambiente por destruir el ozono estratosférico

Ejemplos de dónde pueden encontrarse

Detergentes para lavadoras, limpiadores de inodoros, líquidos refrigerantes

Ejemplos de consejos de prudencia

Evitar respirar el polvo/el humo/el gas/la niebla/los vapores/el aerosol
Utilizar únicamente en exteriores o en un lugar bien ventilado
En caso de inhalación: transportar a la víctima al exterior y mantenerla en reposo en una posición confortable para respirar
En caso de ingestión: llamar a un CENTRO de información toxicológica o a un médico en caso de malestar
Llevar guantes/prendas/gafas/máscara de protección.
En caso de contacto con la piel: lavar con agua y jabón abundantes



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS



Toxicidad aguda

Símbolo: calavera y tibias cruzadas



¿Qué significa?

Mortal en caso de ingestión
Mortal en contacto con la piel
Mortal en caso de inhalación
Tóxico en caso de ingestión
Tóxico en contacto con la piel
Tóxico por inhalación

Ejemplos de dónde pueden encontrarse

Plaguicidas, biocidas,
metanol

Ejemplos de consejos de prudencia

Lavarse ... concienzudamente
tras la manipulación.

No comer, beber ni fumar
durante su utilización.

En caso de ingestión: llamar
inmediatamente a un
CENTRO de información
toxicológica o a un médico

Enjuagarse la boca

Almacenar en un recipiente
cerrado

Evitar el contacto con los
ojos, la piel o la ropa.

Llevar

guantes/prendas/gafas/máscara
de protección.

En caso de contacto con la
piel: lavar suavemente con
agua y jabón abundantes

Quitarse inmediatamente las
prendas contaminadas.

Lavar las prendas
contaminadas antes de
volverlas a utilizar.

No respirar el polvo/el
humo/el gas/la niebla/los
vapores/el aerosol.

Utilizar únicamente en
exteriores o en un lugar bien
ventilado

Llevar equipo de protección
respiratoria



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS



Peligro grave para la salud Símbolo: peligro para la salud



■ ¿Qué significa?

Puede ser mortal en caso de ingestión y penetración en las vías respiratorias
Perjudica a determinados órganos
Puede perjudicar a determinados órganos
Puede perjudicar la fertilidad o al feto
Se sospecha que daña la fertilidad o al feto
Puede provocar cáncer
Se sospecha que provoca cáncer
Puede provocar defectos genéticos
Se sospecha que provoca defectos genéticos
Puede provocar síntomas de alergia o asma o dificultades respiratorias en caso de inhalación

Ejemplos de dónde pueden encontrarse

Trementina, gasolina, aceite para lámparas

Ejemplos de consejos de prudencia

En caso de ingestión: llamar inmediatamente a un CENTRO de información toxicológica o a un médico
NO provocar el vómito
Guardar bajo llave
No respirar el polvo/el humo/el gas/la niebla/los vapores/el aerosol.
Lavarse concienzudamente tras la manipulación.
No comer, beber ni fumar durante su utilización.
Consultar a un médico en caso de malestar.
En caso de exposición: llamar a un CENTRO de información toxicológica o a un médico.



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS



Peligro para el medio ambiente Símbolo: medio ambiente



¿Qué significa?

Muy tóxico para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos
Tóxico para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos

Ejemplos de dónde pueden encontrarse

Plaguicidas, biocidas, gasolina, trementina

Ejemplos de consejos de prudencia

Evitar su liberación al medio ambiente.

Recoger el vertido

Si quieres ampliar la información sobre los productos peligrosos que manipulas acude a las Fichas de Datos de Seguridad (FDS) propia de cada uno de ellos.

6.3. La Ficha de Datos de Seguridad (FDS)

Contiene información de gran importancia y complementaria a la de la etiqueta. Debe acompañar a todo producto químico peligroso y es suministrada por su proveedor. La mayoría pueden encontrarse fácilmente en internet a través de las webs de las casas comerciales.

Las FDS deben estar escritas, al menos, en castellano y deben indicar la fecha de su emisión. Es importante asegurarse de disponer de versiones actualizadas que puedan informarnos si se dispone de nueva información sobre el agente, se conocen nuevos peligros o se ha impuesto alguna nueva restricción sobre el producto peligroso que se está manipulando.

