

## RIESGOS LABORALES ESPECÍFICOS PERSONAL ENFERMERÍA

Los riesgos más comunes para la seguridad y salud en tu puesto de trabajo, así como las medidas de prevención que debes adoptar para evitar estos riesgos entre otras son las siguientes:

### RIESGOS BIOLÓGICOS

- Todos los pacientes se consideran potencialmente infecciosos y se adoptarán las medidas de precaución universales.
- Utiliza los equipos (**guantes, mascarillas, protectores oculares**) o medidas de protección, SIEMPRE que sean necesarios, para protegerte a ti, al paciente y otros trabajadores.
- Cubrir cortes y heridas con apósitos impermeables.
- Lávate las manos, antes y después de atender a cada paciente, entre distintas tareas y procedimientos.
- Los objetos cortantes y punzantes se eliminarán únicamente en contenedores de bioseguridad (no llenar más de 2/3 de su capacidad).
- Siempre que sea posible, el contenedor de eliminación de objetos cortantes y punzantes, debe estar próximo a la utilización de los mismos.
- Si no es posible tener cerca el contenedor, utiliza el carro o batea para el traslado de los inyectables. No deambules con inyectables en la mano. Nunca reencapuches las agujas después de su utilización.



- Nunca dejes abandonadas agujas ó material cortante o punzante, encima de mesitas, cama, suelo o en contenedores de basura común. Piensa que, pones en riesgo al propio paciente, a ti mismo o a otros trabajadores. El personal sanitario que manipule objetos cortantes se responsabilizará de su eliminación.
- En caso de inoculación o corte accidental, comunícalo de forma inmediata a tu responsable y ponte en contacto con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales ( y fuera del horario de 8:00 a 15:00h , con el de Urgencias) que valoraran la necesidad de inmunización, vacunación u otras medidas.

## **ACTUACIÓN EN CASO DE EXPOSICIÓN OCUPACIONAL A PRODUCTOS CONTAMINADOS.**

### **1.- Actuar de forma inmediata sobre la zona dañada:**

- lavar con abundante agua y jabón.
- antisepsia con povidona yodada o digluconato de clorhexidina.
- realizar cura pertinente.
- cubrir con apósito.

**2.- Contactar inmediatamente con el SPRL o personal de guardia. Dar parte de accidente laboral.**

**3.- Valoración del riesgo de infección según el tipo de exposición ocupacional.**

**4.- Determinar el estado serológico del paciente fuente y del trabajador accidentado: VIH, VHB, VHC.**

### **5.- Valoración:**

**VHB: Vacuna VHB/ Gammaglobulina Hep. B. Cuadro 1.**

**Tétanos: Vacuna antitetánica/Gammaglobulina antitetánica. Cuadro 2.**

**VHC: No existe profilaxis post exposición.**

**VIH: Antirretrovirales, preferentemente antes de dos horas.**

**Cuadro 1: Actuación frente a Hepatitis B:**

<b>PPE</b>		<b>Fuente Ag (+) o desconocido de alto riesgo</b>	<b>Fuente desconocida de bajo riesgo</b>	<b>Fuente Ag (-)</b>
<b>No vacunado</b>		<b>IGHB+inicio vacunación</b>	<b>Iniciar vacunación</b>	<b>Iniciar vacunación</b>
<b>Vacunación incompleta</b>		<b>IGHB + completar vacunación</b>	<b>Completar vacunación</b>	<b>Completar vacunación</b>
<b>Respondedor</b>		<b>No PPE</b>	<b>No PPE</b>	<b>No PPE</b>
<b>No respondedor</b>	<b>3 dosis</b>	<b>IGHB + 2ª serie vacunación</b>	<b>2ª serie vacunación</b>	<b>2ª serie vacunación</b>
<b>No respondedor</b>	<b>6 dosis</b>	<b>IGHB 2 dosis</b>	<b>No PPE</b>	<b>No PPE</b>
<b>Vacunado con respuesta desconocida.</b>		<b>Serología Anti-HBs: &gt;10 mul/mL No PPE &lt;10 mul/mL: IGHb + vac.</b>	<b>Serología Anti-HBs: &gt;10 mul/mL: No PPE &lt;10 mul/ml: vacunac.</b>	<b>No PPE</b>

