

WORKBOOK

Formación inclusiva en Salud y Seguridad en el trabajo para trabajadores con discapacidad

MATERIAL PARA ESTUDIANTES



Safe4All

05-05-2023



Co-funded by
the European Union



Presentación del workbook	2
Contenidos de la formación en Seguridad y Salud	3
1. Módulo 1: Conceptos básicos	5
1.1 El marco regulatorio	5
1.2 Peligro y riesgo	7
1.3 Evaluación de riesgos	12
1.4 Medidas de prevención y protección	14
1.5 Responsabilidades de Salud y Seguridad: derechos y deberes	15
1.6 Comportamientos seguros	16
1.7 Comunicación e informes	17
2. Módulo 2: La tarea	19
2.1 La organización en la empresa	20
2.2 Tu tarea	21
2.3 Tu puesto de trabajo	22
2.4 El equipo de trabajo	23
3. Módulo 3: El lugar de trabajo y el riesgo	28
3.1 Conoce tu lugar de trabajo	29
3.2 El riesgo para la seguridad y salud	31
4. Módulo 4: Gestión de emergencias	47



Presentación del workbook

Este workbook tiene como objetivo proporcionar a **los trabajadores con discapacidad** una herramienta para la formación en materia de seguridad y salud en el lugar de trabajo. Los contenidos están diseñados para ser accesibles, en un lenguaje simplificado, utilizando ejemplos y situaciones posibles.

El workbook puede ser utilizado directamente por el trabajador con discapacidad, o con el apoyo del formador.

El propósito de esta herramienta es:

- Proporcionar la información general sobre un curso de formación en materia de salud y seguridad en el trabajo;
- Está hecho para trabajadores con discapacidad y/o para ser utilizado con ellos;
- Proporcionar apoyo y ayuda sobre cómo utilizar el contenido del curso, que luego será desarrollado por el formador.

Las instrucciones son generales y luego **deben adaptarse** al lugar de trabajo, y a las capacidades del trabajador, considerando:



- La ley de su país;
- La evaluación de riesgos de su empresa;
- El puesto de trabajo y actividades que realizará en la empresa;
- Las reglas que la empresa se ha dado a sí misma;

Contenidos de la formación en Seguridad y Salud

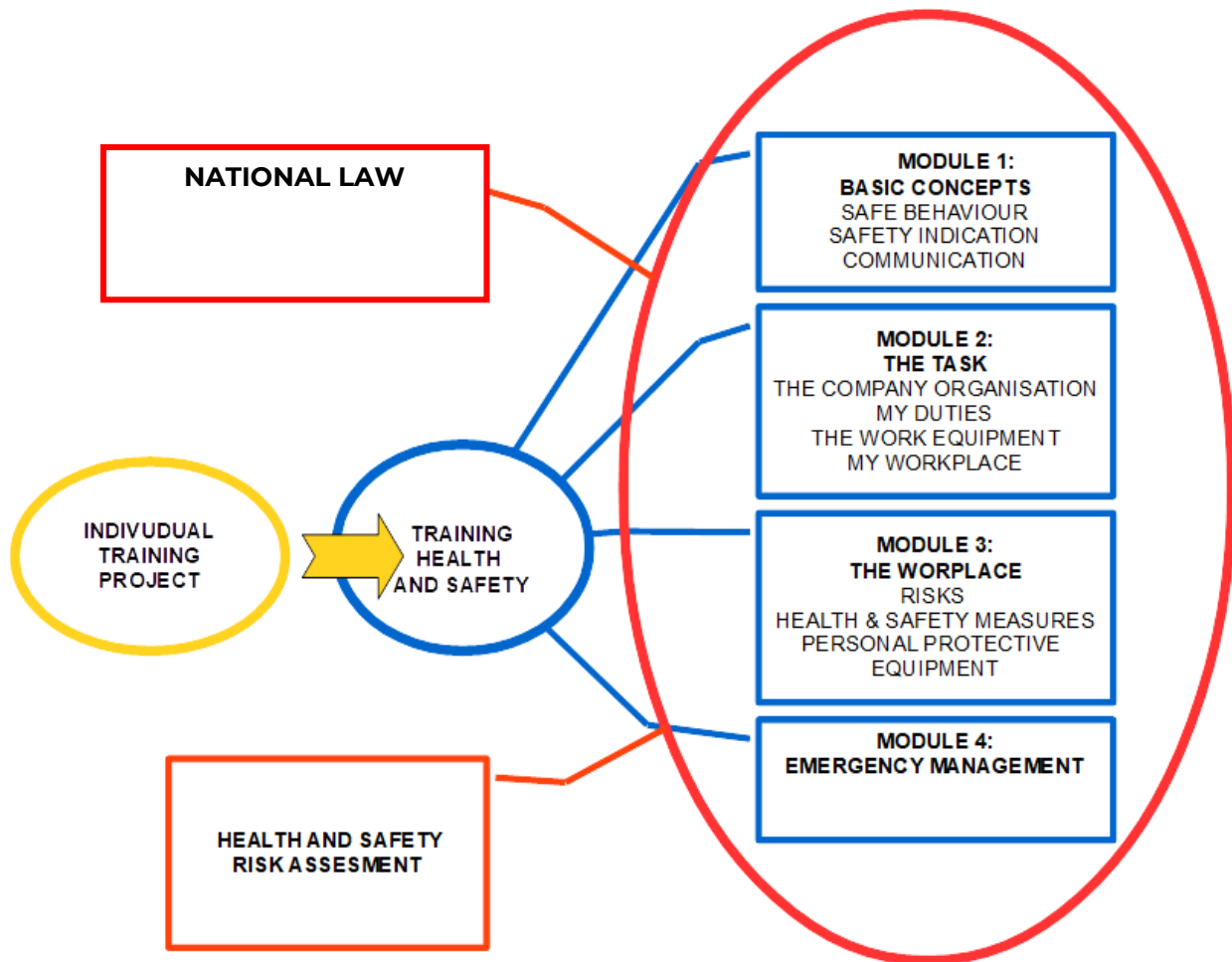
Los contenidos de esta actividad formativa incluyen información sobre cómo apoyar a los trabajadores con discapacidad en el desempeño de sus tareas y evaluación de riesgos de seguridad y salud en el trabajo. Los formadores nacionales deben adaptar los contenidos en función de las normas de salud y seguridad del país. La formación debe entonces estar relacionada con las capacidades y limitaciones que determine la condición de discapacidad específica del trabajador (física, intelectual, sensorial, etc.)

El curso de formación incluye información básica, que se aplica a todos los trabajadores. Esta información se puede utilizar como base del curso y los formadores nacionales luego pueden agregar al curso información específica sobre las evaluaciones nacionales de riesgos.



Los contenidos de la capacitación se han recopilado e incluido a continuación. Los contenidos se han ordenado, en un itinerario modular y en un itinerario formativo propuesto. Esta ruta de formación ha sido sugerida por los socios de Safe4All basándose en sus experiencias.