6.4. Manipulación y almacenamiento de sustancias químicas

- Comprueba el buen estado de productos y materiales antes de su utilización
- Los productos y preparados deben estar adecuadamente envasados y etiquetados.
- No reutilices nunca envases manteniendo su etiqueta original. No sobreponer etiquetas.
- Etiqueta debidamente las disoluciones preparadas en laboratorio y que vayan a almacenar.
- Efectúa los trasvases de sustancias inflamables lejos de focos de calor
- No guardes botellas destapadas aunque estén vacías



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

- Los líquidos inflamables se deben almacenar en armarios y/o bidones de seguridad
- Almacena las sustancias corrosivas sobre estantes que se encuentren a nivel de la mesa o por debajo del mismo
- Almacena los productos químicos en lugares apropiados y agrupa los que tienen similares características. Separa los incompatibles según la siguiente tabla de incompatibilidades en el almacenamiento conjunto de productos químicos:

								CLASES Y
(1) (2)								
	(1) (2)			(1) (3) (4)		(1)		
		(1)				(1)		
			(1) (5)					
	(1) (3) (4)			(1)	(1)	(1)	(1)	
				(1)	(1)	(1)	(1)	
	(1)	(1)		(1)	(1)	(1)	(1)	
				(1)	(1)	(1)	(1)	



ALMACENAMIENTO NO PERMITIDO



ALMACENAMIENTO PERMITIDO CON RESTRICCIONES

Restricciones en el Almacenamiento Conjunto de Productos Químicos

(1) Consideraciones generales:



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

- En una misma dependencia o cubeto sólo podrán almacenarse productos de la misma clase o categoría para la que fue proyectado o de otra de riesgo inferior (siempre que sean compatibles), procurando agrupar aquellos que contengan productos de la misma clase.
 - Aunque dos productos químicos tengan el mismo pictograma según el Reglamento CLP, no significa que el almacenamiento conjunto de los mismos sea necesariamente seguro, ya que un mismo pictograma puede representar distintas clases de peligro incompatibles entre sí. Siempre se debe comprobar la compatibilidad específica entre las distintas clases y categorías dentro de una misma clase de productos químicos.
 - No podrán almacenarse en la misma pila o estantería productos diferentes que presenten posibles reacciones peligrosas. Cuando se almacenen líquidos de diferentes clases o categorías en una misma pila o estantería se considerará todo el conjunto como un líquido de la clase o categoría más peligrosa.
 - No se almacenarán conjuntamente productos que puedan reaccionar entre sí a no ser que exista una barrera física que evite su contacto en caso de incidente (separación mediante obra, separación por grandes distancias, almacenamiento en cubetos independientes, utilización de armarios de seguridad, etc.).
 - No podrán estar en el mismo cubeto recipientes con productos que puedan producir reacciones peligrosas entre sí o que sean incompatibles con los materiales de construcción de otros recipientes, tanto por sus características químicas como por sus condiciones físicas.
 - Se seguirán siempre las indicaciones relativas al almacenamiento conjunto establecidas por ITC MIE APQ o cualquier otra norma técnica de aplicación, y por la FDS. En ningún caso se almacenarán conjuntamente productos químicos si éste está contraindicado por alguna ITC o norma técnica de aplicación, por la FDS, o así se establece como resultado de la evaluación de riesgos laborales.
 - No estará permitido el almacenamiento conjunto de productos que requieran agentes extintores incompatibles con alguno de ellos.
 - En caso de que un producto presente varias clases de peligro, será almacenado en el almacenamiento que cumpla los requisitos técnicos más restrictivos siempre y cuando no se oponga a lo establecido en ninguna ITC o norma técnica de aplicación, ni a las indicaciones de la FDS; y valorando además el riesgo en términos de probabilidad de que se produzca un siniestro y consecuencias del mismo.
- (2) Los almacenamientos de peróxidos orgánicos deben ser exclusivos para este fin, no permitiéndose el almacenamiento de otros productos químicos ni la realización de operaciones de trasvase, formulación o de otro tipo, salvo en los almacenamientos de aprovisionamiento diario.
- (3) Los líquidos corrosivos que, además, sean inflamables o combustibles, podrán almacenarse junto con otros líquidos inflamables o combustibles siempre que exista entre ellos una separación física que evite su contacto en caso de incidente (separación mediante obra, separación por grandes distancias, almacenamiento en cubetos independientes, utilización de armarios de seguridad, etc.).
- (4) Los líquidos corrosivos que no sean inflamables ni combustibles podrán almacenarse dentro de cubetos de líquidos inflamables y combustibles, siempre que los materiales, protecciones, disposición y tipo de recipientes sean los exigidos en la ITC MIE APQ 1 a la clase de productos para los que se diseñó el cubeto.
- (5) Se podrán almacenar botellas llenas de gases inflamables y otros gases (inertes, oxidantes, tóxicos, corrosivos, etc.) siempre que se disponga de las separaciones físicas previstas en el artículo 5.2 de la ITC MIE APQ 5 para cada categoría de almacenamiento considerado en dicha ITC.



