



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



Manual básico de Prevención de Riscos Laborais
SANIDADE



Diseño e realización:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Presentación

As institucións competentes en materia de seguridade e saúde no traballo, entre as que se atopa o Instituto Nacional de Seguridade e Hixiene no Traballo (INSHT), asumiron, entre os seus obxectivos principais, o impulso e a consolidación da cultura preventiva na sociedade española.

A integración da seguridade e saúde no traballo na educación é unha necesidade prioritaria para poder asentar unha auténtica cultura preventiva. É preciso tomar conciencia de que a prevención non comeza no ámbito laboral senón nas etapas anteriores, nomeadamente no sistema educativo.

A integración da formación en prevención de riscos nas diferentes etapas do sistema educativo, e en particular no nivel profesional regulado, é clave e require dun apoio e asistencia especiais de cara a conseguir profesionais cunha formación que, ademais de garantir a calidade do seu traballo, lles permita realizalo coas máximas garantías de seguridade.

Por todo isto, unha liña de actuación moi importante do Plan de Acción 2015-2016, no marco da Estratexia Española de Seguridade e Saúde no Traballo 2015-2020, consiste en consolidar a integración da formación en prevención de riscos laborais nas diferentes etapas do sistema educativo.

Desta liña de actuación derívase a elaboración de 26 manuais divulgativos, un por cada familia profesional, cuxa misión fundamental é a de axudar o profesorado de formación profesional no seu labor de concienciación e sensibilización na materia de prevención de riscos laborais aos seus alumnos, futuros traballadores e empresarios da nosa sociedade.

Dado que van dirixidos a este colectivo, preténdese que os manuais sexan eminentemente prácticos e atractivos. Cada un deles contempla os riscos máis característicos da familia profesional en cuestión e as medidas preventivas máis importantes que se deben poñer en práctica para a súa prevención.

O obxectivo que se persegue con estes manuais é que os alumnos, traballadores do futuro, incorporen de xeito natural a prevención á súa actividade diaria.

Neste contexto, queremos remarcar que para sensibilizar e garantir unha adecuada aplicación da prevención en riscos laborais nas empresas é importante avanzar na mellora da calidade da formación, e fomentar a actualización e adecuación dos programas e contidos formativos á realidade do contorno.

María Dolores Limón Tamés

Directora do INSHT

Sanidade

A sanidade ten unha gran repercusión social, converténdose nun sector cada vez máis complexo e no que se esixen resultados efectivos e duradeiros.

A seguridade do paciente sempre se antepuxo á saúde laboral, pero non por iso se deben deixar a un lado os riscos asociados á asistencia sanitaria, se se teñen presentes as medidas de prevención para lograr maior seguridade e protección tanto dos pacientes como dos profesionais.

Cabe destacar os riscos asociados á manipulación de substancias químicas, exposición a axentes biolóxicos e radiacións, a manipulación de equipos de traballo de alta precisión, a manipulación de pacientes e os riscos psicosociais, sen esquecer a violencia física por parte dos pacientes e familiares á que se teñen que enfrontar os profesionais nalgunhas situacións.

Neste sector agrúpanse os traballadores de empresas dedicadas ás seguintes actividades:

- Prestación de servizos sanitarios públicos ou privados en atención primaria ou especializada (hospitais e centros de saúde)
- Industria farmacéutica
- Laboratorios do sector sanitario
- Centros de investigación do sector sanitario

Os traballadores expostos son, entre outros:

- Médicos
- Enfermeiros
- Celadores de institucións sanitarias
- Persoal de transporte sanitario programado ou urxente
- Condutores de ambulancias
- Técnicos de farmacia
- Técnicos de laboratorio
- Colaboradores e asistentes de investigación




Os principais equipos empregados con riscos asociados son os seguintes:

- Maquinaria específica do sector sanitario
- Equipos auxiliares do sector sanitario

O presente manual recolle os riscos e medidas de prevención tanto xerais como específicas máis relevantes asociados a este sector dunha maneira orientativa. Sempre se deben seguir as medidas preventivas previstas na planificación preventiva e nas instrucións do empresario.

O seu obxectivo é axudarche a tomar as medidas adecuadas para realizares o traballo dunha maneira segura.