**Cuadro 2: Actuación frente a Tétanos:**

HISTORIA DE VACUNACIÓN	HERIDA LIMPIA	OTRAS HERIDAS
DESCONOCIDO O < 3 DOSIS	COMENZAR O COMPLETAR VACUNACION	IGT + COMENZAR O COMPLETAR VACUNACION
3 O MAS DOSIS	NO SI ULTIMA DOSIS <10 AÑOS	NO SI ULTIMA DOSIS < DE 5 AÑOS
5 O MAS DOSIS	NO	NO SI ULTIMA DOSIS < 10 AÑOS

**UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS**

- Se dispondrá de la información de los productos químicos que se utilizan (etiquetado y ficha de seguridad). Antes de utilizar un producto, sigue estrictamente las recomendaciones de manipulación.

- Se utilizarán los equipos de protección recomendados por el fabricante.



**MOVILIZACIÓN DE PACIENTES**



- En el caso de participar en la movilización de enfermos, (levantar, transportar, etc), y siempre que el paciente no colabore, utiliza medios mecánicos, como la ayuda de grúas.

- En los casos que no sea posible su utilización, se requerirá la colaboración de otros trabajadores, y se coordinarán los movimientos al unísono.

- Cuando se tenga que manejar material, historias clínicas o instrumental pesado, se deben utilizar carros adecuados para su transporte.
- La manipulación manual de cargas, se realizará transportando el menor peso posible, manteniendo la espalda recta y la carga cerca del cuerpo, sin realizar giros del tronco. Utiliza la fuerza de las piernas, para ello flexiona las rodillas.

### EXPOSICIÓN A RADIACIONES IONIZANTES

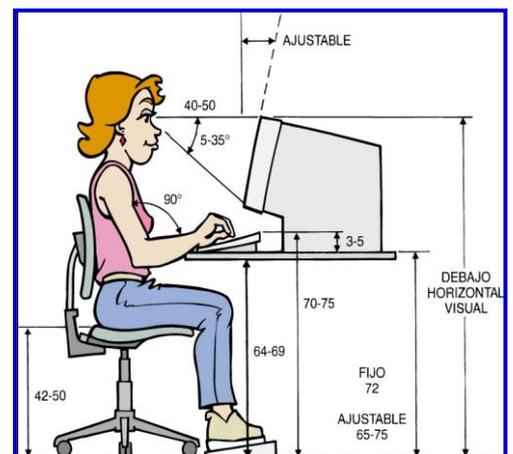
- Cuando se realicen pruebas con Rayos X fuera del Servicio de Radiología con equipo portátil, debes seguir las indicaciones del operador.



- Si estás embarazada, o si lo sospechas debes extremar las precauciones. Comunica esta situación a la Dirección y no accedas a salas donde se realicen exploraciones radiológicas.
- Si consideras que puedes estar expuesto a radiaciones ionizantes, acude al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales para solicitar información. En caso de ser necesario se te asignará un dosímetro personal.

### TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

- Una adecuada regulación de la altura del asiento en la silla de trabajo permite mantener una postura erguida, con el tronco recto, apoyando la espalda en el respaldo.
- Las piernas formarán un ángulo recto y los pies deberán apoyar perfectamente en el suelo. De precisarse, disponer de reposapiés.
- Coloca los antebrazos en posición horizontal formando ángulo recto con el brazo. Delante del teclado del ordenador debe dejarse espacio suficiente para que las manos puedan reposar sobre la mesa.
- Evita inclinar el tronco hacia delante.
- Si utilizas mucho el teléfono no lo sujetes con el cuello.
- Se recomienda cambiar de postura y dar algunos pasos periódicamente.



- Colocar la pantalla frente al puesto de trabajo, a una distancia de 45-50 cm. La parte superior de la pantalla debe estar situada en línea con los ojos.

### **INCENDIO EN EL CENTRO DE TRABAJO**

- En caso de detectar un conato de incendio, debes mantener la calma, comunicarlo a tus compañeros y superiores sin crear alarma. Una vez comunicado se activará el plan de Emergencia y se seguirán las indicaciones de los equipos de intervención guardando la calma.
- Siempre que sea posible se cerraran las puertas para evitar la extensión del humo y del fuego.