6.5. Riesgo biológico. Manipulación de muestras biológicas y técnicas de riesgo



Siempre que manipules muestras biológicas, sean o no infecciosas o tóxicas, ten en cuenta las siguientes medidas de seguridad e higiene:

- Está completamente prohibido comer, beber o fumar en el laboratorio
- Es extremadamente importante mantener el orden y limpieza en el laboratorio
- Cada persona es responsable de su higiene personal: lava las manos antes y después de tu estancia en el laboratorio con abundante agua y jabón
- Cada persona es responsable de desechar los residuos cortantes o punzantes que utiliza. Desecha los elementos cortantes o punzantes (agujas, jeringas, bisturís, etc.) usados inmediatamente después de su uso en los contenedores existentes a tal efecto. Respetar el límite de llenado de los contenedores.



- En caso de rotura de un recipiente en el interior de la centrifuga, dejar reposar unos 30 minutos después de la parada
- La retirada del vidrio infectado debe realizarse con guantes resistentes al corte
- Equipos susceptibles de formar bioaerosoles, como las centrifugas, deben manipularse con mucha precaución y no abrirlo nunca cuando estén en funcionamiento



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

La vía aérea es primordial en la propagación de agentes biológicos. Entre las operaciones consideradas de riesgo especial por ser generadoras de bioaerosoles están:

- Pipeteo, apertura de recipientes, flameado de asas, agitación, trituración, centrifugado de muestras, inoculación intranasal en animales, etc. Siempre que sea posible utiliza cabinas de seguridad biológica (CSB) para realizar estas operaciones.

No olvidar nunca:

- Las pipetas se deben manipular con dispositivos de aspiración mecánica. NUNCA con la boca
- Los materiales infecciosos deben meterse en centrífuga cuidadosamente, en recipientes cerrado

Precauciones universales

Son la estrategia fundamental para la prevención de los riesgos laborales producidos por los microorganismos vehiculizados por sangre.

Su principio básico es que la sangre y otros fluidos corporales siempre SIEMPRE deben considerarse potencialmente infecciosos, por lo que se han de adoptar precauciones utilizando las barreras protectoras adecuadas en todas las maniobras o procedimientos en los que exista la posibilidad de contacto con la sangre y/ o fluidos corporales a través de la piel o las mucosas.

Cabe destacar las siguientes:

- Vacunación: ha demostrado ser una de las principales formas de proteger a los trabajadores. En consecuencia, debe vacunarse todo el personal que tenga contacto, tanto directo como indirecto, con la sangre u otros fluidos biológicos de personas infectadas.
- Normas de higiene personal, contenidas en el apartado “PRINCIPIOS GENERALES DE SEGURIDAD Y SALUD EN LOS LABORATORIOS”
- Elementos de protección barrera: guantes, mascarilla y ropa de trabajo
- Extremar el cuidado con los elementos cortantes y punzantes (no encapsular, no realizar ninguna manipulación que no sea imprescindible, eliminar inmediatamente después de su uso, etc.)
- Desinfectar y esterilizar correctamente superficies e instrumental



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

7. Equipos de protección

7.1.- Elementos de protección colectiva

Es común encontrar en los laboratorios distintos dispositivos de extracción localizada: vitrinas extractoras de gases, campanas para disipar el calor de instrumentos y eliminar humos o vapores, y puntos de extracción móviles.



Las vitrinas se distinguen del resto de dispositivos porque tienen mayor cerramiento.

Todos ellos son equipos de protección colectiva cuyo objetivo es que diferentes agentes nocivos no lleguen al ambiente del laboratorio y por lo tanto afecten a todo el personal presente en el mismo. Es importante su buen uso y mantenimiento para la seguridad de todos.

Por otro lado existen también equipos destinados a minimizar los efectos de un accidente, como son los lavaojos y las duchas de emergencia.



Localiza los más próximos a tu puesto de trabajo. Cuida su buen estado y funcionamiento.

