

# Riesgos

## CONDICIONES ERGONOMICAS

- Carga física (Bipedestación prolongada)
- Manejo inadecuado de cargas

## PREVENCIÓN

- Levantar correctamente cargas o niños .
- Realizar trabajos estáticos el mínimo tiempo posible. Aconsejable cambiar de posición para evitar la fatiga.
- Realizar ejercicios de estiramiento, fomentarlos en los descansos.
- Alternar tareas y realizar pequeñas pausas siempre que sea posible.

- Realizar las manipulaciones del niño , con éste lo más cerca posible del cuerpo
- Evitar dar de comer a los bebes en brazos
- Elegir cada momento la altura de trabajo que mas se adecue a la actividad que se está realizando
- Evitar movimientos bruscos y forzados del cuerpo.
- Evitar giros innecesarios, inclinaciones o estiramientos excesivos ,mientras se maneja una carga.

## EQUIPOS DE TRABAJO

- Cortes, heridas o pinchazos
- Trastornos musculo esqueléticos

## PREVENCIÓN

- Seleccionar útil de trabajo adecuado a la tarea y comprobar su estado.
- Evitar gesticular o señalar con útiles de corte en las manos.
- Leer atentamente y seguir las recomendaciones del fabricante
- Utilizar cuidadosamente todas las herramientas punzantes o cortante.
- En la adquisición de nuevos equipos de trabajo , se tendrá en cuenta las características ergonómicas .

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

[www.maz.es](http://www.maz.es)
[@mtuamaz](https://twitter.com/mtuamaz)
[/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz)
[/mutuaMAZ](https://www.facebook.com/mutuaMAZ)



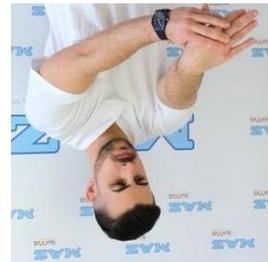
CERVICALES



PECTORAL



ANTEBRAZO



PIRAMIDAL



## Ejercicios de estiramientos



LOGO



# PREVENCIÓN DE RIESGOS CUIDADORAS GUARDERIAS

Área de Actividades Preventivas

## Riesgos

### ORDEN Y LIMPIEZA

- Caídas al mismo nivel por resbalones y tropiezos (*Suelos resbaladizos, cables sueltos, juguetes sin recoger, etc.*)
- Caída de objetos en manipulación durante el trabajo
- Golpes y choques contra objetos móviles y fijos

### PREVENCIÓN

- Mantener los lugares de trabajo limpios, ordenados y secos. Señalizar la zona hasta que la situación se solucione
- Adecuar la intensidad de iluminación a las exigencias visuales de las tareas para evitar golpes
- Dejar suficiente espacio entre el mobiliario y las zonas de paso para evitar golpes. Zonas de paso deben estar libres de objetos
- Comprobar que las estanterías y armarios estén anclados
- Los objetos se cogerán con la palma de la mano y la base de los dedos

- No sobrecargar de contenido los cajones de los archivadores
- No transportar manualmente cargas excesivas o con un volumen superior al que puede ser abarcado con manos y brazos

### INCENDIO

- Instalación y aparatos eléctricos defectuosos o sobrecargados

### PREVENCIÓN

- Disponer de formación en manejo extintores
- No sobrecargar herramientas eléctricas
- Orden y limpieza
- Mantenimientos de las instalaciones de gas y electricidad

## Riesgos

### FACTORES PSICOSOCIALES

- Estrés
- Fatiga mental
- Síndrome del quemado o Burnout
- Insatisfacción laboral

### PREVENCIÓN

- Medidas organizativas (*Evitar la carga de trabajo excesiva, evitar la ambigüedad de rol*)
- Realizar técnicas de relajación
- Facilitar que el personal de aula participe en la programación anual
- Las exigencias del trabajo deben guardar relación con la capacidad de cada trabajador y recursos técnicos

### BIOLOGICOS

- Contacto con agentes biológicos como virus y bacterias
- Contagio enfermedades contagiosas o parásitos

### PREVENCIÓN

- Los trabajadores deberán estar vacunados contra las diferentes enfermedades que puedan adquirir durante el trabajo (*Gripe, tuberculosis, gripe, etc.*)
- Se controlará las condiciones ambientales del aula: ventilación regular, temperatura, grado de humedad

- Se dispondrá de lavabo con agua corriente, sistema de secado con papel y jabón desinfectante
- Practicar precauciones universales en las tareas de cambio de pañales, ayuda niños al baño, etc., usando guantes desechables
- Uso de ropa específica para el trabajo
- Almacenamiento por separado de ropa del trabajo y de calle

## Riesgos

### TRASTORNOS ASOCIADOS AL USO DE LA VOZ

### PREVENCIÓN

- No tomar bebidas excesivamente frías o calientes. No fumar
- Hidratarse adecuadamente : beber agua con frecuencia y sobre todo durante la exposición de la voz
- Atender a los "signos y síntomas de alarma", como cansancio de voz
- No forzar la voz por encima del nivel de ruido ambiental
- No forzar la voz cuando se padecen procesos patológicos en la faringe
- Evitar el uso de la voz en estados de agotamiento físico y/o mental
- Evitar los abusos extra laborales de la voz
- Guardar reposo vocal ante una laringitis
- Aprender una técnica vocal adecuada
- Aprender a manejar las pausas adecuadas cuando se habla.

## Cuida tu voz

