



Riscos laborais en laboratorios hospitalarios

MANUAL DE SEGURIDADE E SAÚDE

Complexo Hospitalario Universitario
Juan Canalejo





MANUAL DE SEGURIDADE E SAÚDE

Obrigas dos traballadores en prevención de riscos

O artigo 29 da Lei de Prevención de Riscos Laborais establece a obriga do traballador de velar pola súa propia seguridade e saúde no traballo e pola de aquelas outras persoas ás que poda afectar a súa actividade profesional.

En particular os traballadores según a súa formación e seguindo as instrucións do empresario deberán:

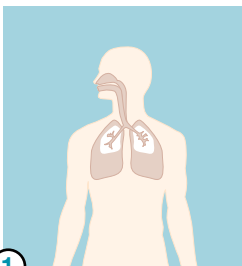
- Usar adecuadamente as máquinas, aparellos, ferramentas, sustancias perigosas, equipos de transporte e, en xeral, calquera outros medios cos que desenvolva a súa actividade
- Utilizar e manter correctamente os medios e equipos de protección facilitados polo empresario, solicitando su reposición en caso de deterioro
- Non pór fora de funcionamento e utilizar correctamente os dispositivos de seguridade existentes
- Informar de inmediato ao seu superior xerárquico directo acerca de calquera situación que, ao seu xuízo, entrañe un risco para a seguridade e a saúde dos traballadores
- Cooperar co empresario para que este poida garantir unhas condicións de traballo que sexan seguras e non entrañen riscos para a seguridade e a saúde dos traballadores
- O incumprimento das obrigas en materia de prevención de riscos a que se refiren os apartados anteriores terá a consideración de incumprimento laboral aos efectos previstos no artigo 58.1 do Estatuto dos Traballadores

Os riscos existentes nun posto de traballo dependen de moitos factores e son propios de cada posto, aínda que de forma xeral nos laboratorios existen unha serie de riscos característicos e unhas medidas preventivas a seguir para minimizar os mesmos.

Este manual contén información imprescindible para traballar nos laboratorios de xeito seguro, e medidas de prevención a ter en conta por todos os traballadores que por un ou outro motivo teñan que permanecer neles.



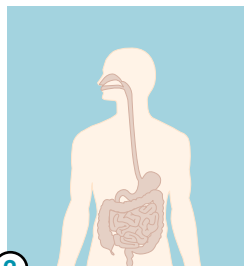
Vías de entrada de produtos químicos e biolóxicos no organismo



1

Vía Respiratoria

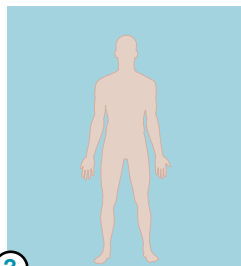
A través do nariz, boca, pulmóns etc.



2

Vías dixestiva

A través da boca, estómago, intestino, etc



3

Vía Dérmica

A través da pel



4

Vía Parenteral

A través das feridas, chagas, etc.

Para minimizar a posible entrada de contaminantes por estas vías é de grande importancia seguir os seguintes principios de seguridade e saúde.



Principios xerais de seguridade e saúde nos laboratorios

- Localiza a situación dos elementos de seguridade:
 - lavaollos, duchas, extintores, cadro eléctrico de protección, saída de emerxencia
- Utiliza roupa de traballo apropiada
 - Mantela sempre abrochada
 - Evita mangas anchas, pulseiras ou colgantes que puideran engancharse
 - **Lembra:** está prohibido levar a lavar á casa a roupa de traballo exposta a risco biolóxico. Pode ser un factor de espallamento de enfermidades
- Recolle o cabelo e evita o uso de accesorios colgantes
- Lava as mans á entrada e á saída do laboratorio
- Utiliza luvas apropiadas para evitar contacto con sustancias químicas ou biolóxicas
- Protexe convenientemente as feridas e os cortes nas mans
- Utiliza gafas de seguridade de forma rutineira, pantallas ou outro dispositivo de protección facial se hai risco de salpicaduras
- Cando leves lentes de contacto usa gafas de seguridade
- Traballa en vitrina sempre que sexa posible e operativo
- Mantén un rigoroso orden e limpeza na mesa e resto de espazos de traballo. Non deixes obxectos persoais sobre a mesa de traballo
- Non gardes alimentos nin bebidas nos frigoríficos do laboratorio
- Está totalmente prohibido comer, beber e fumar nos laboratorios