7.2.- Equipos de protección Individual (EPI)

- Utiliza protección ocular cuando realices tareas con riesgo de salpicadura
- Es probable que se requiera el uso de mascarilla de protección en tareas con riesgo de salpicaduras, generación de aerosoles o al manipular agentes químicos tóxicos. Infórmate a través de tu mando directo o la UPRL
- Los guantes reducen el riesgo de contaminación de las manos, pero no evitan pinchazos ni cortes. Su uso es complementario a una buena técnica de trabajo e higiene de manos. Recuerda:
 - Si llevas guantes evita tocarte la cara (especialmente mucosa)
 - No abandones el lugar de trabajo con los guantes
 - Lava las manos después de quitarte los guantes

Protégete a ti y a los tuyos: recuerda que está prohibido llevar a casa la ropa de trabajo expuesta a riesgo biológico y/o químico.



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

8. Prevención de incendios

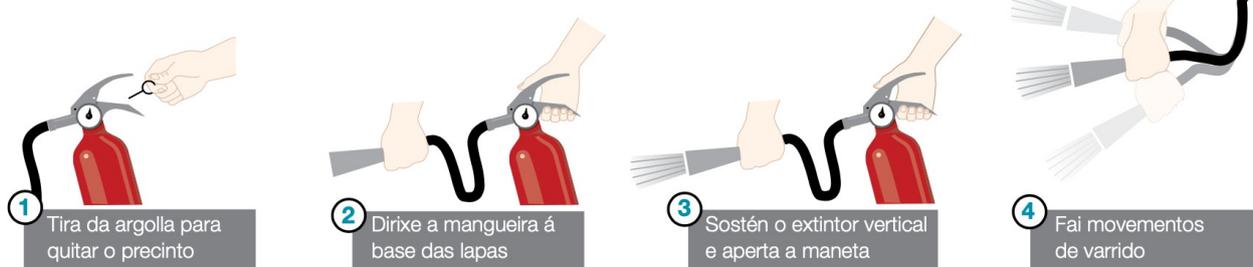
- Cuando tengas que manipular gran cantidad de material inflamable ten en las proximidades un extintor apropiado
- Conoce las fuente de ignición que hay en el lugar de trabajo (llamas, resistencias, equipos eléctricos...)
- Verifica la ausencia de vapores inflamables antes de encender una fuente de ignición
- No trabajes con materiales inflamables o disolventes sobre llama directa o cercana
 - Presta especial atención a su punto de inflamación y de auto ignición.
 - Utiliza solamente resistencias eléctricas o planchas calefactores blindadas
- No hagas modificaciones en la instalación eléctrica

asegurarse de que el cableado eléctrico está en buenas condicione
todos los enchufes deben tener toma de tierra
evitar en lo posible conexiones múltiples
avisar de cualquier deficiencia

- Deja libres de obstáculos (equipos, máquinas u otros elementos) los pasillos de evacuación y las salidas de emergencia

En caso de incendio:

- MANTÉN LA CALMA
- Intenta apagarlo por los medios a tu alcance
- UTILIZA EL EXTINTOR y avisa al encargado



- Infórmate de cómo actuar en caso de emergencia.

Conoce tu PLAN DE EMERGENCIA



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

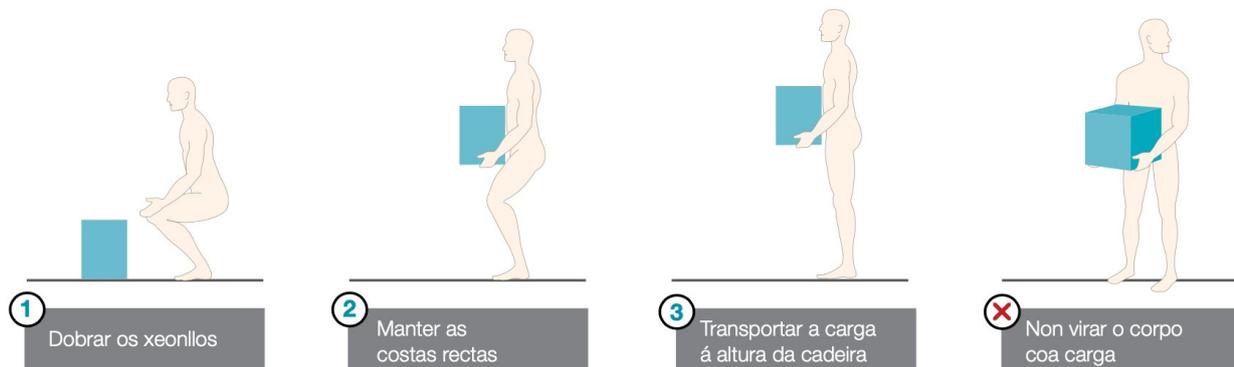
9. Ergonomía

9.1. -Manipulación manual de cargas

La manipulación de garrafas, cajas...etc, pueden dar lugar a lesiones por sobreesfuerzos.