Riscos laborais en sanidade

RISCOS DE SEGURIDADE

Riscos de caída de persoas

Caída ao mesmo nivel

Caída a distinto nivel

Risco de golpes e choques

Risco de atrapamento

Risco de corte

Riscos de caída de obxectos

Risco de salpicaduras

Risco eléctrico

Risco de incendio

Risco de explosión

RISCOS HIXIÉNICOS

Exposición a substancias químicas: tóxicos, irritantes, compostos citostáticos, gases anestésicos

Exposición a axentes biolóxicos

Exposición a radiacións

Exposición ao ruído

RISCOS ERGONÓMICOS

Manipulación manual de cargas

Manipulación manual de pacientes

Traballos de pé

RISCOS PSICOSOCIAIS



**Riscos e
Medidas Preventivas**

Riscos de seguridade

Un tropezón producido polo mal estado do chan ou un esvarón producido polos restos de produtos non recollidos poden producirche lesións molestas e duradeiras

CAÍDA AO MESMO NIVEL

- Mantén as zonas de paso despexadas e perfectamente iluminadas.
- Se hai obxectos que non poden ser eliminados, sinalízaos.
- Para evitar tropezóns, elimina a sucidade, papeis, po, derramos e lixo da zona de traballo.
- Os obxectos innecesarios como envases e ferramentas que non se están utilizando deben ser retirados.
- Ten coidado de non dificultar a visión ao transportar cargas.
- Utiliza calzado apropiado con sola antiesvarante e asegúrate de que levas os cordóns debidamente amallados.
- Non corras, camiña amodo.

DERRAMOS E/OU A PRESENZA DE LÍQUIDOS

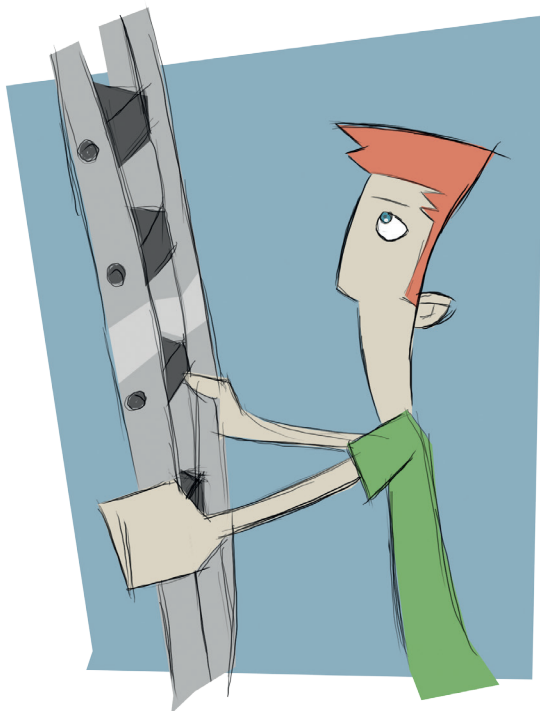
- Limpa derramos ou goteos de líquidos de maneira inmediata, especialmente en zonas de paso.
- Ao fregar o chan avisa de que está mollado colocando o sinal indicador. Evita pasar ata que non estea seco.



CAÍDA A DISTINTO NIVEL

Ademais das medidas anteriores, ten en conta o risco derivado do uso de escaleiras de man. Para previr este tipo de risco:

- Cando uses escaleira de man, asegúrate de que teñen apoios antiesvarantes e presta atención ao ángulo de colocación e á forma de utilización.
- Ás escaleiras de man hai que subir con precaución, situarse fronte a elas e agarrarse coas dúas mans.



Riscos de seguridade

RISCO DE GOLPES E CHOQUES

Poden producirse como consecuencia dunha falta de visibilidade.

- Mantén o centro de traballo limpo e ordenado, e as zonas de paso despeixadas e perfectamente iluminadas.
- Presta atención cando camiñes por zonas con pouco espazo.
- Non leves cargas pesadas nas mans que che impidan moverte con axilidade e resten visibilidade.
- Asegúrate de que a iluminación é axeitada e, se é necesario, avisa o responsábel para que coloque novos puntos de luz.

PORTAS

- Non abras nin peches as portas de maneira brusca.
- Usa as portas batentes de acceso a quirófanos con especial precaución. Respecta sempre a dirección correcta de entrada e saída.
- Cando necesites a anchura das dúas portas, ábreas e cálzaas previamente.
- Non deixes os armarios ou caixóns entreabertos.

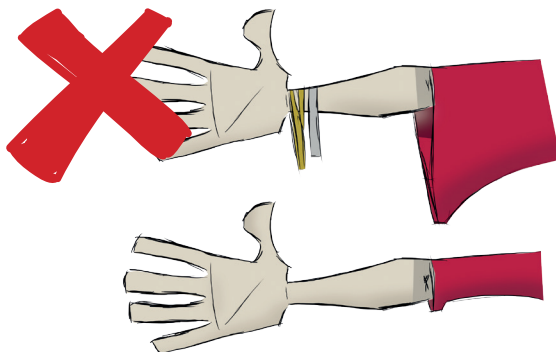
CARROS DE MATERIAL SANITARIO

- Evita colocalos en lugares con pouco espazo de paso, como diante das portas das consultas e habitacións. Procura facelo xunto a paredes ou columnas afastadas das zonas de paso.

RISCO DE ATRAPAMENTO

Producido entre os elementos fixos do contorno de traballo.

- Usa a maquinaria só despois de recibir información sobre os seus perigos, manexo e limpeza.
- Sigue as normas de seguridade indicadas polo fabricante.
- Non retires os resgardos ou os dispositivos de seguridade dos equipos médicos.
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) con marcado CE que sexan necesarios en cada operación e mantenos en condicións adecuadas de uso.
- Leva roupa de traballo axustada ao corpo, e evita o uso de pulseiras, cadeas ou outros obxectos que poidan engancharse nas máquinas.
- As operacións de mantemento deben facerse cos equipos parados e só polo persoal autorizado.
- Asegúrate de que os dispositivos de bloqueo e seguridade dos equipos pasaron a revisión periódica correspondente.
- Cando traslades pacientes en cadeiras de rodas ou padiolas, ou materiais en carros, ten coidado de que non che queden atrapadas as mans entre as paredes e o obxecto que moves en zonas estreitas de paso.



Riscos de seguridade

RISCO DE CORTE

O material cortante e moi afiado como bisturís, tesoiras, material de vidro ou material específico do sector debe ser empregado con moita precaución e cos equipos de protección adecuados.

- Usa a maquinaria só despois de recibir información sobre os seus perigos, manexo e limpeza.
- Sigue as normas de seguridade indicadas polo fabricante.
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) con marcado CE, que sexan necesarios en cada operación e mantenos en condicións adecuadas de uso.
- Garda as ferramentas cortantes en fundas e/ou soportes adecuados.
- Se detectas material de vidro con algunha fisura ou bordo cortante, desbótao.

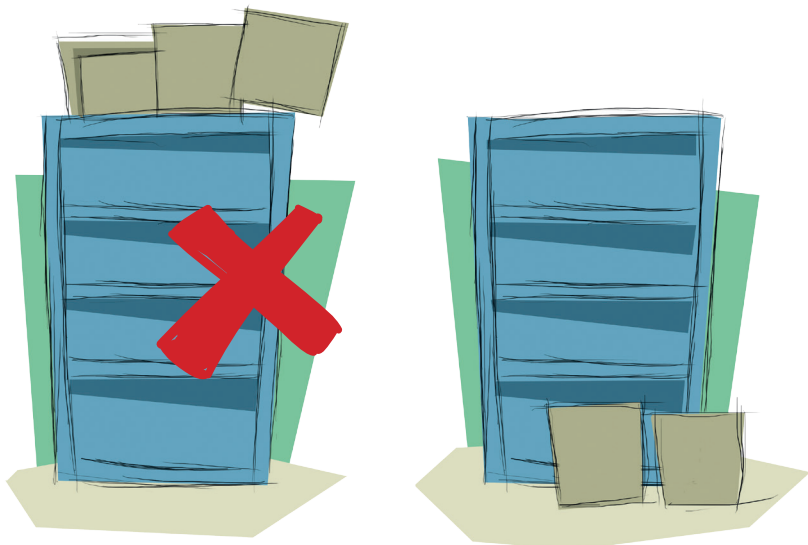
BISTURÍS, XIRINGAS, LANCETAS OU OUTROS ELEMENTOS CORTANTES.

- Emprega os útiles axeitados para a recollida de elementos cortantes e depósitos en envases e colectores ríxidos apropiados e ben identificados.
- Retira recipientes rotos para evitar a súa manipulación.
- Revisa que non haxa elementos cortantes ou punzantes na limpeza dos espazos.

RISCO DE CAÍDA DE OBXECTOS

Se a estrutura na que están os obxectos/materiais aloxados perde a súa estabilidade, poden caer. Ten coidado cando manipules os utensilios de traballo. Colócaos nos lugares adecuados cando non os uses.

- Non superes a capacidade de carga dos estantes.
- Suxeita ou asegura os estantes ao chan ou á parede, e coloca as cargas máis pesadas nos andeis de abaixo.
- Asegúrate de que se realizou o mantemento periódico dos equipos para mover material pesado ou pacientes (montacargas, guindastres, padiolas...).
- Cando traslades material, asegúrate de que está ben posicionado e suxeito.



Riscos de seguridade

RISCO DE SALPICADURAS

Ao realizar unha cura ou intervención cirúrxica poden producirse salpicaduras de sangue ou fluídos que debes evitar para non contaxiarte cunha posible infección que poida padecer o paciente.

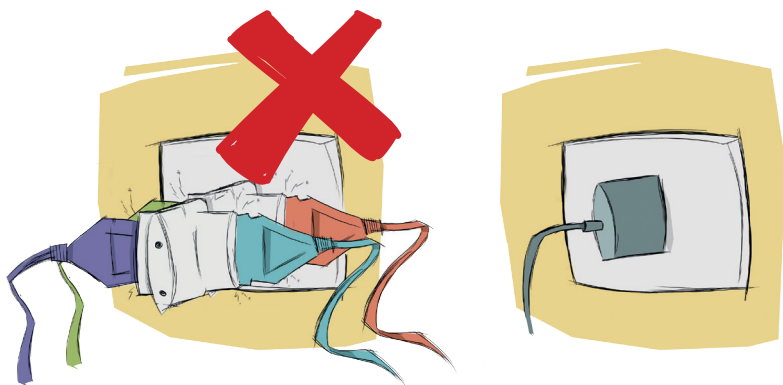
- Usa bombas manuais cando transvases líquidos perigosos.
- Asegúrate de que as duchas de emerxencia e lavaollos están cerca de onde se realicen operacións de transvasamento con líquidos perigosos, e de que funcionan correctamente.
- En caso de salpicaduras de sangue ou fluídos, lávate inmediatamente e comunícao ao teu superior ou ao servizo de prevención para valorar a posibilidade de contaxio e tratamento.
- Usa os equipos de protección individual, con marcado CE, que sexan necesarios en cada operación (por exemplo, máscaras, lentes protectoras).



RISCO ELÉCTRICO

Producido por contactos eléctricos indirectos con partes dos equipos postos accidentalmente en tensión, como consecuencia de avarías ou fallos no cadro eléctrico.

- Comproba diariamente o estado de cables, enchufes e aparatos eléctricos.
- Asegúrate de que os sistemas de posta a terra están en combinación con interruptores diferenciais e magnetotérmicos.
- Evita o uso de ladróns en enchufes de corrente.
- Non vertas líquidos cerca de tomas de corrente, aparellos ou cadros eléctricos.
- En caso de avaría, desconecta a tensión, saca o enchufe e comunica os danos para a súa reparación.
- Utiliza equipos con dobre illamento en ambientes con presenza de auga.
- No poñas obstáculos diante do interruptor principal para que sexa totalmente accesíbel.
- Asegúrate de que o cadro eléctrico está pechado e de que o perigo eléctrico está debidamente sinalizado.



Riscos de seguridade

RISCO DE INCENDIO

É importante que coñezas as medidas de emerxencia para saber como actuar en caso de incendio, como a utilización de extintores e as medidas de evacuación.

- Coñece a utilización dos extintores de incendios adecuados ao tipo de lume.
- Coñece os carteis expostos con plano de localización e as instrucións de evacuación.
- Deixa libres as saídas de emerxencia.
- Dispón só da cantidade necesaria de materiais inflamábeis e combustíbeis para o traballo do día. O resto estará no almacén ou en locais independentes, illados e ventilados.
- Retira as caixas, envases o papeis que non sexan necesarios.
- Está prohibido fumar dentro do recinto de traballo.

RISCO DE EXPLOSIÓN

Ten especial coidado cos elementos que poidan supor un risco de explosión como botellas de osíxeno ou substancias inflamables.

- Cando transvases substancias inflamábeis utiliza extracción localizada para evitar a concentración de gases.
- Comproba a hermeticidade dos condutos de gases.
- Sitúa as botellas de gases comprimidos en locais independentes, ben ventilados, pechados e sinalizados.
- Revisa que os circuitos de distribución e vaporizadores están en boas condicións e foron revisados por mantemento.

Riscos hixiánicos

A exposición continuada a diferentes axentes externos pode provocar trastornos que son evitábeis se consideras as medidas preventivas necesarias.

O uso de substancias (óxido de etileno) para esterilizar o instrumental cirúrxico e médico, ou desinfectantes (formol) pode ter efectos moi nocivos para a túa saúde (efectos canceríxenos).

Neste sector debes ter moita precaución cando manipules determinadas substancias químicas.

- Non utilices substancias químicas se non recibiches a información e/ou formación necesaria para facelo.
- Asegúrate de que o envase do produto inclúe unha etiqueta visíbel coa información básica sobre os perigos inherentes a este e sobre as precaucións que debes tomar na súa manipulación.
- Le e respecta as precaucións da etiqueta.
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) con marcado CE indicados na etiqueta do produto e sigue as súas prescricións de uso.
- Non transvases o produto a outro envase e asegúrate de que está ben pechado e non gotea cando acabes de usalo.
- Lava as mans despois de manipular substancias químicas perigosas, aínda que usases luvas.
- Almacena as substancias químicas perigosas separadas e afastadas doutros produtos, en cuartos con ventilación, sinalización e seguindo as condicións que marque a ficha de datos de seguridade.
- Se necesitas pequenas cantidades destas substancias no teu ámbito de traballo, usa armarios especiais e agrúpaas por comunidades de risco.
- Cando manipules substancias químicas perigosas, emprega as vitrinas de seguridade.
- Recorda que dispós das fichas de datos de seguridade con información complementaria sobre o produto para calquera dúbida que teñas.

Riscos hixiánicos

MANIPULACIÓN DE SUBSTANCIAS TÓXICAS OU IRRITANTES

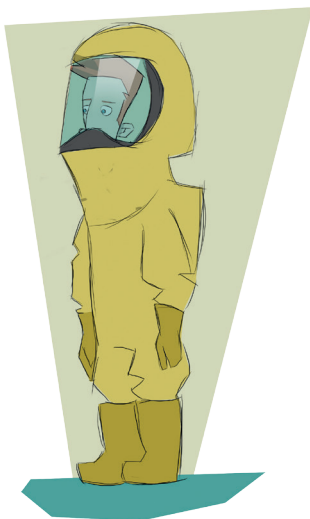
- Mantén unha ventilación adecuada do lugar de traballo, sexa natural ou forzada.
- Se detectas que a extracción non é suficiente ou que os filtros dos ventiladores poden estar obstruídos, revísao e avisa o teu responsable.
- No caso de aparición de vapores orgánicos nocivos desprendidos no traballo, evita a súa respiración e avisa inmediatamente ao teu responsábel.
- Revisa que os equipos empregados en tarefas de esterilización dispoñan de dispositivos de seguridade e estean illados doutras zonas de traballo.
- Realiza as tarefas de limpeza en locais ben ventilados e non mestures produtos que poidan provocar gases nocivos.
- Asegúrate de que os controis periódicos ambientais se realizan e son correctos.
- Usa os equipos de protección individual, con marcado CE, que sexan adecuados a cada operación.



MANIPULACIÓN DE COMPOSTOS CITOSTÁTICOS

O uso destes compostos pode producir efectos canceríxenos ou mutaxénicos, como queimaduras, náuseas ou vertixes. Non descooides as medidas preventivas para diminuír este risco e evitar os danos que poidan causar na túa saúde.

- Utiliza as vitrinas de seguridade biolóxica de clase II con fluxo de aire laminar. Limpa a vitrina antes e despois de usala, segundo o procedemento establecido.
- Utiliza roupa e guantes de protección adecuada á operación que esteas realizando e ás substancias que esteas manexando.
- Asegúrate de que se realizan os controis ambientais periódicos e o mantemento e verificación da cabina de seguridade biolóxica.
- Non entres na área de traballo se non estás autorizado para facelo.
- Coloca os materiais contaminados en recipientes especiais estancos e identificados para este tipo de residuos.

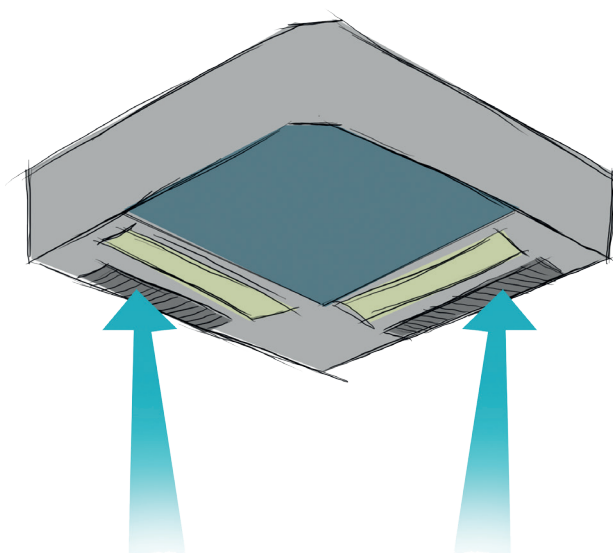


Riscos hixiénicos

MANIPULACIÓN DE GASES ANESTÉSICOS

Estes gases poden afectar ao teu sistema nervioso se traballas a diario no quirófano, é dicir, en exposicións prolongadas e duradeiras.

- Asegúrate de que a ventilación xeral e a extracción localizada para a eliminación de gases residuais funcionan correctamente e de que os condutos do aire acondicionado do quirófano non comunican cos condutos doutros locais.
- Utiliza un monitor de fugas con sistema de alarma cando esteas nun quirófano.
- Asegúrate de que se realizan os controis periódicos para detectar a presenza de anestésicos residuais.
- Sigue o procedemento establecido para o mantemento preventivo do circuíto de anestesia para localizar posibles fugas e para cambio de filtros.



EXPOSICIÓN A AXENTES BIOLÓXICOS

Debes ter especial coidado cando traballes con microorganismos ou cultivos celulares en laboratorios de hospitais ou recollendo mostras para análise, e ter en conta unha serie de medidas preventivas.

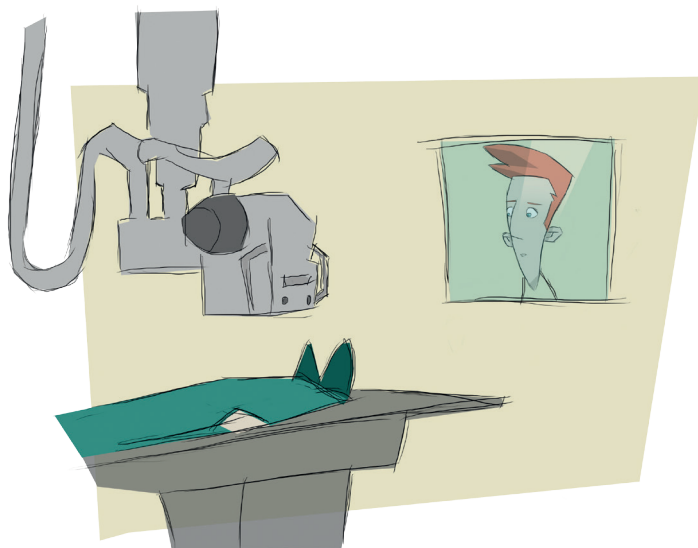
- Sigue o programa establecido de limpeza e desinfección de equipos de traballo e superficies.
- Mantén unha ventilación adecuada do lugar de traballo, natural ou forzada.
- Se tes cortes ou feridas abertas cúbreas con vendaxes impermeables e evita a exposición a substancias contaminadas.
- Se te pinchas ou cortas accidentalmente con material contaminado con sangue ou fluídos biolóxicos comunícao ao teu superior xerárquico para valorar o posíbel contaxio dunha enfermidade infecciosa e o seu seguimento médico.
- Elimina os residuos adecuadamente segundo o seu potencial contaminante (residuos infecciosos, residuos químicos, residuos radioactivos etc.).
- Utiliza equipos de protección individual, con marcado CE, adecuados ao risco: máscara de protección respiratoria en caso de salpicaduras ou aerosois e lentes de protección en caso de salpicaduras; na manipulación de calquera mostra ou paciente potencialmente infeccioso emprega luvas impermeables e retíraas e lava as mans ao rematar o traballo.
- Mantén o teu posto de traballo limpo e ordenado.
- Non fumes, bebas ou comas no posto de traballo e leva roupa de traballo (bata) que protexa de posibles contaminacións a roupa de diario.
- No laboratorio, cando realices técnicas que xeren aerosois con mostras biolóxicas (centrifugación, transvase, cultivos microbianos, axitación etc.) realízalas dentro dunha cabina de seguridade biolóxica ou no seu defecto emprega unha máscara de protección respiratoria.
- Utiliza os elementos cortantes ou punzantes (agullas, bisturís etc.), segundo o procedemento establecido, respecta os dispositivos de bioseguridade, e elimínalos nos colectores de residuos ríxidos específicos e identificados para iso.

Riscos hixiénicos

EXPOSICIÓN A RADIACIÓNS

Debido ao uso de produtos con características radioactivas ou equipos que emiten radiación, podes sufrir lesións oculares ou queimaduras na pel.

- Asegúrate de que os equipos están debidamente illados e as zonas de risco están debidamente sinalizadas.
- Non manipules fontes de radiación láser.
- Non entres na zona de exposición se non levas as proteccións adecuadas con marcado CE.
- Se estas longos períodos de tempo exposto a este risco, fai revisións médicas periódicas dentro do programa de vixilancia da saúde.
- Recorda que debes controlar e xestionar os residuos dunha forma adecuada.



EXPOSICIÓN AO RUÍDO

A exposición continuada ao ruído pode provocar perturbacións da atención, cansazo e irritabilidade. Infórmate previamente sobre o risco que pode supor e adopta medidas preventivas.

- Para reducir o tempo de exposición ao ruído sigue as quendas de traballo indicados.
- Revisa que as zonas de exposición a ruído estean sinalizadas.
- Utiliza os equipos de protección individual (EPI) con marcado CE adecuados ao ruído ambiental, e mantenos en condicións adecuadas de uso.



Riscos ergonómicos

Os riscos ergonómicos están asociados coas posturas e movementos que se realizan. Ten en conta o xeito no que se deben levantar as cargas pesadas e realizar o movemento de pacientes, así como as medidas que se deben aplicar para reducir tensións musculares. Non realices movementos bruscos e forzados do corpo e procura cambiar de tarefa con frecuencia.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Evita a manipulación de cargas pesadas (de máis de 25 kg no caso dos homes e de máis de 15 kg no caso das mulleres).
- Manipula as cargas con axuda de medios auxiliares (carretillas, transpalés) ou con axuda de outras persoas sempre que sexa posible.
- Evita xirar o tronco mentres manipulas as cargas.
- Sitúa os obxectos que debes manipular á altura comprendida entre os xeonllos e os ombros.
- Ao realizar a manipulación de cargas manualmente ten en conta os seguintes pasos que se deben seguir:



PASOS QUE SE DEBEN SEGUIR

- 1.º Apoia os pés firmemente.
- 2.º Separa os pés lixeiramente.
- 3.º Dobra os cadrís e os xeonllos para coller a carga.
- 4.º Levanta a carga coas costas rectas.
- 5.º Mantén a carga tan cerca do corpo como sexa posible.

MANIPULACIÓN MANUAL DE PACIENTES

- Non realices esta tarefa sen recibir antes formación práctica.
- Realiza movementos suaves e seguros sen esquecer o estado de saúde do paciente (coñece a enfermidade ou lesión que padece).
- Viste roupa cómoda que che permita moverte libremente e evita levar adornos ou obxectos punzantes nos petos.
- Ao realizar o manexo de pacientes manualmente ten en conta os seguintes pasos:

PASOS QUE SE DEBEN SEGUIR

- 1.º *Explícalle ao paciente os movementos que vas facer.*
- 2.º *Pon a carga cerca do corpo, as costas rectas, as pernas flexionadas, os pés separados e usa os apoios e o contrapeso do corpo.*
- 3.º *Sempre que poidas, realiza esta operación cun compañeiro e con axuda mecánica (guindastres).*
- 4.º *Dá unha orde clara e única para o movemento.*



TRABALLOS DE PÉ

- Cando realices tarefas que requiran certa precisión (operación), coloca o plano de traballo á altura dos codos. Cando realices tarefas de forza, sitúa o plano de traballo por debaixo dos codos (reanimación).
- Para reducir a tensión muscular, emprega asentos de pé/sentado. Se non é posíbel, anda ou séntate cada certo tempo.
- Non permanezas demasiado tempo na mesma posición, cambia de postura e realiza movementos suaves de estirada dos músculos.

Riscos psicosociais

Unha mala planificación das tarefas que debes realizar, o estrés xerado por unha reunión ou visita importante ou a presión á que podes estar sometido para cumprir os obxectivos marcados son varios exemplos deste risco.

Se estas condicións son deficitarias, poden dar lugar a:

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicolóxico no traballo (APT)
- Violencia:
 - Acoso sexual
 - Acoso discriminatorio
 - Violencia ocupacional externa (VOE)

Unha avaliación e valoración das condicións de traballo permitirá implantar medidas preventivas adaptadas que eviten a aparición de riscos psicosociais.

- Planifica o tempo e as tarefas que debes realizar de maneira ordenada, e intenta cumprilo estritamente.
- Se non tes moi claros obxectivos que debes acadar no posto de traballo, fala co teu responsábel para que te dirixa a uns máis concretos e definidos. Isto axudarache a planificar as tarefas, acadar os obxectivos e conseguir así unha promoción ou valoración laboral.
- Solicita información e/ou formación cando vexas que a necesitas para desenvolver as túas tarefas.
- Relaciónate cos teus compañeiros e apóiate neles falando sobre calquera tema que che preocupe ou che cause unha situación de estrés ou incomodidade no teu posto de traballo, sexa xerada polo teu responsábel, un cliente ou outro compañeiro. Sobre todo se ves que a situación é límite (acoso ou violencia).
- Non prolongues de xeito habitual a xornada de traballo e, en caso inevitábel, compénsaa cun descanso adicional. Así conseguirás conciliar a vida familiar, persoal e laboral.
- Realiza pausas ou cambia de tarefa para evitar a monotonía do traballo.



Normativa

A continuación preséntase unha relación non exhaustiva de normativa xeral e específica en materia de prevención de riscos laborais que se pode consultar como complemento á información contida neste manual.

Normativa xeral

- Lei 31/1995, do 8 de novembro, de **prevención de riscos laborais**. BOE n.º 269 do 10/11/1995
- Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o **Regulamento dos servizos de prevención**. BOE n.º 27 do 31/01/1997.

Normativa específica

- Real decreto 485/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas en materia de **senalización de seguridade e saúde no traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde nos **lugares de traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á **manipulación manual de cargas** que supoñan riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 488/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas ao traballo con equipos que inclúan **pantallas de visualización de datos**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 664/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes biolóxicos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 665/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes canceríxenos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de **equipos de protección individual**. BOE n.º 140 do 12/06/1997
- Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos **equipos de traballo**. BOE n.º 188 do 07/08/1997
- Real decreto 1627/1997, do 24 de outubro, polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde nas **obras de construción**. BOE n.º 256 do 25/10/1997
- Real decreto 374/2001, do 6 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados cos **axentes químicos** durante o traballo. BOE n.º 104 do 1/05/2001
- Real decreto 614/2001, do 8 de xuño, sobre disposicións mínimas para a protección da saúde e seguridade dos traballadores fronte ao risco eléctrico. BOE n.º 148 do 21/06/2001
- Real decreto 1311/2005, do 4 de novembro, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores fronte aos riscos derivados ou que poidan derivarse da **exposición a vibracións mecánicas**. BOE n.º 265 do 05/11/2005
- Real decreto 286/2006, do 10 de marzo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ao **ruído**. BOE n.º 60 do 11/03/2006
- Real decreto 396/2006, do 31 de marzo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde aplicables aos traballos con risco de exposición ao **amianto**. BOE n.º 86 do 11/04/2006
- Real decreto 486/2010, do 23 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **radiacións ópticas** artificiais. BOE n.º 99 do 24/04/2010
- Real decreto 299/2016, do 22 de xullo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **campos electromagnéticos**. BOE n.º 182 do 29/07/2016

Máis normativa dispoñíbel na web do INSHT:

<http://www.insht.es>



**INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO**

