

Oferta complementaria de la Oferta de Empleo Público de 2007.

CUERPO/CATEGORIA: Funcionarios Superiores de la Administración de la Comunidad Autónoma de Aragón.

ESCALA/ESPECIALIDAD: Escala Facultativa Superior, Técnico Superior de Prevención de Riesgos Laborales, Medicina del Trabajo.

TURNO: Libre.

CONVOCATORIA: BOA 11/07/2014.

EJERCICIOS: Primero, tercero y cuarto.

MEDICINA DEL TRABAJO OEP COMPLEMENTARIA 2007-11

PRIMER EJERCICIO

TEMA COMÚN: RÉGIMEN JURÍDICO DE LOS EMPLEADOS PÚBLICOS AL SERVICIO DE LA ADMINISTRACIÓN DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE ARAGÓN. DERECHOS Y DEBERES DE LOS EMPLEADOS PÚBLICOS.

TEMA ESPECÍFICO: PROTECCIÓN DE LOS TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES. NORMATIVA. PROTOCOLOS ESPECÍFICOS EN LA VIGILANCIA DE LA SALUD. ESPECIAL REFERENCIA A LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE ARAGÓN.

CASO PRÁCTICO 1

Auxiliar administrativa de 55 años, con 31 de profesión que presenta dolor y parestesias en la cara ventral de la mano derecha, dedos pulgar, índice, medio y en parte del dedo anular. Lo describe como quemazón con parestesias nocturnas y se agudiza también al efectuar determinadas actividades tanto laborales ante PVD como extralaborales en las tareas del hogar o incluso al sujetar el volante para conducir o apagar el interruptor de la lámpara de la mesilla de noche.

DATOS CLÍNICOS APORTADOS:

Casada con 2 hijos. Actualmente con trastornos propios de la menopausia, con ciclos menstruales irregulares, aunque no presenta síntomas añadidos. Tiene antecedentes de uso de anticonceptivos orales.

IMC: 25,7 (166 cm. y 70 Kg.)

Fumadora de 15 cigarrillos/día, aunque últimamente intenta no pasar de 5/día

Bebedora ocasional de cerveza

Vida sedentaria desde hace años por tener que cuidar de su madre

TA: 130/85

Antecedentes familiares:

Padre fallecido de infarto de miocardio hace 6 años

Madre con demencia incipiente a la que presta ayuda, aunque dispone de asistencia externa

Antecedentes personales:

- Enfermedades propias de la infancia
- Hipertensión en tratamiento con *Indapamida* desde hace unos 6 años
- Artrosis cervical
- Hemorroidectomía
- Diabetes tipo II diagnosticada hace 6 años, actualmente en tratamiento con metformina

Analítica básica de sangre y orina: a destacar

- Colesterol total: 210 mg./dl
- HDL Colesterol: 100 mg./dl , LDL Colesterol: 44 mg./d
- Glucemia 130 mg/dl
- Hemoglobina glucosilada 7%

PUESTO DE TRABAJO:

- Dispone de silla con asiento regulable en altura, respaldo regulable en inclinación, 5 apoyos con ruedas.
- Mesa fija sin reposapiés
- Monitor plano, teclado y ratón de bola, ambos no inalámbricos
- Iluminación general por lámparas fluorescentes, aunque dispone de una ventana con persiana de lamas en el lado derecho de la mesa. Valor medido 440 Lux
- Nivel de Ruido dB(A): 53

- Condiciones termo-higrométricas:

TEMPERATURA (°C)	HUMEDAD RELATIVA (%)	VELOCIDAD DEL AIRE(m/s)
24,2	46.4	0,08

Horas efectivas ante PVD 4 1/2 - 6 horas.

Realiza tareas de de introducción de datos (bases de datos), tratamiento de textos, atención telefónica y otras tareas burocráticas.

Aspectos a seguir para la resolución del caso:

Exponga por escrito todas las actuaciones que considere necesarias: protocolos a aplicar, exploraciones, pruebas médicas a solicitar y en consecuencia emita el posible diagnóstico, diagnóstico diferencial, así como su impresión de si se trata de una contingencia común o profesional, conducta administrativa a seguir y medidas de prevención.



MEDICINA DEL TRABAJO.

TERCER EJERCICIO. SUPUESTO PRACTICO.

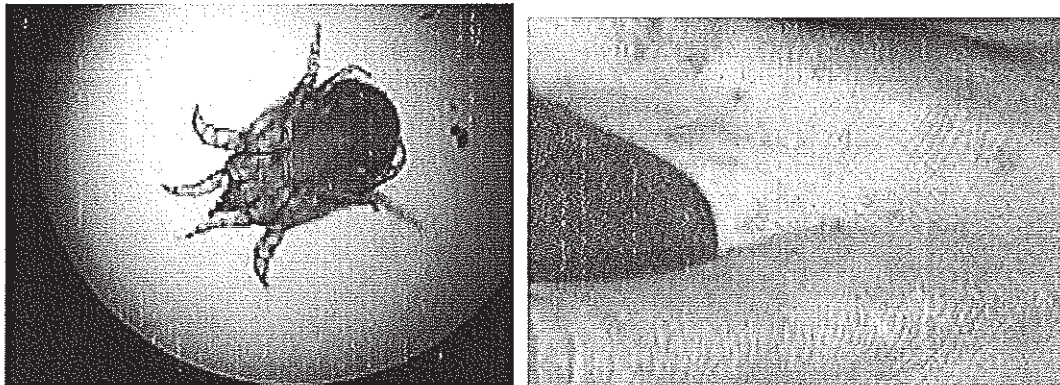
CASO PRACTICO 2

EL Director de una residencia de la tercera edad del Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia del Gobierno de Aragón contacta con el Área Sanitaria del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Departamento, para plantearle las siguientes cuestiones:

1. Comunicación de embarazo de una enfermera de plantilla (12 semanas de gestación) y una ayudante de cocina (10 semanas de gestación). Conforme a la información que le facilitamos de la evaluación de puesto de trabajo, indique:
 - Condiciones de trabajo pueden influir negativamente en la salud de la trabajadora y/o del feto.
 - Explicar si procede una adaptación/cambio del puesto.
 - A qué semanas considera que procede la prestación por riesgo durante el embarazo.
 - Señale si las trabajadoras se podría acoger a la protección de lactancia natural.
2. El médico de la residencia le ha comunicado que varios residentes presentan lesiones en la piel (zonas interdigitales y pliegues inguinales) acompañado de picor y lesiones de rascado. Se adjuntan imágenes del agente causal.

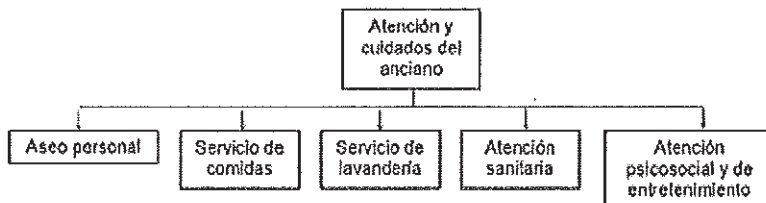
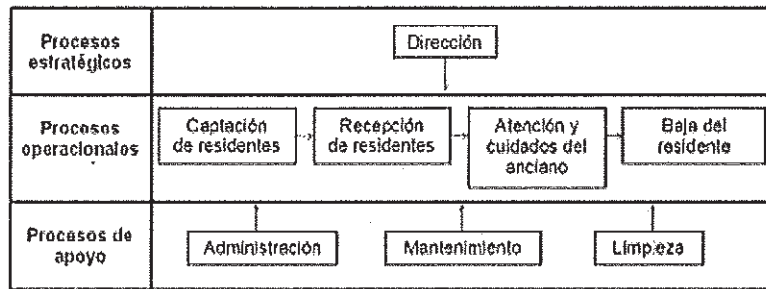
Una de las trabajadoras que ha estado en contacto con dichos residentes refiere picor que se acentúa por la noche, y presenta lesiones en forma de pápulas y vesículas (se adjunta imagen).

Establecer recomendaciones desde el ámbito de la Salud Laboral.



La residencia cuenta con un edificio de 2.000 m² distribuidos en tres plantas, conectadas con escaleras y dos ascensores, y zona de jardín. La residencia tiene 20 habitaciones individuales y 30 habitaciones dobles, todas las habitaciones cuentan con baño geriátrico. Las zonas comunes están compuestas por un salón, comedor, gimnasio y sala de rehabilitación, biblioteca, capilla, cocina, lavandería, sala de visitas, sala de terapia, consulta médica y sala de curas, recepción y aparcamiento para visitantes.

En la residencia trabajan 42 personas: 1 director, 1 médico, 7 enfermeras, 15 auxiliares de enfermería, 2 fisioterapeutas, 1 psicólogo, 1 trabajador social, 1 terapeuta ocupacional, 2 animadores socioculturales, 3 personas en cocina, 4 en limpieza, 2 en lavandería, 2 administrativos y 1 técnico de mantenimiento. En la siguiente figura se señalan las actividades llevadas a cabo en la residencia así como su interrelación.



Se adjunta informe de evaluación de riesgos y medidas de control establecidas por el Técnico de Prevención para algunos puestos.

1. Puesto de enfermera:

Número de trabajadores: 7

Descripción de las tareas:

- Realizar curas en habitaciones y en la sala de enfermería. Las curas pueden ser tanto programadas como a raíz de alguna incidencia concreta.
- Tareas de oficina:
 - Revisar y registrar incidencias en la historia clínica.
 - Realizar informes.
- Tareas de enfermería variadas:
 - Preparar y administrar la medicación (triturar pastillas, servir jarabes, etc)
 - Registrar constantes de los residentes (peso, temperatura, tensión y pulsa)
 - Realizar glucemias, control de deposiciones, enemas o tactos rectales.
 - Aplicar inyecciones y pomadas.
- Controlar la higiene personal de los residentes y los medicamentos y alimentos que estos tengan en las habitaciones.
- Realizar los pedidos de farmacia, analítica y radiología.
- El turno de noche organiza la medicación de todos los residentes para el día siguiente.

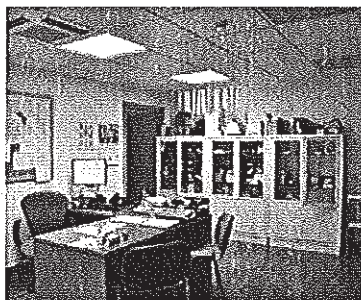
Se trabaja a turnos (mañana, tarde y noche)

Lugares de trabajo: despacho, habitaciones de los residentes y sala de curas.

Equipos de trabajo: material y equipo de curas (tijeras, pinzas, etc) equipo de diagnóstico, etc.

Condiciones ambientales:

- Lux: 480 lux
- Temperatura: 25°C
- Humedad: 37 %



Evaluación de riesgos. Puesto DUE:

Nº	Factores de riesgo	Riesgos	Probabilidad	Severidad	Nivel de riesgo
1	Permanecen de pie durante toda la jornada laboral (excepto para tareas puntuales que impliquen aspectos administrativos).	Carga física	Alta	Ligeramente dañino	Moderado
2	Movilizar o ayudar a movilizar residentes	Sobreesfuerzo	Media	Dañino	Moderado
3	Agentes biológicos (trabajo con agujas y lancetas, higiene personal de los usuarios)	Exposición a contaminantes biológicos	Media	Dañino	Moderado
4	Trabajo a turnos/ trabajo nocturno. En ocasiones el ritmo de trabajo es elevado. Trato con familiares y residentes	- Estrés laboral - Fatiga mental - Fatiga física	Alta	Dañino	Importante

Medidas de control. Puesto DUE:

Nº	Medidas de control
1	- Evitar permanecer de pie de manera estática durante largos períodos. Para ello se recomienda organizar el tiempo de trabajo, de manera que las tareas administrativas se realicen de manera escalonada durante la jornada laboral. - Mantener la columna recta, evitando encorvar la espalda y mantenerse erguido. Abdomen y los glúteos hacia dentro. Hombros levemente hacia atrás y la cabeza en alto.
2	- Se recomienda proporcionar camas y camillas regulables en altura para facilitar la movilización del paciente al subirlo y durante la realización de la cura. - En la movilización utilizar ayuda mecánica siempre que sea posible. Uso de grúas móviles, bipedestador, tablas de transferencia, etc. - Aplicar las técnicas de movilización adecuadas a cada caso.
3	- Todo el personal sanitario deberá de utilizar de forma rutinaria todas las medidas de protección adecuadas para prevenir el contacto de piel y mucosas con sangre y/o fluidos corporales de cualquier paciente. - Cuando el personal sanitario pueda tener contacto con pacientes, tenga alguna posible erosión o herida, ésta deberá de ser convenientemente protegida para evitar cualquier posible contacto. - Se utilizarán siempre guantes (estériles o no) ante el posible contacto con sangre y/o fluidos corporales con los pacientes. - Siempre deberán de desecharse los guantes utilizados después de cada contacto y siempre que se rompan o perforen. - Se utilizarán siempre las mascarillas cuando pueda existir riesgo de contagio.
4	- Contar con la participación de los DUE en el diseño de los turnos, los horarios, los períodos de descanso y otros aspectos relativos a la organización del trabajo. - Realizar pausas para prevenir la fatiga. Se aconsejan pausas cortas y frecuentes, antes que escasas y largas. - Establecer protocolos de atención a residentes y familiares que permitan manejar las situaciones conflictivas o de tensión.

2. Puesto de auxiliar de enfermería:

Número de trabajadores: 15

Descripción de las tareas:

- Levantar residentes de la cama.
- Realizar la higiene personal de los residentes (duchas, lavado de residentes encamados, afeitado e higiene bucal).
- Vestir a los residentes.
- Llevar a los residentes a zonas comunes o realizar las movilizaciones pautadas por el fisioterapeuta.
- Recibir la comida, montar comedores y dar de comer a los residentes que lo necesiten.
- Hacer camas, recoger la ropa sucia y llevarla a la lavandería y sacar la basura de la habitación.
- Repartir y organizar en los armarios la ropa de los residentes.
- Participar en terapias con residentes (talleres programados, por ejemplo de pintura o manualidades).
- Acostar a los residentes.
- Realizar cambios posturales y cambios de pañal.
- Registrar incidencias ocurridas durante la jornada de trabajo.

Se trabaja a turnos (mañana, tarde y noche)

Lugares de trabajo: habitaciones de los residentes.

Equipos de trabajo: camas, camillas, equipos para la movilización de residentes: grúas, bipedestador, tablas de transferencia, etc.

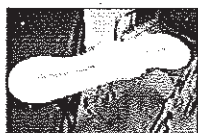


Figura 2.14. Tabla de transferencia.



Figura 2.15. Grúa móvil.

Condiciones ambientales:

- Lux: 480 lux
- Temperatura: 25°C
- Humedad: 37 %

Evaluación de riesgos. Puesto Auxiliar de enfermería:

Nº	Factor de Riesgo	Riesgos	Probabilidad	Severidad	Nivel de Riesgo
1	- Manipulación manual de pacientes y otras cargas. - Hay que permanecer de pie durante toda la jornada laboral. - Trabajos en posturas inadecuadas, con movimientos repetitivos, etc.	- Sobreesfuerzo - Problemas osteo-musculares	Alta	Dañino	Importante
2	Agentes biológicos (higiene personal de los usuarios)	Exposición a contaminantes biológicos	Media	Dañino	Moderado
3	- Nivel elevado de atención e implicación personal en su trabajo. - Trabajo a turnos/ trabajo nocturno. - Trato con familiares y residentes.	- Estrés laboral - Fatiga mental	Alta	Dañino	Importante

Medidas de control. Puesto Auxiliar de enfermería:

Nº	Medidas de control
1	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar permanecer de pie de manera estática durante largos periodos de tiempo. Para ello se recomienda organizar el tiempo de trabajo, de manera que las tareas de registro de incidencias, que se pueden realizar sentado, se realicen de manera escalonada durante la jornada laboral. - Es recomendable que la tarea de hacer las camas se realice en grupos de 2 auxiliares ya que se optimiza el tiempo de la tarea y se reducen las posturas forzadas. - Se recomienda proporcionar camas regulables en altura para facilitar la movilización del paciente al subirlo, durante un cambio postural o de pañal o al vestirlo sobre la cama. - En la movilización utilizar ayuda mecánica siempre que sea posible. Uso de grúas móviles, bipedestador, tablas de transferencia, etc. - Aplicar las técnicas de movilización adecuadas a cada caso.
2	<ul style="list-style-type: none"> - Todo el personal sanitario deberá de utilizar de forma rutinaria todas las medidas de protección adecuadas para prevenir el contacto de piel y mucosas con sangre y/o fluidos corporales de cualquier paciente. - Cuando el personal sanitario pueda tener contacto con pacientes, tenga alguna posible erosión o herida, ésta deberá de ser convenientemente protegida para evitar cualquier posible contacto. - Se utilizarán siempre guantes (estériles o no) ante el posible contacto con sangre y/o fluidos corporales con los pacientes. - Siempre deberán de desecharse los guantes utilizados después de cada contacto y siempre que se rompan o perforen. - Se utilizarán siempre las mascarillas cuando pueda existir riesgo de contagio.
3	<ul style="list-style-type: none"> - Dedicar tiempo a la planificación de las tareas con el fin de que el ritmo sea adecuado, se reduzcan los picos de trabajo y se evite el cansancio físico y mental. - Establecer protocolos de atención a residentes y familiares que permitan manejar las situaciones conflictivas o de tensión.

3. Puestos en cocina:

Número de trabajadores: 3

Descripción de las tareas:

Cocinero:

- Organización, distribución, coordinación y supervisión de todo el personal adscrito a la cocina.
- Elaboración y condimentación de las comidas de acuerdo al menú y dietas establecidas por el médico.
- Montar los carros de comida.
- Realizar y recibir pedidos. Vigilar la despensa y garantizar la provisión de artículos.
- Supervisar el mantenimiento, en perfectas condiciones de limpieza y funcionamiento de la maquinaria y utensilios propios del departamento tales como bandejas, hornos, freidora, extractores, filtros, cortadora, ollas, etc.

Ayudante de cocina:

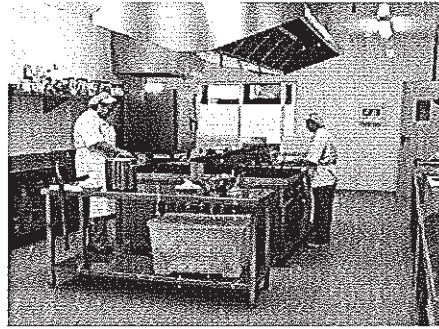
- Participar con alguna autonomía y responsabilidad en las elaboraciones de cocina bajo supervisión.
- Realizar las preparaciones básicas, así como cualquier otra relacionada con las elaboraciones culinarias que le sean encomendadas.
- Preparar platos para los que haya recibido oportuno adiestramiento.
- Montaje y recogida del comedor.
- Realización de labores de limpieza de la cocina y del comedor.

Lugares de trabajo: cocina y comedor.

Equipos de trabajo: cuchillos, cazos, sartenes, cazuelas, batidoras y otras herramientas eléctricas, etc

Condiciones ambientales:

- Lux: 340 lux
- Temperatura: 28°C
- Humedad: 31 %
- Ruido: LA, eq, d >80dB(A) LC, t >135dB(C)



Evaluación de riesgos. Puesto Cocinero y ayudante de cocina:

Nº	Factor de Riesgo	Riesgos	Probabilidad	Severidad	Nivel de Riesgo
1	Suelo impregnado de sustancias resbaladizas o mojadas. Obstáculos.	Caidas al mismo nivel	Media	Dañino	Moderado
2	Inadecuado apilado, transporte de objetos en carros inestables.	Caída de objetos en manipulación	Media	Ligeramente dañino	Tolerable
3	Manipulación de herramientas de corte (cuchillos, peladores, tijeras, etc.), máquinas con partes afiladas y con cuchillas (picadoras de carne, cortadora de fiambres, batidoras, etc.).	Golpes y cortes con objetos o herramientas	Media	Dañino	Moderado

4	Cocinas, freidoras, homos, recipientes, vapores, etc.	Quemaduras	Media	Dañino	Moderado
5	Salpicaduras de aceite o agua hirviendo, proyección de partículas en la rotura de un plato, etc.	Proyección de fragmentos o partículas	Media	Dañino	Moderado
6	Cámaras frigoríficas, fogones.	Estrés térmico	Alta	Ligeramente dañino	Moderado
7	Limpiezas indiscriminadas, falta de protección de las partes eléctricas durante las limpiezas de los equipos, saturación de las tomas de corriente, mal estado de conservación de elementos eléctricos, cables, clavijas, etc.	Contactos eléctricos	Media	Dañina	Moderado
8	La instalación y los equipos trabajan con gas, electricidad y vapor de agua a presión. Incendio provocado por malas prácticas de trabajo.	Incendios	Media	Extremadamente dañino	Importante
9	Contacto o exposición a productos de limpieza y desengrasado.	Exposición a contaminantes químicos y a sustancias tóxicas	Media	Dañina	Moderado
10	El personal de cocina mantiene una posición de pie toda la jornada, con posturas forzadas y realizando movimientos repetitivos: tareas de fleteado, pelado, abrir latas y otros encajes, tareas de limpieza de la cocina, etc.	Carga física	Alta	Dañina	Importante
11	Manipulación de objetos muy pesados (ollas, bombonas de gas, paquetes de alimentos, piezas de carne, cubos de basura, etc.), se realizan actividades de empuje o tracción de carros, etc.	Sobreesfuerzo	Alta	Dañina	Importante

Medidas de control. Puesto Cocinero y ayudante de cocina:

Nº	Medidas de control
1	<ul style="list-style-type: none"> - Eliminar grasas del suelo inmediatamente con productos desengrasantes. - Las zonas de circulación deben estar libres de obstáculos, y señalizadas. - Condiciones de iluminación adecuadas. - Usar calzado antideslizante.
2	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar métodos de apilamiento adecuados teniendo en cuenta la altura del apilamiento, la carga por metro cuadrado, la ubicación, etc. evitando que las cargas más pesadas sean difíciles de alcanzar o puedan caer. - Colocar las cargas más pesadas en los estantes más bajos. - Asegurar una buena visibilidad con la iluminación adecuada. - Utilizar preferentemente ayudas mecánicas (carros). - Utilizar escaleras de mano para acceder a los estantes altos.
3	<ul style="list-style-type: none"> - Comprar máquinas y utensilios seguros, que tengan el marcado CE. - Proteger la parte cortante de las máquinas con resguardos. - Herramientas manuales en perfecto estado de uso. - Mantener los cuchillos bien afilados. - Utilizar protectores adecuados para herramientas cortantes. - Instrucciones adecuadas para el uso y mantenimiento de máquinas. - No dejar los cuchillos dentro de fregadero. - Almacenar las herramientas de corte en soportes que enfunden la hoja. - Equipos adecuados de protección individual.
4	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar el derrame de líquidos de recipientes. - Evitar el desbordamiento, comprobando los niveles antes de la introducción de alimentos. - Efectuar el cambio de aceite en frío. - Orientar los mangos de los recipientes hacia el interior de los fogones. - Dotar al trabajador de equipos de protección individual cuando sea preceptivo (manoplas, guantes, etc.).
5	<ul style="list-style-type: none"> - No verter agua sobre el aceite caliente. - Asegurarse, antes de abrir un aparato a presión, de que ha expulsado todo el vapor y que no tiene presión en su interior. - Mantener alejado el recipiente a vapor cuando se vaya a destapar.
6	<ul style="list-style-type: none"> - Uso de ropa adecuada. - Realizar descansos. - Realización de reconocimientos médicos específicos. - Mantener la temperatura adecuada y la ventilación suficiente, de forma natural con ventanas abiertas como con ventilación forzada por medio de ventiladores-extractores. - Evitar la estancia en las cámaras de congelación durante largo periodo de tiempo.
7	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de comenzar a trabajar, realizar un control visual para detectar defectos reconocibles (comprobar periódicamente el estado de cables, enchufes, y aparatos eléctricos). - No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos. - No sobrecargar la instalación eléctrica enchufando muchos aparatos a una misma toma de corriente. - El aislamiento de los cables eléctricos debe estar en perfecto estado. - Utilizar sistemas de puesta a tierra en combinación con interruptores diferenciales y magnetotérmicos. - Desconectar los equipos antes de limpiarlos o cambiar algún componente de los mismos como cuchillas o filtros. - Prestar especial atención al estado de las manos, que han de estar limpias y secas, cuando se realice conexión y desconexión de equipos. - Las zonas próximas a los equipos de trabajo eléctricos deberán estar secas. - Señalizar averías y comunicarlas al personal cualificado.
8	Protectores auditivos.

8	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar clasificar y retirar los productos combustibles innecesarios. - Mantener los productos químicos lejos de los puntos de ignición y focos de calor. - Utilizar los ceniceros. No verter el contenido en las papeteras. - Prohibir fumar en todo el recinto sujeto al riesgo. - Alejar de las zonas de incendio fuentes de calor. - Comprobar la hermeticidad de los conductores de gas. - No sobrecargar la toma de corriente conectando varios aparatos a la vez. - Revisión y mantenimiento de los medios técnicos de lucha contra incendios que se tengan en la residencia. - No mezclar sustancias químicas cuya reacción se desconozca. - Asegurarse de que la llave de paso de gas de los fogones está cerrada al finalizar la jornada. - Si se incendia un recipiente con aceite, no apagarlo con agua, taparlo. - En caso de incendio comunicarlo al superior y realizar lo establecido en el Plan de Emergencia y Evacuación.
9	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar el contacto de estas sustancias con la piel, utilizando mascarillas, guantes frente a riesgo químico y gafas especiales de protección durante las tareas de limpieza. - Seguir las instrucciones del fabricante del producto de limpieza que se utiliza, incluidas en las fichas de seguridad y/o etiquetas. - Mantener etiquetas en buen estado. - Guardar envases de productos de limpieza bien cerrados y lejos de fuentes de calor. - Durante las tareas de limpieza con productos tóxicos, nocivos e irritantes es recomendable ventilar la zona de trabajo manteniendo por ejemplo, las ventanas abiertas. - Almacenar productos lejos de alimentos. - No mezclar productos incompatibles que supongan desprendimiento de gases nocivos (lejía, agua fuerte con amoníaco). - Extremar la higiene cuando se vayan a emplear productos químicos en general, lavándose y secándose adecuadamente de manera que no queden restos en las manos. - No fumar o comer en los locales donde se esté trabajando.
10	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener la columna recta, evitando encorvar la espalda y mantenerse erguido. Abdomen y los glúteos hacia dentro. Hombros levemente hacia atrás y la cabeza en alto. - Si se permanece de pie mucho tiempo, alternar el peso del cuerpo entre ambas piernas, manteniendo un pie en alto apoyado sobre un escalón o reposapiés.
11	<ul style="list-style-type: none"> - No sobrecargar las bandejas, éstas no se manipularán llenas de bebidas, vasos, etc. - Organizar el trabajo de manera que exista rotación en las tareas realizadas por una misma persona. - Utilizar envases enlatados con abre-fácil, abrebotellas y otros utensilios ergonómicos que no supongan una postura forzada. - Emplear medios mecánicos para el transporte de mercancías, alimentos, número elevado de platos. - Respetar los límites de peso para hombres: 25 Kg. y mujeres: 15 Kg. (en condiciones ideales de manipulación y 8 horas de trabajo por jornada). - Levantar el peso adecuadamente, según indica el RD. 488/1997 de manipulación de cargas: <ul style="list-style-type: none"> • Comprobar objeto, peso, agarres, etc. • Comprobar recorrido. • Coger el objeto en dirección al movimiento y recorrido a realizar. • Separar pies a la anchura de los hombros. • Flexionar las rodillas, nunca la cintura: el peso se levanta con las piernas, no con las lumbares. • La carga ha de permanecer lo más cerca del cuerpo. • Nunca girar la cintura con un peso cargado.

CUARTO EJERCICIO. IDIOMA. INGLÉS.

Dangerous substances

Dangerous substances — any liquid, gas or solid that poses a risk to workers' health or safety — can be found in nearly all workplaces. Across Europe, millions of workers come into contact with chemical and biological agents that can harm them.

In fact, 15 % of EU workers have to handle dangerous substances as part of their job, and another 15 % report breathing in smoke, fumes, powder or dust at work.

Some highly dangerous substances — such as asbestos, which causes lung cancer and other fatal respiratory diseases — are now banned or under strict control. However, other harmful substances are still widely used, and legislation is in place to ensure that the risks associated with them are properly managed.

The risks to health

The health problems that can be caused by working with dangerous substances range from mild eye and skin irritations to severe effects such as birth defects and cancer. Effects can be acute or long-term, and some substances can have a cumulative effect.

To protect workers from dangerous substances, the first step is to carry out a risk assessment. Then, actions should be taken to remove or reduce the risks as far as possible. And, finally, the situation should be regularly monitored and the effectiveness of the steps taken reviewed.

Member States have developed a number of models to help small and medium-sized enterprises to carry out a risk assessment.

Employers also need to take into account any vulnerable groups, such as workers who are young, pregnant or breastfeeding, for whom special protection is required by law.

CUARTO EJERCICIO. IDIOMA. FRANCÉS.

Substances dangereuses

Les substances dangereuses, c'est-à-dire tout liquide, gaz ou solide qui présente un risque pour la santé ou la sécurité des travailleurs, sont présentes sur la plupart des lieux de travail. En Europe, des millions de travailleurs sont en contact avec des agents chimiques et biologiques susceptibles de leur nuire.

En réalité, 15 % des travailleurs au sein de l'UE doivent manipuler des substances dangereuses dans l'exercice de leurs fonctions et 15 % supplémentaires affirment inhaler de la fumée, des vapeurs, de la poudre ou de la poussière au travail.

Certaines substances extrêmement dangereuses, telles que l'amiante, à l'origine de cancers du poumon et d'autres maladies respiratoires mortelles, sont désormais interdites ou soumises à un contrôle strict. D'autres substances nocives demeurent largement utilisées et des lois existent pour veiller à ce que les risques qui y sont associés soient correctement maîtrisés.

Les risques pour la santé

Les problèmes de santé qui peuvent résulter du travail avec des substances dangereuses peuvent aller de légères irritations des yeux et de la peau à des maladies graves, telles que des anomalies congénitales et des cancers. Ces effets peuvent être aigus ou se manifester à long terme et certaines substances peuvent avoir un effet cumulatif.

Afin de protéger les travailleurs contre les substances dangereuses, la première étape consiste à réaliser une évaluation des risques. Des mesures doivent ensuite être prises de manière à éliminer ou amenuiser les risques autant que possible. Enfin, la situation doit être contrôlée régulièrement, tout comme l'efficacité des mesures prises.

Les États membres ont mis au point plusieurs modèles pour aider les petites et moyennes entreprises à réaliser une évaluation des risques.

Les employeurs doivent également tenir compte des éventuels groupes vulnérables, tels que les jeunes travailleurs, les travailleuses enceintes ou qui allaitent, pour lesquels une protection spécifique est requise par la loi.