- Utiliza ayudas mecánicas como por ejemplo los carros y da aviso en caso de fallo o avería de los mismos.
- Divide la carga en cargas más pequeñas
- Solicita la ayuda de otros compañeros cuando la carga sea muy pesada o se deba manipular en posturas incómodas
- Ten prevista la ruta de transporte y elimina obstáculos con los que se pueda tropezar

Postura de levantamiento



- Mantén la espalda recta
- Dobra las rodillas
- No gires el cuerpo mientras sostienes la carga
- Transporta la carga a la altura de la cadera y cercana al cuerpo siempre que sea posible
- Siempre es preferible empujar una carga que arrastrarla
- Aprovecha el peso de todo el cuerpo para empujar o tirar de los objetos
- El calzado de trabajo debe ser antideslizante y sujetar el pie en su totalidad

9.2. -Movimientos repetitivos y posturas forzadas



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

Algunas tareas como el pipeteo, siembra, corte con microtomo o el trabajo con microscopio, pueden ocasionar lesiones por movimientos repetitivos y posturas inadecuadas que suelen afectar a las manos, muñecas, los codos o los hombros.

- Rota de puesto de trabajo y alterna tareas diferentes.
- Recomendaciones posturales:

Trabaja en posición sentado mejor que en posición de pie.

Alterna posición sentado / de pie.

- Mantener una buena higiene postural

Espalda recta

Mano alineada con el antebrazo

Hombros en posición de reposo

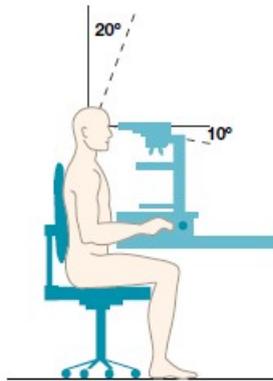


- Principios de distribución racional del puesto de trabajo:
- Principio de importancia: los elementos más importantes los más accesibles
- Principio de frecuencia de uso: los elementos más usados más accesibles
- Principio de funcionamiento: los elementos de funciones similares agrupados
- Principio de secuencia de uso: los elementos colocados según secuencia
- Utiliza las herramientas adecuadas a cada tipo de trabajo y mantenlas en buen estado
- Distribuye la fuerza prefiriendo la actuación de varios dedos a uno solo o favoreciendo el uso alternativo de las manos.
- Utiliza dispositivos de apoyo flexibles en la mesa y el borde de la mesa para trabajar con las manos apoyadas y facilitar la circulación sanguínea
- Utiliza silla/taburete con regulación en altura
- Mantén un buen estado de salud: controla el peso y haz ejercicio regularmente
- Efectúa reconocimientos médicos periódicos

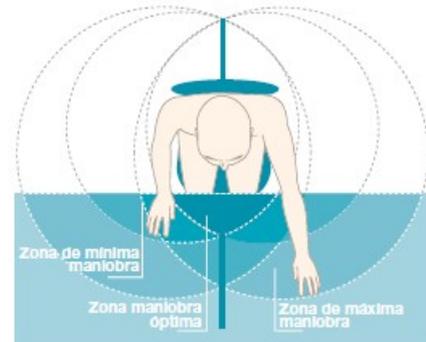
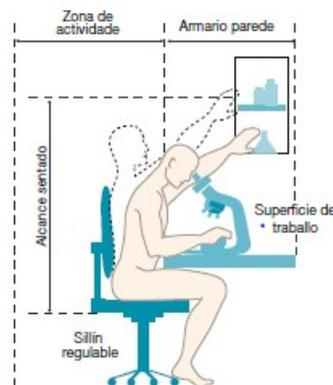


MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

1 Mantén unha boa postura



2 Distribúe o teu posto de xeito racional



10. Riesgos psicosociales: estrés

A veces las exigencias de las tareas a realizar nos someten a una presión de trabajo excesiva, lo que produce un grado elevado de estrés, que nada beneficia a nuestra salud, las relaciones con los demás y en definitiva al desarrollo normal del trabajo. Planifica en lo posible tu trabajo antes de iniciarlo.