En el cuadro siguiente, se ilustran los módulos:





1. Módulo 1: Conceptos básicos

El primer módulo tiene como objetivo proporcionar a los alumnos conceptos básicos de salud y seguridad. A continuación hay algunos de ellos:

- el marco regulatorio;
- el concepto de peligro y daño;
- Evaluación de riesgos;
- medidas de prevención y protección;
- responsabilidades en materia de seguridad y salud: derechos y deberes;
- comportamiento seguro y acciones prohibidas;
- comunicación y presentación de informes;

1.1 El marco regulatorio

Cada país tiene legislación que protege la salud y la seguridad en el lugar de trabajo.





¿Conoces la legislación de tu país?

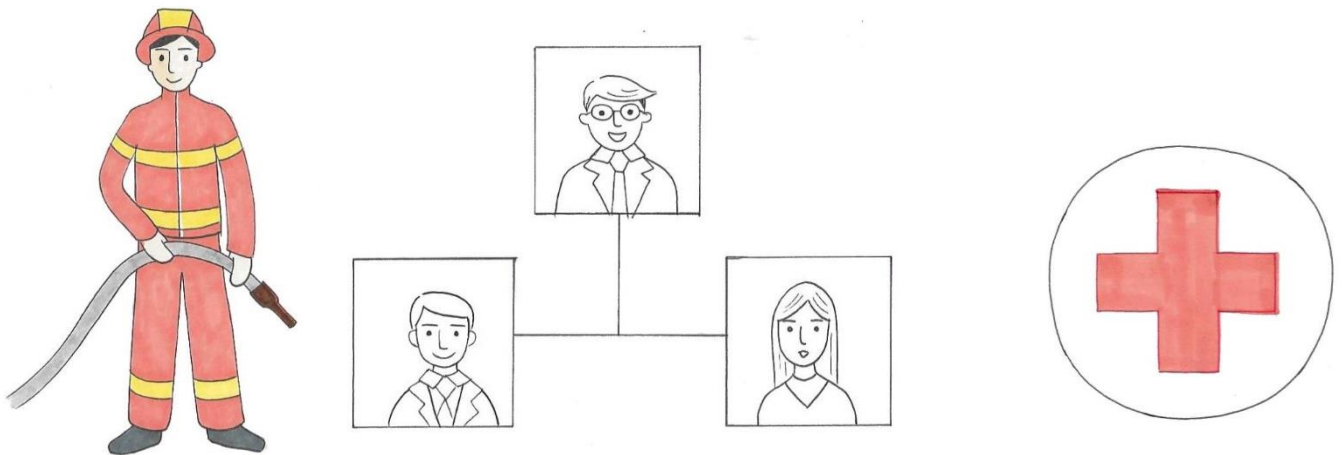
Habla con tu supervisor.

La ley establece los siguientes **principios**:

✓ Se debe proteger la salud y seguridad del trabajador en el lugar de trabajo, esto significa que no se debe lesionar o enfermar a causa del trabajo;

Health and safety in the company must be organised. There must be an organisation, made up of;


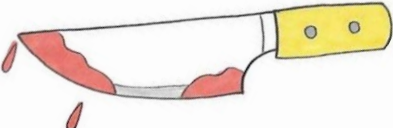
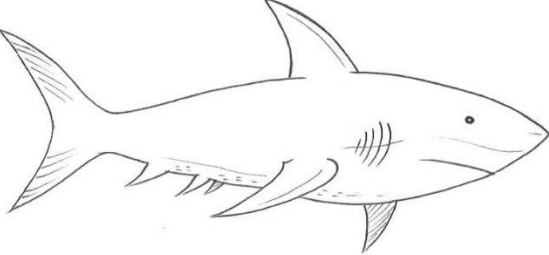
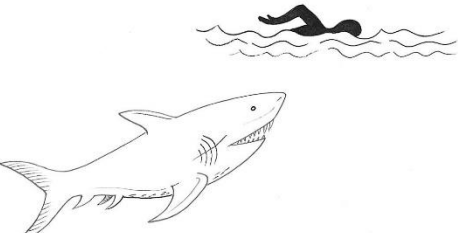
- ✓ Empleador,
- ✓ Responsable de funciones,
- ✓ Encargados de la gestión de emergencias,
- ✓ Responsable de seguridad y salud.





1.2 Peligro y riesgo

Todos los lugares y actividades que nos rodean son **fuentes de peligro**. Los lugares de trabajo y actividades que realizas también los tienen. Pero **¿qué es un peligro? ¿Qué es el riesgo?**

EL PELIGRO ES... <i>algo que tiene el potencial de hacerte daño a TI.</i>	EL RIESGO ES... <i>la probabilidad de que un peligro cause daño</i>
	
El cuchillo es un objeto peligroso (PELIGRO)	El riesgo es cortarme (RIESGO)
	
tiburón en el mar (PELIGRO)	Nadar con tiburones. Ser mordido por un tiburón. (RIESGO)



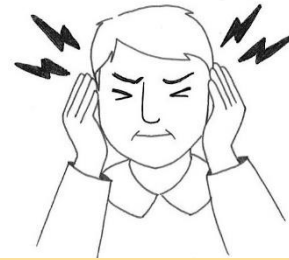
	
<p>Piso mojado (PELIGRO)</p>	<p>Caminar sobre suelo mojado. Caerse y resbalarse (RIESGO)</p>
	
<p>Incendio y calefacción (PELIGRO)</p>	<p>Incendio (RIESGO)</p>
	
<p>Engranajes en movimiento (PELIGRO)</p>	<p>Atrapamiento (RIESGO)</p>



Hay peligros particulares que pueden estar presentes en el lugar de trabajo y que dependen de cómo esté organizado el trabajo. Estas situaciones desfavorables pueden convertirse en riesgos para tu salud psicofísica, se denominan riesgos psicosociales.



Ruido (PELIGRO)



Estrés (RIESGO)



Frenesí y multitarea (PELIGRO)



Estrés (RIESGO)



Mire la siguiente imagen y encuentre el **PELIGRO**:





SOLUCIÓN

1. Trabajador en tejado (sin arnés), arnés atado a la chimenea que no es un punto de anclaje adecuado.
2. Herramientas que se balancean sobre el techo: es probable que se caigan.
3. Peldaño roto en la escalera: riesgo de caída.
4. Escalera en equilibrio sobre una superficie irregular: riesgo de caída..
5. Escalera apoyada sobre otra superficie irregular: riesgo de caída.
6. Mujer (sin arnés) asomada a la ventana para limpiarla – riesgo de caída.
7. Jefe al teléfono en el sitio de construcción. Su atención se desvía y no identificará los peligros tan fácilmente.
8. Zanja (peligro de tropiezo) no marcada.
9. Hombre sin los guantes protectores disponibles.
10. Hombre que no utiliza el equipo de protección auditiva disponible.
11. Chispas cerca de líquidos inflamables: riesgo de incendio;
12. El cable es un peligro de tropiezo (reparado con cinta adhesiva)
13. Peligro de tropiezo con la herramienta (rastrillo) dejada en el suelo;

¿Cuáles son los riesgos en mi lugar de trabajo?

Piensa en base a tu experiencia

¡Recuerda!

**No se trata solo de los riesgos físicos para su salud y seguridad.
También existen los riesgos psicosociales del estrés relacionado con el trabajo.**



1.3 Evaluación de riesgos

En todos los lugares de trabajo se debe realizar una evaluación de riesgos para la seguridad y la salud.

✓ se deben identificar los peligros presentes en el lugar de trabajo y evaluar los riesgos a los que están expuestos los trabajadores, y definir medidas para reducir el riesgo;

Los riesgos deben reducirse al mínimo y para ello la compañía ha identificado medidas y acciones.

Muchos riesgos pueden estar presentes en los lugares de trabajo. Dependiendo del trabajo que tendrás que realizar, podrás estar expuesto a ellos. Algunos ejemplos de riesgos son:

- Riesgo químico;
- Riesgo de ruido/sonido;
- Riesgo de vibraciones;
- Riesgo biológico;
- Riesgo de estrés relacionado con el trabajo;
- Riesgo por el uso de terminales de vídeo;
- Riesgo eléctrico;
- Riesgo mecánico;
- Riesgo ergonómico;



Dependiendo de las actividades que vayas a realizar, existe una evaluación de riesgos específica, que te indicará las medidas a tomar:

- ✓ *Conocimiento,*
- ✓ *Tus habilidades,*
- ✓ *Capacitación,*
- ✓ *Procedimientos de trabajo,*
- ✓ *Organización de Seguridad y Salud,*
- ✓ *EPI-Equipos de protección individual,*
- ✓ *Conductas y cosas que no está permitido hacer (prohibiciones).*

La evaluación de riesgos también debe tener en cuenta las condiciones particulares de salud del trabajador. La discapacidad de un trabajador es un elemento que debe ser considerado.

También es muy importante el papel del servicio médico o de apoyo. Deben implicarse y colaborar con los empresarios para identificar el rol potencial del trabajador, las tareas y sus responsabilidades de dentro de la empresa.



1.4 Medidas de prevención y protección

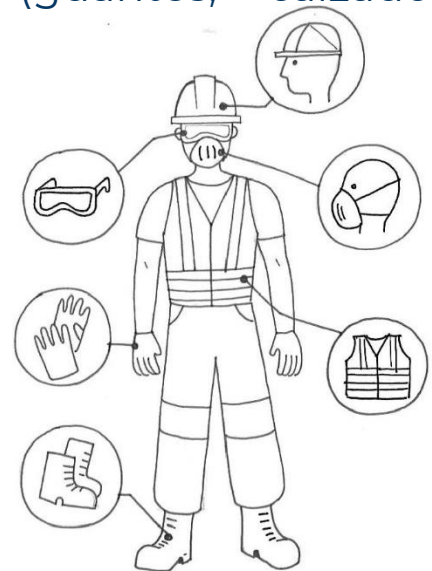
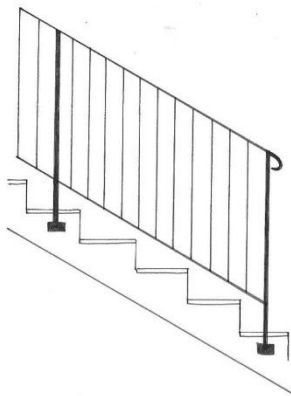
Las medidas y acciones que se pueden tomar para abordar los riesgos son de dos tipos:

Prevención- Hacer las cosas antes de que sucedan y asegurarse de que no sucedan, por ejemplo:

- Capacitación;
- Examen medico;
- Organización de seguridad y salud;
- Opciones constructivas de lugares de trabajo e instalaciones presentes;
- Enfoque mental del riesgo y percepción del riesgo;

Protección- proteger a los trabajadores de los riesgos, ya sea individualmente o a todos los trabajadores, por ejemplo:

- ✓ Equipo de protección personal (guantes, calzado, mascarillas, etc.);
- ✓ Parapetos;
- ✓ Protección a lo largo de caminos;





1.5 Responsabilidades de Salud y Seguridad: Derechos y Deberes

Cada empresa tiene su propia organización de seguridad y salud. Los miembros del equipo dentro de esta organización tienen deberes, los cuales serán explicados.

¿Sabes cuáles son las obligaciones del empresario en materia de seguridad y salud?

El trabajador también tiene deberes de proteger la salud y la seguridad, no sólo la suya propia, sino también la de los demás.

¿Sabes cuáles son tus deberes en materia de seguridad y salud?

¿Sabes cuáles son tus derechos en materia de salud y seguridad?

Recueda, el primero en cuidar de tu seguridad y salud, debes ser **TÚ**



1.6 Comportamientos seguros

Tu salud y seguridad dependen en gran medida del comportamiento que tengas en el lugar de trabajo. Todas estas cosas se te explicarán durante la capacitación sobre salud y seguridad, pero algunas cosas las puede hacer tú mismo. Tu comportamiento será seguro si respetas:

- ✓ Las señales presentes en la empresa;
- ✓ Utilizarás equipo de protección personal si se te proporciona;
- ✓ Utilizarás el equipo correctamente;
- ✓ Respetarás las medidas de gestión de riesgos de la empresa;
- ✓ No fumar en el lugar de trabajo;
- ✓ No consumas drogas ni bebas alcohol;;





1.7 Comunicación e informes

If you see any risk situation, alert your supervisor. Here is a list of examples for when you should speak to your supervisor or colleague:

- ✓ Si no sabes utilizar un equipo;
- ✓ Si no sabes qué tipo de sustancia o químico vas a utilizar;
- ✓ Si no sabes cómo hacer algo;
- ✓ Si tienes una idea sobre cómo hacer algo mejor y más seguro;
- ✓ Si ves una situación peligrosa;
- ✓ Si no te sientes bien;
- ✓ Si has sido víctima de abuso verbal;
- ✓ Si has experimentado acoso o discriminación;

Tu contribución es importante en la empresa. Hay dos situaciones que necesitas saber:

**ACCIDENTE
O
LESIÓN**

Un hecho nocivo causado por una causa violenta y rápida, ocurrido en el curso del trabajo.

CASI ACCIDENTE

Un suceso que pudo haber causado daños pero que, sólo por pura casualidad, no tuvo consecuencias



Si ves una situación peligrosa o un evento que podría haber resultado en daño a las personas, **repórtalo**.

¡Informa a tu supervisor!

CONSEJOS PARA LOS ALUMNOS

Mantente alerta y concentrado;

Si no entiendes, pregunta;

También es importante recordar en casa la información de seguridad que estás aprendiendo ahora.

PRUEBA PARA LOS ALUMNOS

¿Necesito conocer a las personas de la empresa que se ocupan de la seguridad y la salud?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
¿Debo ser consciente de los peligros y riesgos en el lugar de trabajo?	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Si veo un peligro/comportamiento, o una situación peligrosa, no tengo que decirle nada a mi superior, no es importante para mí.	<i>Sí</i>	<i>No</i>



2. Módulo 2: La tarea

Este módulo te proporcionará información de salud y seguridad relacionada con la tarea y deberes que tendrás.

Los contenidos básicos de este módulo son:

- ✓ La organización de la empresa, las personas de contacto en materia de seguridad y salud, tu superior, tus compañeros y los responsables de la gestión de emergencias;
- ✓ La descripción de tu trabajo, qué tienes que hacer y cómo;
- ✓ Tu puesto de trabajo, orden y limpieza y gestión del espacio y materiales;
- ✓ Tu equipo de trabajo, qué es, cómo utilizarlo (encendido, apagado, funcionamiento, posible parada de emergencia, señales y alarmas), qué medidas de seguridad y salud tomar, qué hacer si no funciona;

2.1 La organización de la empresa

La empresa ha creado una organización de seguridad y salud. ¿Sabes quiénes son las personas que ocupan los roles que se enumeran a continuación en tu empresa?



- Empleador
- Tu gerente y supervisor
- El responsable de seguridad y salud
- El medico laboral
- El oficial de manejo de emergencias
- Tus compañeros

Recuerda: si no has recibido formación en seguridad y salud no puedes trabajar

2.2 Tu tarea

Dentro de la organización, tienes una descripción de trabajo y tareas que realizar. Realizarás tu trabajo solo o junto con compañeros. Es posible que también tengas que usar un equipo y realizar algunas acciones.

- ¿Cuál es la descripción de tu trabajo?
- ¿Cuáles son tus tareas?
- ¿Dónde se desarrollará tu trabajo?



- ¿Qué equipo tendrás que utilizar?
- ¿Se proporcionan equipos de protección personal?
- ¿Hay que utilizar productos químicos?

Todas estas preguntas debes responderlas, junto con quienes te acompañarán en tus primeros días de trabajo.

En caso de duda, ¡PREGUNTE a su supervisor!

2.3 Tu puesto de trabajo

Haces tu trabajo en un puesto de trabajo. Este puesto es un espacio que debes cuidar. Es muy importante que esté siempre:

- Limpio y ordenado;
- Que no haya materiales en el suelo que puedan provocar tropezones;

Cuando hayas terminado de trabajar, apaga todas las luces, apaga los equipos eléctricos y vuelve a colocar las herramientas en su lugar.



2.4 El equipo de trabajo

Podrías utilizar equipos eléctricos o manuales para realizar tu trabajo. Todos los equipos cuentan con un manual, que proporciona instrucciones de uso y mantenimiento.

- ¿Has leído el manual de usuario y mantenimiento?
- ¿Sabes cómo funciona el equipo?
- ¿Sabes cómo encenderlo?
- ¿Sabes cómo apagarlo?
- ¿Sabes utilizar los dispositivos de emergencia y parada?



El equipo debe tener dos características importantes:

- ✓ Debe cumplir con el marcado CE (consulta a tu supervisor);
- ✓ Debe tener señales de peligro, las cuales debes conocer, porque identifican los riesgos;



Mira los ejemplos:



Antes de utilizar cualquier equipo, lee las instrucciones del **manual de usuario**



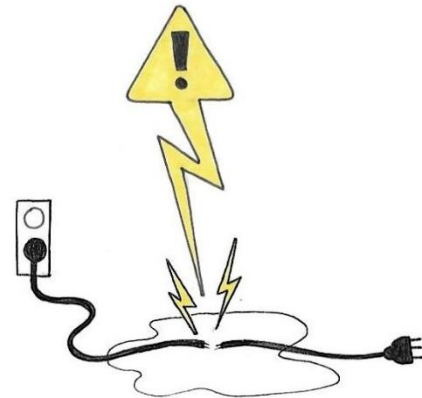
Al utilizar el equipo presta mucha atención, también a las personas que te rodean, y:



- ✓ Verifica las luces del equipo con frecuencia;
- ✓ Detente si sientes que el equipo se está sobrecalentando;
- ✓ Cuidado con las conexiones eléctricas y el cable.
- ✓ Retira siempre el polvo de las rejillas de ventilación;
- ✓ **Si no está bien mantenido, no lo utilices;**
- ✓ **Si carece de guardas y protección, no lo utilices;**

Cuando hayas terminado tu turno de trabajo, recuerda apagar el equipo y dejar el puesto de trabajo en orden.

- ✓ Si no funciona correctamente, si hace un ruido diferente,
- ✓ Si se encienden luces o pitidos;
- ✓ Si no sabes utilizarlo bien;
- ✓ Si se detuviera de repente.





CONSEJOS PARA LOS ALUMNOS

Mantente alerta y concentrado;

Si no entiendes, pregunta;

Lo que has aprendido, también es importante en casa;

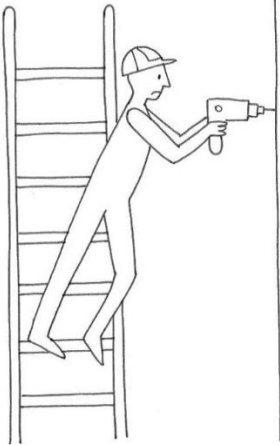
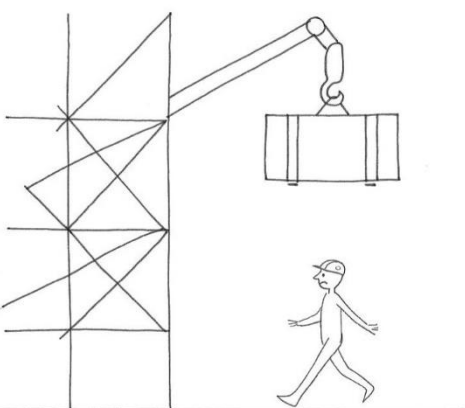
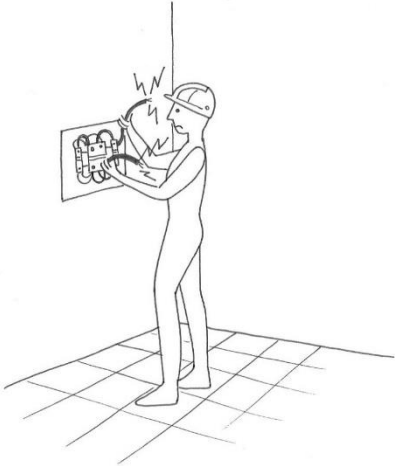
Probar el equipo;

Enciéndelos y apágalos;

Probar el equipo con la ayuda del supervisor;

Leer atentamente el manual de uso y mantenimiento.



PRUEBA PARA LOS ALUMNOS					
Cuando terminas de utilizar equipos eléctricos, ¿tienes que apagarlos y desconectar el cable?		<i>Sí</i>		<i>No</i>	
Si el equipo carece de guardas y protección, ¿puedo utilizarlo?		<i>Sí</i>		<i>No</i>	
Leí y entendí el manual de usuario del equipo, y un operador me mostró cómo funciona y cuáles son los dispositivos de seguridad. ¿Puedo usarlo bajo su supervisión?		<i>Sí</i>		<i>No</i>	
¿Es segura la situación en la imagen?					
					
<i>Sí</i>	<i>No</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>

Respuestas: sí-sí-no-no-no



3. Módulo 3: El lugar de trabajo y el riesgo

El objetivo de este módulo es familiarizarte con tu lugar de trabajo, los locales y su uso, las zonas, la red viaria. Además de esto, se te mostrarán algunos de los **riesgos** y **peligros** para la salud y la seguridad presentes en el lugar de trabajo, y las medidas de prevención y protección adoptadas.

Las condiciones, espacios, mobiliario y baños del lugar de trabajo deben tener en cuenta las necesidades de los trabajadores con discapacidad. Una herramienta importante para protegerse contra riesgos es el EPI (equipo de protección personal).

Riesgos y **peligros** en el lugar de trabajo están estrechamente vinculados con el puesto de trabajo y con la evaluación de riesgos de la empresa. Se propone abordar los siguientes aspectos:

- ✓ Riesgos posturales y ergonómicos;
- ✓ Riesgos eléctricos;
- ✓ Riesgos químicos y uso de productos químicos;
- ✓ Estrés relacionado con el trabajo;



Es útil en este módulo proporcionar también algunas indicaciones sobre los estilos de vida y, en particular, sobre estos aspectos:

- ✓ Dieta correcta;
- ✓ Estilo de vida sedentario;
- ✓ Tabaquismo y alcohol;
- ✓ Uso de drogas ilegales;

Otro aspecto muy importante a considerar es el aspecto de las relaciones con los compañeros y la gestión de las cargas de trabajo.

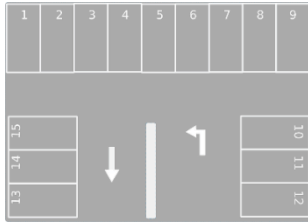
3.1 Conoce tu lugar de trabajo

Pasarás tu tiempo de trabajo dentro de una instalación, que cuenta con locales, donde se desarrollan las actividades de la empresa.

Es importante que sepas dónde se encuentran los distintos locales y cómo acceder a ellos. Puede haber zonas a las que no puedas entrar.



- Cuando llegas al trabajo, ¿sabes dónde tienes que aparcar si utilizas tu propio vehículo?



- ¿Sabes qué ruta tomar para llegar a la entrada de la empresa?
- ¿Sabes dónde están los vestuarios?
- Si es necesario, ¿sabes utilizar ascensores o salva escaleras?
- ¿Sabes dónde están los baños?
- Si necesitas usar el baño para personas con discapacidad, ¿sabes dónde está?

En caso de emergencia, deberás poder abandonar tu lugar de trabajo, siguiendo las instrucciones que te den los responsables de emergencias. Con tu supervisor, mira el plan de emergencia, y analiza la ruta que tienes que tomar para salir, hasta el punto de reunión.

Mira dónde están las salidas de emergencia





3.2 El riesgo para la seguridad y salud

Los riesgos presentes en el lugar de trabajo y las medidas preventivas y de protección adoptadas por la organización quedan definidos en la evaluación de riesgos realizada por la empresa.

Te daremos unas sencillas indicaciones sobre los principales riesgos, que luego serán investigados más a fondo en la empresa, en relación con el trabajo que realizarás.

3.2.1 Riesgo postural y ergonómico

La postura es la posición que adopta el cuerpo en el espacio y la relación entre las distintas partes del cuerpo, como el cuello, la cabeza y la espalda, para asegurar la posición y el movimiento.

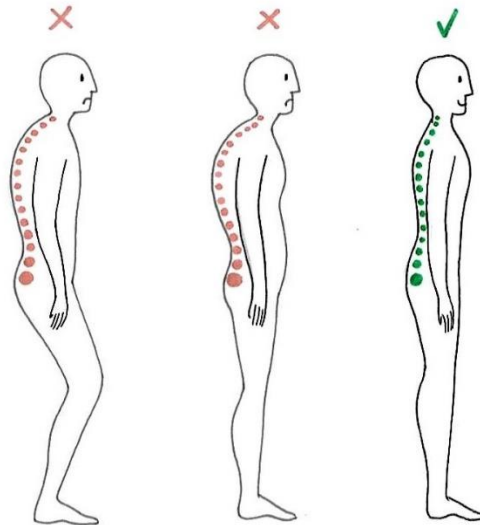
Una mala postura provoca **riesgos de salud** y consecuencias. Los más comunes son:

- ✓ Dolores musculares;
- ✓ Inflamaciones de tendones;
- ✓ Problemas circulatorios.

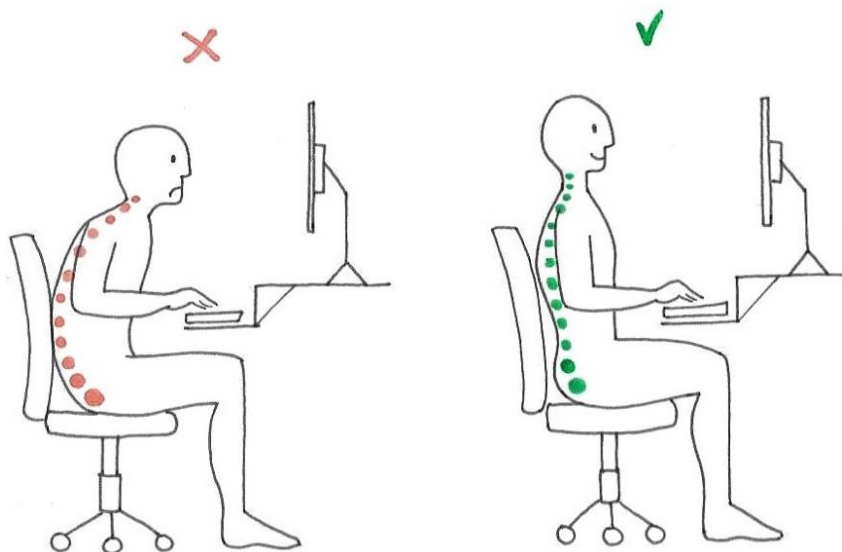


Sigue las instrucciones en las imágenes:

Cuando trabajes de pie, adopta una postura correcta:



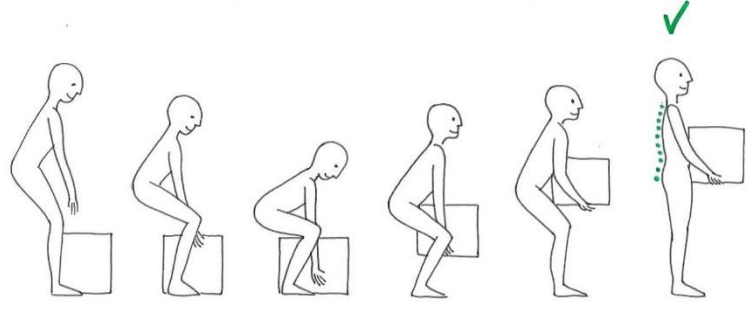
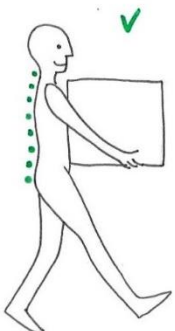
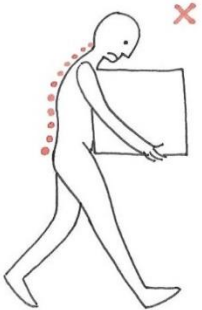
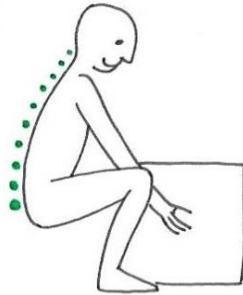
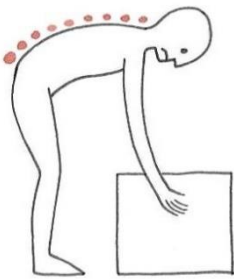
Cuando trabajes sentado, adopta la postura correcta:





Si tienes que moverte mucho, presta atención a los movimientos que tienes que realizar, sigue las instrucciones que te dé tu supervisor.

Observa y analiza las siguientes imágenes:

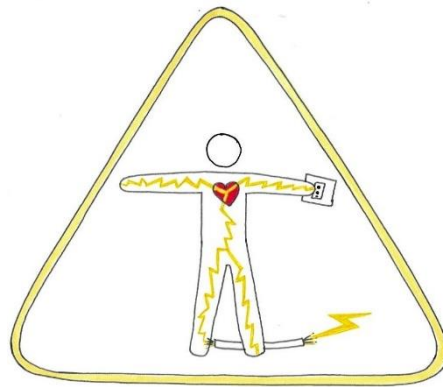




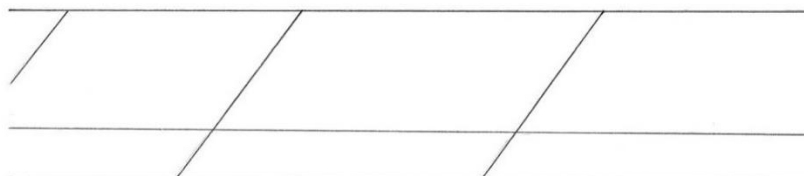
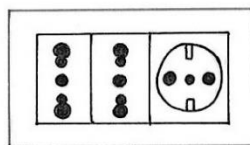
3.2.2 Riesgo eléctrico

Estamos en contacto con la electricidad durante todo el día y los equipos que funcionan con esta fuente de energía forman parte de nuestras vidas.

Sin embargo, la electricidad también es un peligro, y el riesgo que nos preocupa es el de **electrocución**. Este riesgo también está presente en casa, en la vida cotidiana.

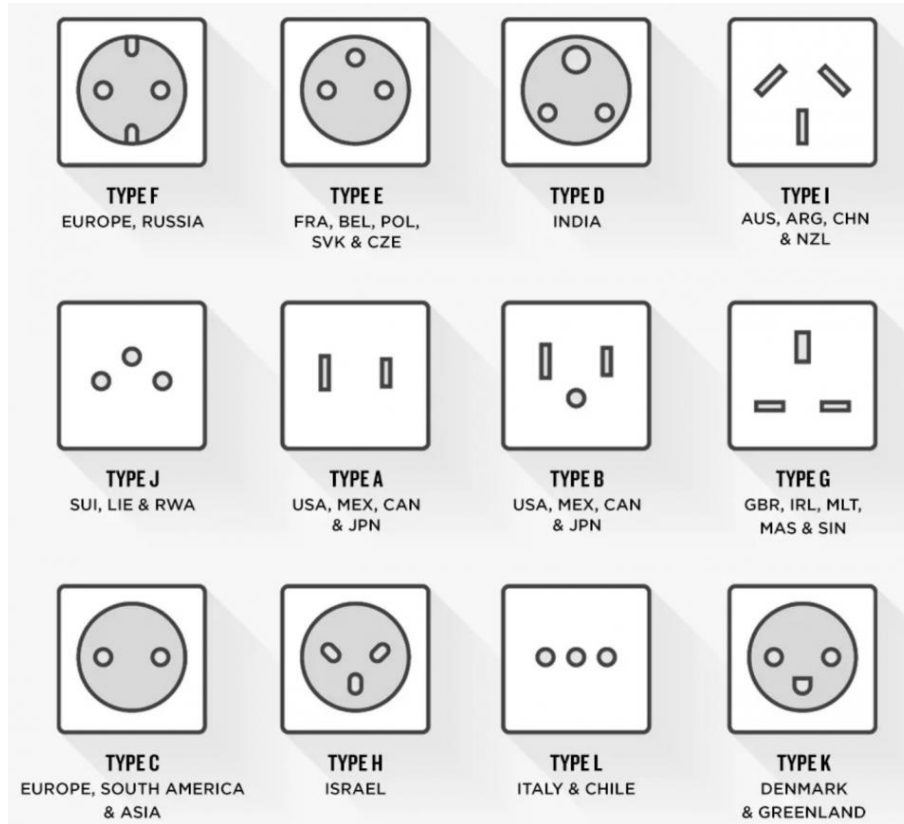


La **primera** fuente de riesgo son las instalaciones eléctricas.

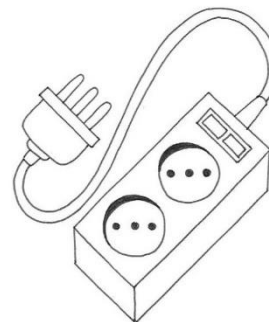




En el mundo existen diversos tipos de instalaciones eléctricas y enchufes.

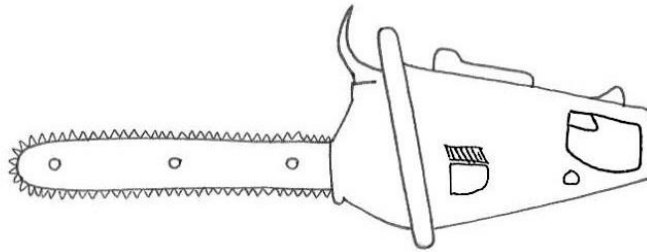
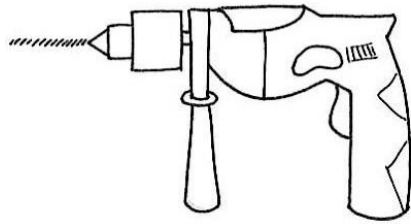


La **segunda** fuente de riesgo son las conexiones eléctricas. En concreto, todo lo que conecto a enchufes, para llevar la corriente a otro lugar;

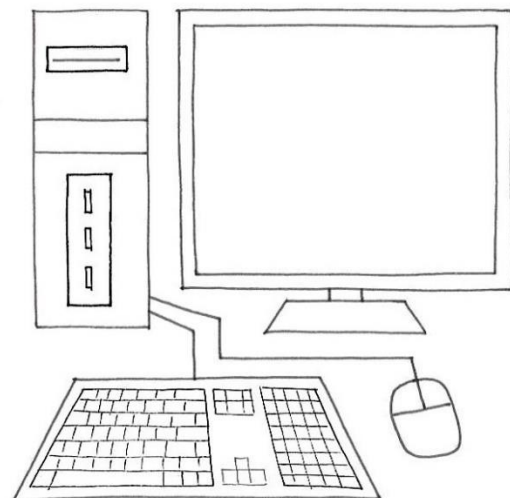
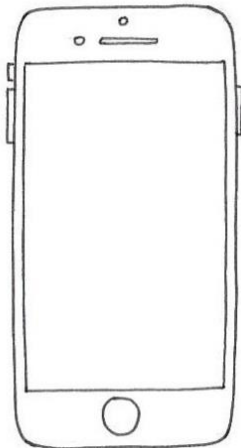




La **tercera** fuente de riesgo, es el equipo eléctrico que uso;

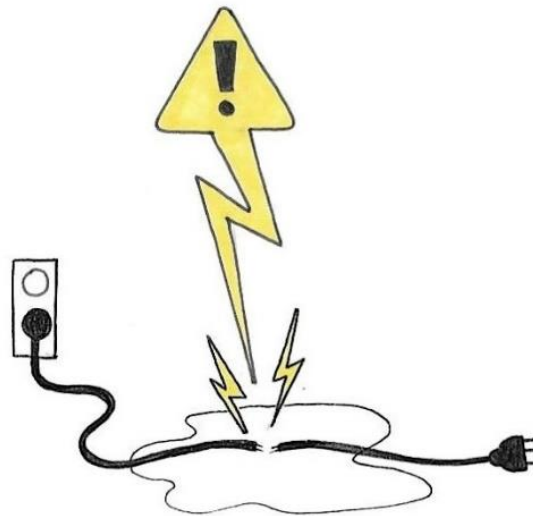
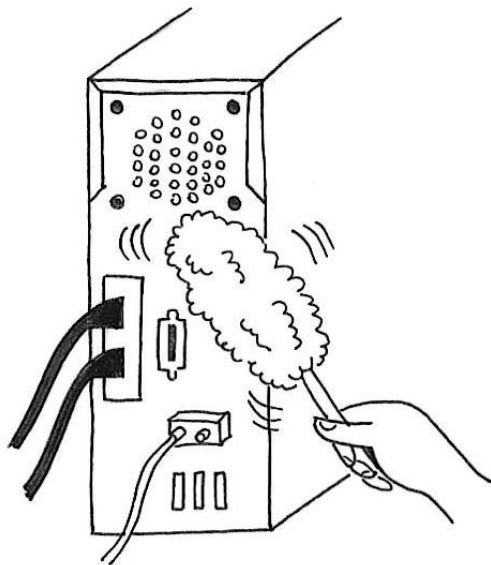


Todos los equipos eléctricos, incluidos los PC y los teléfonos inteligentes, tienen riesgos que debes conocer. Hay aspectos que se aplican para todos:





- ✓ Cuidado con el agua y el contacto con equipos eléctricos;
- ✓ Las baterías son una fuente de riesgo;
- ✓ Nunca dejes encendido el equipo si no lo necesitas. Apágalo al finalizar el trabajo;
- ✓ Todos los equipos eléctricos pueden sobrecalentarse, cuidado;
- ✓ Presta atención a la conexión;
- ✓ Mantén las salidas de aire limpias de polvo;





3.2.3 El riesgo químico

Los productos químicos están presentes en todos los aspectos de nuestra vida. Los utilizamos desde que nos levantamos (pasta de dientes, productos de limpieza corporal) hasta que nos acostamos.

Es posible que tengas que utilizar productos químicos o sustancias, incluso en el trabajo.

Es importante que conozcas estas sustancias y los riesgos que conllevan. Cada producto químico que utilizarás tiene una **ficha de datos de seguridad**, que explica cuáles son los riesgos y qué medidas tomar.

¡Recuerda!

Lee la FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD con su supervisor

En el envase del producto químico hay pictogramas que se muestran en la ficha de datos de seguridad.



¿Conoces estos pictogramas?

GHS Pictograms





Con los productos químicos hay que tener comportamientos seguros. Hay algunas cosas que **no debes hacer**:

- ✓ Mezclar productos químicos, sin estar informado y autorizado;
- ✓ Cambiar el contenedor de químicos sin autorización;
- ✓ Utilizas productos químicos distintos de los previstos;
- ✓ Fumar mientras utilizas productos químicos;
- ✓ Vertirlos en el suelo;
- ✓ Utilizas un producto químico cuyo riesgo se desconoce;
- ✓ No utilizar los dispositivos de protección individual previstos;

3.2.4 El equipo de protección personal (EPP)/ Equipo de protección individual (EPI)

Los equipos de protección individual son las herramientas de protección que tenemos disponibles, para defender nuestra salud y seguridad.

El tipo de dispositivo y las características que debe tener, se definen en la evaluación de riesgos. El equipo de protección lo proporciona la empresa. En relación con la condición de



discapacidad del trabajador, algunos EPI pueden personalizarse para permitir su uso (por ejemplo, calzado).

EPI=equipo de protección individual

Los equipos de protección personal más comunes son:

✓ **Guantes;**

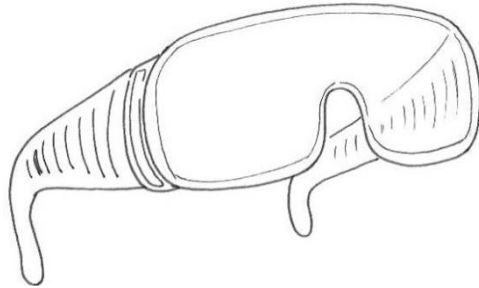


✓ **Los zapatos de seguridad:**

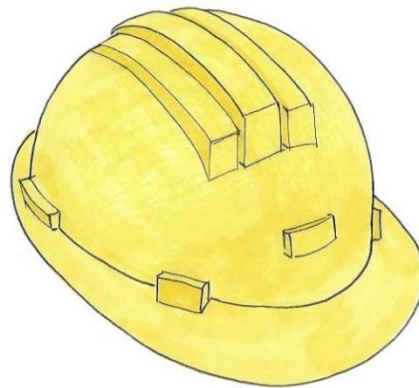




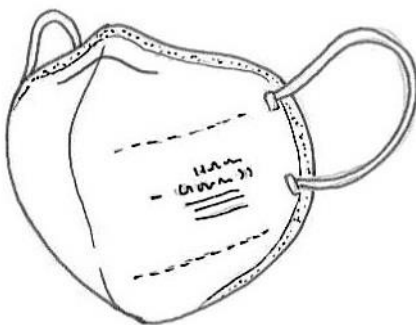
✓ **Las gafas de seguridad;**



✓ **Casco;**

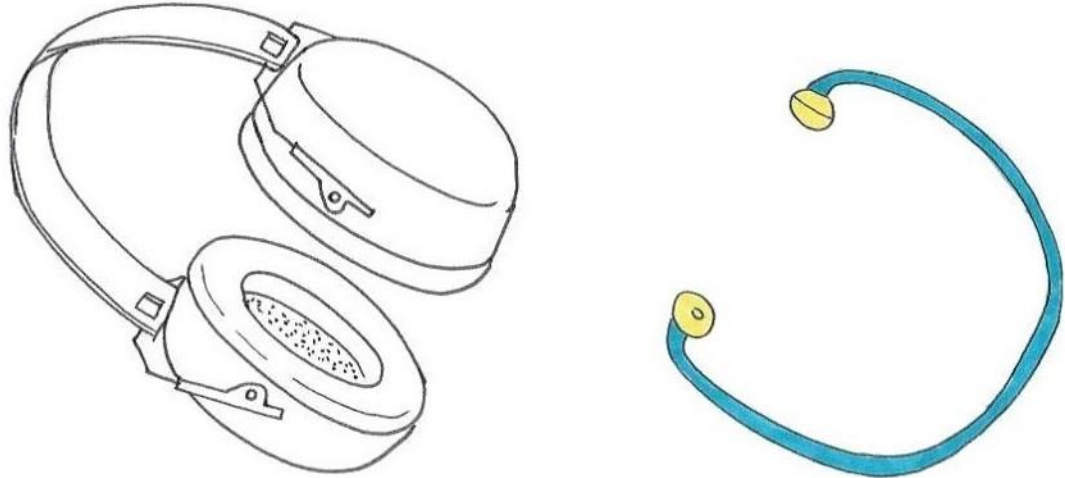


✓ **Las mascararas/mascarillas;**





✓ **Los auriculares y todo lo que se utiliza para proteger la audición;**



Para tu trabajo, ¿existen EPI?

¿Puedes usarlos?

Cada EPI tiene un folleto educativo de uso y mantenimiento, léelo, te indicará cómo usarlos y cuáles son las operaciones de limpieza y mantenimiento.

Con tu supervisor, trata de usar tu EPI y comprende cómo mantenerlo.



3.2.5 Estrés relacionado con el trabajo

El trabajo puede ser una fuente de estrés y, si no se gestiona adecuadamente, puede ser una fuente de malestar y luego causar enfermedad al trabajador. Por este motivo, las empresas deben realizar una **evaluación de riesgos psicosociales** y definir medidas de prevención y protección.

En relación con la condición de los trabajadores con discapacidad, el estrés laboral debe evaluarse cuidadosamente con el apoyo del servicio médico, si fuera necesario.

Las fuentes de estrés laboral suelen ser:

- ✓ Carga de trabajo;
- ✓ Conflictos relacionales con compañeros;
- ✓ Comportamientos discriminatorios;
- ✓ Abuso o agresión verbal y física;
- ✓ Abuso sexual;



El lugar de trabajo también puede ser una fuente de estrés. Un ambiente ruidoso, tareas poco claras, desorganización y otros factores pueden incrementar el estado de estrés.



¿Conoces las normas de la empresa en caso de conflicto con compañeros?

¿Sabes qué hacer en caso de discriminación?

¿Sabe con quién puede hablar sobre abuso verbal o físico, incluido el abuso sexual?

En caso de duda, ¡PREGUNTA a tu supervisor!

CONSEJOS PARA LOS ALUMNOS

Mantente alerta y concentrado;

Si no entiendes, pregunta;

Lo que has escuchado también es importante en casa;

Lee la FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD con tu supervisor;

Lee el folleto de uso y mantenimiento del EPI con tu supervisor;

Prueba el EPI.



PRUEBA PARA LOS ALUMNOS					
¿Qué tipo de peligro indica este pictograma?					
<i>explosivo</i>		<i>corrosivo</i>		<i>inflamable</i>	
¿Es segura la situación en la imagen?					
<i>Sí</i>	<i>No</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Sí</i>	<i>No</i>		<i>Sí</i>	<i>No</i>	

Solución: Inflamable- Sí-No-No-No



4. Módulo 4: Gestión de emergencias

Saber comportarse en caso de emergencia, es el objetivo de este módulo. La empresa debe tener organizada la respuesta a las emergencias, y en la evaluación de riesgos debe tener definido un plan con lo que debería hacerse.

Generalmente, siempre se consideran los siguientes escenarios en la evaluación de riesgos:

- Emergencias por incendio;
- Emergencias sanitarias;
- Apagones de energía;

Se podrían ingresar otros escenarios:

- Terremoto;
- Eventos climáticos catastróficos (tornados, inundaciones, tormentas);
- Contaminación química;
- Agresión externa;
- Accidentes con los medios de transporte;



La empresa también ha definido **planimetrías** para la gestión de emergencias, donde se indican las rutas hacia las salidas, las salidas de emergencia y los puntos de encuentro.

Se debe planificar la gestión de emergencias y realizar simulacros periódicos. En la gestión de emergencias también se deben considerar las situaciones relativas a los trabajadores con discapacidad, así como a todas las demás personas con condiciones especiales (mujeres embarazadas, personas mayores, visitantes, etc.).

Pregúntale a tu supervisor cómo se manejará tu situación y qué pasos debes seguir.

Con el supervisor, mira el plano de tu lugar de trabajo y estudia los caminos



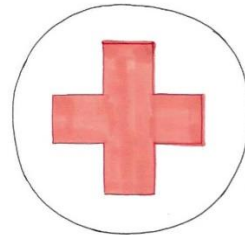


En la gestión de emergencias es importante saber:

- ✓ Que hacer en una emergencia;
- ✓ Qué no hacer y qué está prohibido;
- ✓ La llamada de socorro;
- ✓ La seguridad del rescatador;

Por tu seguridad, es importante que sepas:

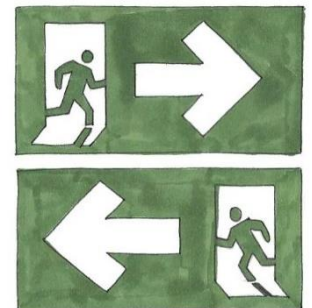
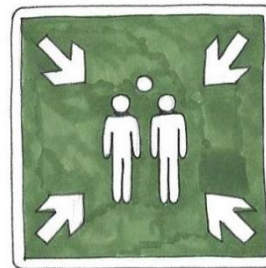
- ✓ la persona responsable de la gestión de emergencias en la empresa



- ✓ el número de teléfono de emergencia



- ✓ Las rutas de escape seguras:





CONSEJOS PARA LOS ALUMNOS

Mantente alerta y concentrado;

Si no entiendes, pregunta;

Lo que has escuchado también es importante en casa;

Guarda el número de emergencias;

Prueba la llamada de socorro con el profesor.

PRUEBA PARA LOS ALUMNOS

Es importante conocer las rutas de salida del lugar de trabajo y el número de emergencia.	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Cuando escucho la alarma, me escondo o voy al baño.	<i>Sí</i>	<i>No</i>
Si veo el inicio de un incendio, salgo corriendo y no aviso a nadie.	<i>Sí</i>	<i>No</i>

Solución: Sí-No-No-No