- Non utilices aparellos e instalacións sen coñecer previamente o seu funcionamento
- Nunca realices traballos diferentes dos autorizados polos responsables directos
- Dispón en lugar visible dos teléfonos de emerxencia:

Urxencias internas: CLAVE 10000











Información toxicolóxica: 91 562 04 20



Manipulación e almacenamento de substancias químicas

- Comproba o bo estado dos produtos e materiais antes da súa utilización
- Os produtos e preparados deben estar adecuadamente envasados e etiquetados
- Non reutilices nunca envases mantendo a súa etiqueta orixinal. Non sobrepoñer etiquetas
- Etiqueta debidamente as disolucións preparadas no laboratorio e que vaías almacenar
- Efectúa os transvasamentos de substancias inflamables lonxe de focos de calor
- No gardes botellas destapadas aínda que estean valeiras
- Os líquidos inflamables débense almacenar en armarios e/ou bidóns de seguridade
- Almacena as substancias corrosivas sobre estantes que se encontren a nivel da mesa ou por baixo dela
- Almacena os produtos químicos en lugares apropiados e agrupa os que teñen similares características. Separa os incompatibles segundo o cadro adxunto:

Almacenamiento de sustancias

						
inflamable		+	-	-	-	+
explosivo		-	+	-	-	-
tóxico		-	-	+	-	+
combustible		-	-	-	+	○
irritante		+	-	+	○	+

-	almacenar xuntos
○	almacenar xuntos adoptando certas medidas
+	non almacenar xuntos



Prevención de incendios

- Cando teñas que manipular gran cantidade de material inflamable ten nas proximidades un extintor apropiado
- Coñece as fontes de ignición que hai no lugar de traballo (lapas, resistencias, equipos eléctricos...)
- Verifica a ausencia de vapores inflamables antes de acender unha fonte de ignición
- Non traballes con materiais inflamables ou disolventes sobre lapa directa ou próxima
 - Presta especial atención ao punto de inflamación e de auto ignición
 - Utiliza soamente resistencias eléctricas ou pranchas calefactoras blindadas

- Non fagas modificacións na instalación eléctrica
 - Asegúrate de que os cables eléctricos están en boas condicións
 - Todos os enchufes deben ter toma de terra
 - Evita no posible conexións múltiples
 - Avisa de calquera deficiencia
- Deixa libres de obstáculos (equipos, máquinas ou outros elementos):
 - Os corredores de evacuación e as saídas de emerxencia
 - Os equipos de extinción (extintores, BIEs, botóns)

En caso de Incendio

- **Mantén a calma**
- Intenta apagalo polos medios a tu alcance
- **Utiliza o extintor** e avisa ao encargado



- Infórmate de cómo actuar en caso de emerxencia. Coñece o teu **PLAN DE EMERXENCIA**



Sustancias químicas: ¿cómo reconocer as sustancias perigosas?

As sustancias químicas perigosas levan obrigatoriamente unha etiqueta que debe indicar:

- Nome da sustancia ou preparado
- Nome, dirección e teléfono do fabricante ou importador
- Pictogramas que indican os perigos principais
- Frases R, que permiten identificar determinados riscos mediante a súa descrición
- Frases S, que dean consellos de seguridade para a súa manipulación

A etiqueta, a túa primeira fonte de información

Identificación de perigos — Tóxico (T) / Fácilmente (F)

Descrición do risco — Frases R: R 11- 23/25 (Tóxico por inhalación e por ingestión)

Medidas preventivas — Frases S: S 7-16-24-45 (Mantéñase o recipiente ben pechado. Conservar afastado de toda lapa ou fonte de faíscas. Non fumar. Evitese o contacto coa pel. En caso de accidente ou malestar, acúdase inmediatamente ao médico (se é posible, móstrase a etiqueta))

Identificación do produto — Nome químico da sustancia

Composición — Para os preparados relación de sustancias perigosas presentes según concentración e toxicidade

Responsable da comercialización — Nome, dirección e teléfono

ABCDE-33
Contén...
Empresa, S.A.
Rúa Dirección
Tel: Número

Exemplo da etiqueta do produto perigoso

Para coñecer o significado das frases R e S acude a os paneis informativos do teu laboratorio.

Significado dos pictogramas que poden aparecer na etiqueta de un produto químico perigoso

Explosivo	Poden explodiar por efecto dunha lapa ou do calor ou son moi sensibles a os choques e os roces		E
Comburente	En contacto con outras, particularmente inflamables, causan reaccións fortemente exotérmicas		O
Inflamable	Inflámanse con facilidade. En función da súa maior ou menor facilidade para ignición, distínguense, de maior a menor facilidade para inflamarse		Extremadamente inflamables: F⁺
			Fácilmente inflamables: F
			Inflamables: F
Tóxico	Por inhalación, ingestión ou penetración cutánea poden alterar a saúde. Existen os seguintes grupos, de maior a menor toxicidade		Moi tóxicas: T⁺
			Tóxicas: T
			Nocivas: Xn
Corrosivo	En contacto cun tecido vivo exerce unha acción destrutiva sobre o mesmo		C
Irritante	Por contacto inmediato, repetido ou prolongado coa pel ou as mucosas pode provocar unha reacción inflamatoria		Xi
Perigosas para o medio ambiente	En contacto co medioambiente poden supor un perigo inmediato ou futuro para o mesmo		N

Se queres ampliar información sobre os produtos químicos perigosos que manipulas acude ás Fichas de Datos de Seguridade (FDS).



A Ficha de Datos de Seguridade

Contén información de grande importancia. Debe acompañar a todo produto químico perigoso e é subministrada polo proveedor. Sempre se compón de 16 apartados que inclúen a seguinte información:

1. Identificación da substancia e da empresa
2. Composición e información sobre os compoñentes
3. Identificación dos perigos
4. Primeiros auxilios
5. Medidas de loita contra incendios
6. Medidas a tomar en caso de vertido accidental
7. Manipulación e almacenamento
8. Controles de exposición e protección persoal
9. Propiedades físicas e químicas
10. Estabilidade e reactividade
11. Información toxicolóxica
12. Informacións ecolóxicas
13. Consideracións sobre a eliminación
14. Información relativa ao transporte
15. Información regulamentaria
16. Outras informacións

Non debe confundirse coa ficha técnica ou ficha de datos técnicos.



Risco biolóxico. Manipulación de mostras biolóxicas



Sinal de Risco biolóxico

Sempre que manipules mostras biolóxicas, sexan ou non infecciosas ou tóxicas, ten en conta as seguintes medidas de seguridade e hixiene:

- Está completamente prohibido comer, beber o fumar en el laboratorio
- É extremadamente importante manter a orde e a limpeza no laboratorio
- Cada persoa é responsable da súa hixiene persoal: lava as mans antes e despois da túa estancia no laboratorio con abundante auga e xabón
- Sempre que sexa posible, utiliza Cabinas de Seguridade Biolóxica
- Os equipos de laboratorio deben ser manipulados tendo en conta as seguintes recomendacións:
 - As pipetas débense manipular con dispositivos de aspiración mecánica. **Nunca** coa boca
 - Os materiais infecciosos deben meterse en centrífuga coidadosamente, en recipientes pechados
 - En caso de rotura dun recipiente no interior da centrífuga, deixar repousar uns 30 minutos despois da parada
 - A retirada do vidro infectado debe realizarse con luvas resistentes ao corte
 - Equipos susceptibles de formar bioaerosois, como as centrífugas, deben manipularse con moita precaución e non abrílos nunca cando estean en funcionamento

- Desecha os elementos cortantes ou punzantes (agullas, xiringas, bisturís, etc.) usados, inmediatamente despois do seu uso nos contenedores existentes a tal efecto. Respecta o límite de enchido dos contenedores
- A vía aérea é primordial na propagación de axentes biolóxicos. Entre as operacións consideradas de risco especial por ser xeradoras de bioaerosoes están:
 - Pipeteo, apertura de recipientes, flameado de asas, axitación, trituración, centrifugado de mostras, inoculación intranasal en animais, etc. Sempre que sexa posible utiliza cabinas de seguridade biolóxica para realizar estas operacións.

Equipos de protección individual fronte a riscos biolóxicos

- Utiliza protección ocular cando realices tarefas con risco de salpicaduras
- Utiliza mascarillas de protección para realizar tarefas con risco de salpicaduras ou de formación de aerosois
- As luvas reducen o risco de contaminación das mans, pero non evitan as picadas nin os cortes. O uso de luvas é un complemento e non un substituto dunha boa técnica de traballo. Lembra:
 - Desechar as luvas sempre que penses que se contaminaron
 - Se levas luvas non toques o nariz, os ollos, as mucosas ou a pel
 - Non abandones o lugar de traballo coas luvas
 - Lava as mans despois de quitarte as luvas
- Protéxete a ti e a os teus: lembra que está prohibido levar á casa a roupa de traballo exposta a risco biolóxico

Precaucións Universais

Son a estratexia fundamental para a prevención dos riscos laborais producidos por microorganismos vehiculizados por sangue.

O seu principio básico é que o sangue e outros fluídos corporais deben considerarse sempre potencialmente infecciosos, polo que se adoitarán precaucións utilizando as barreiras protectoras adecuadas en todas as manobras ou procedementos nos que exista a posibilidade de contacto co sangue e/ ou fluídos corporais a través da pel ou as mucosas.

Cabe destacar as seguintes:

- Vacinación: ten demostrado ser unha das principais formas de protexer a os traballadores. En consecuencia, debe vacinarse todo o persoal que teña contacto, tanto directo coma indirecto, co sangue ou outros fluídos biolóxicos de persoas infectadas
- Normas de hixiene persoal, contidas no apartado **Principios Xerais De Seguridade e Saúde Nos Laboratorios**
- Elementos de protección barreira: luvas, mascarilla e roupa de traballo
- Extrema o coidado cos elementos cortantes e punzantes (non encapsular, non realizar ningunha manipulación que non sexa imprescindible, etc.)
- Desinfecta e esteriliza correctamente superficies e instrumental

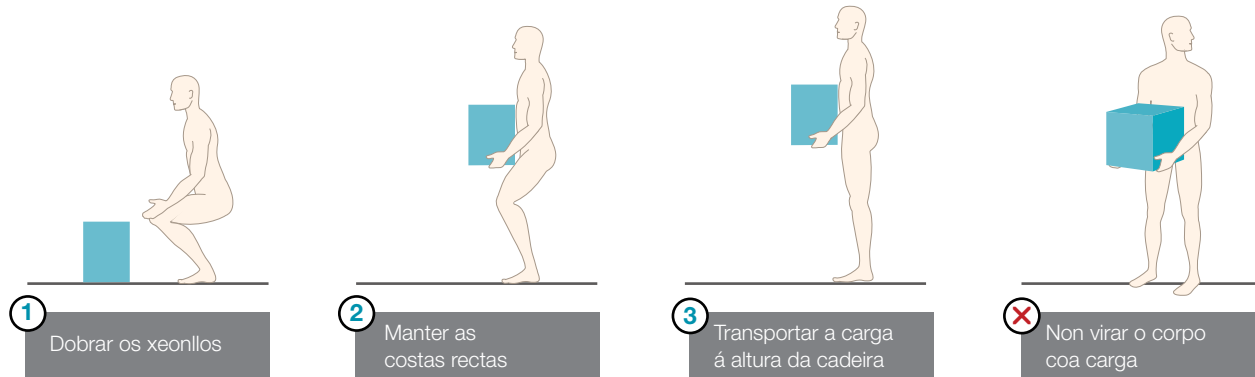


Manipulación manual de cargas

A manipulación de garrafas, caixas...etc, poden dar lugar a lesións por sobreesfuerzos.

- Utiliza axudas mecánicas como por exemplo os carros e da aviso en caso de fallo ou avaría dos mesmos
- Divide a carga en cargas máis pequenas
- Solicita axuda de outros compañeiros cando a carga sexa moi pesada ou se deba manipular en posturas incómodas
- Ten prevista a ruta de transporte e elimina obstáculos cos que se poida tropezar

Postura de levantamento



- Mantén as costas rectas
- Dobra os xeonllos
- Non xires o corpo mentres sostés a carga
- Transporta a carga á altura da cadeira e próxima ao corpo sempre que sexa posible
- Sempre é preferible empuxar unha carga que arrastrala
- Aproveita o peso de todo o corpo para empuxar ou tirar dos obxectos
- O calzado de traballo debe ser antideslizante e suxeitar o pé na súa totalidade



Movimentos repetitivos e posturas forzadas

Algunhas tarefas como o pipeteo, semente, corte con microtomo ou o traballo con microscopio, poden ocasionar lesións por movementos repetitivos e posturas inadecuadas que adoitan afectar ás mans, pulsos, cónbados ou os ombreiros.

- Rota de posto de traballo e alterna tarefas diferentes
- Recomendacións posturais:

- Traballa sentado mellor que de pé
- Alterna posición sentado / de pé

- Mantén unha boa hixiene postural

- Costas rectas
- Ombreiros en posición de reposo
- Man aliñada co antebrazo



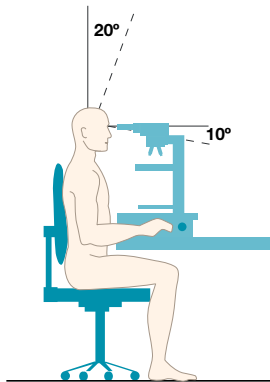
- Principios da distribución racional do posto de traballo:

- **Principio de importancia:** os elementos máis importantes máis accesibles
- **Principio de frecuencia de uso:** os elementos máis usados máis accesibles
- **Principio de funcionamento:** elementos con funcións similares agrupados
- **Principio de secuencia de uso:** elementos colocados segundo secuencia

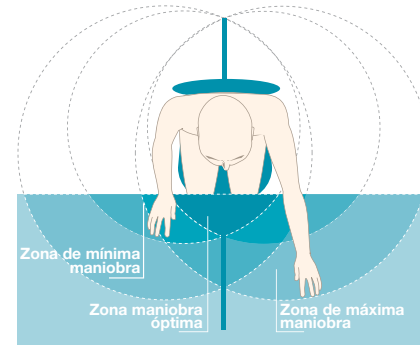
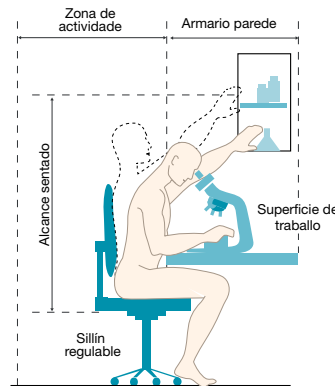
- Utiliza as ferramentas axeitadas a cada tipo de traballo e mantenas en bo estado
- Distribúe a forza preferindo a actuación de varios dedos a un só ou favorecendo o uso alternativo das mans
- Utiliza dispositivos de apoio flexibles na mesa e borde da mesma para traballar coas mans apoiadas e facilitar a circulación
- Uso de cadeira / taburete con regulación en altura

- Mantén un bo estado de saúde: controla o peso e fai exercicio regularmente
- Efectúa recoñecementos médicos periódicos

1 Mantén unha boa postura



2 Distribúe o teu posto de xeito racional



Riscos psicosociales. Estrés:

As veces as exigencias das tarefas a realizar sométnos a unha presión de traballo excesiva, o que produce un certo grado de estrés, que nada beneficia á nosa saúde, ás relacións cos demais e en definitiva ao desenvolvemento normal do traballo. Planifica no posible o teu traballo antes de inicialo.

Lembra que un traballo ben feito e con profesionalidade, reportarache iso mesmo; ademais aumentará a túa autoestima e sen dúbida a túa satisfacción.



Traballadoras embarazadas e/ou en periodo de lactación

As traballadoras embarazadas e en período de lactación deben comunicar o seu estado á empresa a través do impreso que a tal fin está dispoñible no Servizo de Persoal e que se tramitará a través do Rexistro Xeral á Dirección de Recursos Humanos.



Coma actuar ante un accidente/incidente

Se non é necesaria atención inmediata, segue os seguintes pasos:

1. Comunica o accidente ao teu inmediato superior
2. O mando responsable cubrirá e firmará o **Parte interno de accidente de traballo** (dispoñible na web do Complexo Hospitalario a través de icono de **Prevención de Riscos Laborais**)
3. Acude, co **Parte interno de accidente de traballo** á Unidade de Saúde Laboral, onde serás atendido polo persoal sanitario

En caso de recibir atención urxente debe comunicarse o accidente remitindo o **Parte interno de accidente de traballo** a Saúde Laboral xunto co parte de atención sanitaria.



MANUAL DE SEGURIDADE E SAÚDE

Ficha de entrega

Recibín o manual de Seguridade e Saúde “Riscos laborais en laboratorios hospitalarios” que inclúe os riscos e medidas preventivas básicas do traballo en laboratorios e un resumo das obrigacións dos traballadores contidas na Lei de Prevención de Riscos Laborais

Nome e firma do traballador

DNI

Data



Riscos laborais en laboratorios hospitalarios

MANUAL DE SEGURIDADE E SAÚDE



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Complexo Hospitalario Universitario
Juan Canalejo
A Coruña