Recuerda que un trabajo bien hecho y con profesionalidad aumentará tu autoestima y sin duda tu satisfacción.

11. Información específica para trabajadoras en período fértil en relación a los riesgos específicos durante el embarazo y la lactancia

Las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia deben comunicar su estado a la empresa a través del impreso que a tal fin está disponible en el Servicio de Personal y que se tramitará a través del Registro General a la Dirección de Recursos Humanos.

Pueden influir negativamente en la salud de las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia:

- Las sustancias etiquetadas con las siguientes frases H:



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

Nota: se muestra también el pictograma que les corresponde:

	<p>H350 Puede provocar cáncer H350i Puede provocar cáncer por inhalación H351 Se sospecha que provoca cáncer H340 Puede provocar defectos genéticos H341 Se sospecha que provoca defectos genéticos H361f Se sospecha que perjudica a la fertilidad H361d Se sospecha que daña al feto H361fd Se sospecha que perjudica a la fertilidad. Se sospecha que daña al feto.</p>	Reglamento CLP
--	--	----------------

Nota: Las sustancias y mezclas etiquetadas con las frases H361f (se sospecha que daña la fertilidad) y H360f (puede perjudicar a la fertilidad) advierten sobre la toxicidad para la reproducción (masculina o femenina) en relación a la fertilidad. Este tipo de toxicidad incluye los efectos negativos sobre la libido y/o comportamiento sexual y/o cualquier aspecto de la espermatogénesis u ovogénesis, o sobre la actividad hormonal o la respuesta fisiológica que puedan interferir: con la capacidad de fertilizar, o con el propio proceso de fertilización o el desarrollo del huevo fecundado hasta la fase de implantación, con inclusión de esta última.

Otros compuestos que pueden entrañar riesgos para la salud de la embarazada y/o el feto:

- Mercurio y sus derivados: los compuestos orgánicos de mercurio pueden tener efectos nocivos para el feto (frenar su crecimiento, afectar al sistema nervioso. El mercurio orgánico pasa a la leche materna)
- Medicamentos citotóxicos
- Monóxido de carbono
- Agentes químicos de conocida absorción a través de la piel (p.e. algunos pesticidas)

Habrá que garantizar el nivel “cero” de exposición a:

- Las sustancias etiquetadas con las siguientes frases H:

Nota: se muestra también el pictograma que les corresponde:

	<p>H360F Puede perjudicar a la fertilidad H360D Puede dañar al feto H360FD Puede perjudicar a la fertilidad. Puede dañar al feto H360Fd Puede perjudicar a la fertilidad. Se sospecha que daña al feto H360Df Puede dañar al feto. Se sospecha que perjudica a la fertilidad *H362 Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna</p>	Reglamento CLP
--	---	----------------

*Nótese que esta frase se refiere únicamente a efectos sobre la lactancia y no lleva pictograma asociado.

- Plomo y sus compuestos

12. Como actuar ante un accidente/incidente

Si no es necesaria atención inmediata, sigue los siguientes pasos:

1. Comunica el accidente a tu inmediato superior



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD. RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS

2. El mando responsable lo notificará mediante el aplicativo Xesd@, que se encuentra en la intranet del Área Sanitaria
3. El mando notificador del accidente le facilitará una copia a la persona afectada, con la que debe acudir a la Unidad de Saúd Laboral.

13. REGISTROS

- Ficha de entrega del “Manual de seguridad y salud “Riesgos laborales en laboratorios hospitalarios”.

14. DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA

1. Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con los agentes químicos en los lugares de trabajo (R.D. 374/2001) INSST. .
2. Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos o mutágenos durante el trabajo
3. Buenas prácticas en prevención de riesgos laborales. Manual de seguridad en el laboratorio. Guía técnica ISSGA. Xunta de Galicia. 2017
4. Almacenamiento de productos químicos. Orientaciones para la identificación de los requisitos de seguridad en el almacenamiento de productos químicos peligrosos. INSST. Ministerio de empleo y seguridad social. 2014.



**MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD.
RIESGOS LABORALES EN LABORATORIOS HOSPITALARIOS**

REGISTRO. Manual de seguridad e saúde. Ficha de entrega

Recibí el manual de seguridad y salud “Riesgos laborales en laboratorios hospitalarios” que incluye los riesgos y medidas preventivas básicas del trabajo en laboratorios y un resumen de las obligaciones de los trabajadores contenidas en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Nombre y firma del trabajador:

DNI:

Fecha: