



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO



Manual bàsic de Prevenció de Riscos Laborals
INFORMÀTICA I COMUNICACIONS



Disseny i realització:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Presentació

Les institucions competents en matèria de seguretat i salut en el treball, entre les quals es troba l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT), han assumit com un dels objectius principals l'impuls i la consolidació de la cultura preventiva en la societat espanyola.

La integració de la seguretat i salut en el treball en l'educació és una necessitat prioritària per assentar una autèntica cultura preventiva. És necessari prendre consciència que la prevenció no comença a l'àmbit laboral, sinó en les etapes anteriors, en particular en el sistema educatiu.

La integració de la formació en prevenció de riscos en les diferents etapes del sistema educatiu i en particular en la formació professional reglada, és clau i requereix un suport i una assistència especial per tal d'aconseguir professionals la formació dels quals, a més de garantir la qualitat de la seva feina, els permeti realitzar-lo amb les màximes garanties de seguretat.

Per tot això, una línia d'actuació molt important del Pla d'Acció 2015-2016, en el marc de l'Estratègia Espanyola de Seguretat i Salut en el Treball 2015-2020, consisteix a consolidar la integració de la formació en prevenció de riscos laborals en les diferents etapes del sistema educatiu.

D'aquesta línia d'actuació es deriva l'elaboració de 26 manuals divulgatius, un per cada família professional, la missió fonamental dels quals és la d'ajudar els professors de formació professional en la seva labor de conscienciació i sensibilització en matèria de prevenció de riscos laborals als seus alumnes, futurs treballadors i empresaris de la nostra societat.

Atès que van adreçats a aquest col·lectiu, s'ha pretès que els manuals siguin eminentment pràctics i atractius. Cada un d'ells contempla els riscos més característics de la família professional en qüestió i les mesures preventives més importants a posar en pràctica per prevenir-los.

L'objectiu que es persegueix amb aquests manuals és que els alumnes, treballadors del futur, incorporin la prevenció a la seva activitat diària d'una manera natural.

En aquest context volem remarcar que per sensibilitzar i garantir una adequada aplicació de la prevenció de riscos laborals a les empreses, és important avançar en la millora de la qualitat de la formació, fomentant l'actualització i adequació dels programes i continguts formatius a la realitat de l'entorn.

María Dolores Limón Tamés

Directora de l'INSHT

Informàtica i comunicacions


Els professionals d'aquest sector desenvolupen tasques relacionades amb la tecnologia de la informàtica i la comunicació. Fonamentalment el treball té lloc en oficines, i els riscos als quals estan sotmesos els treballadors són de tipus lleu.

En aquest sector s'agrupen els treballadors que pertanyen a les empreses dedicades a les següents activitats:

- Consultories tècniques de Gestió de sistemes d'informació del sector Serveis.
- CAU (Centre d'atenció a l'usuari)
- Departaments d'informàtica d'empreses privades
- Departaments d'informàtica de l'Administració Pública


Els treballadors exposats són, entre altres:

- Operaris i auxiliars en sistemes microinformàtics
- Desenvolupadors i programadors de pàgines web
- Tècnics de suport informàtic
- Operadors de sistemes
- Tècnics en seguretat informàtica



Aquest manual recull els riscos i mesures de prevenció tant generals com específics més rellevants associats a aquest sector de una manera orientativa, sempre s'han de seguir les mesures preventives previstes a la planificació preventiva i les instruccions de l'empresari.

El seu objectiu és ajudar-te a prendre les mesures adequades per realitzar el treball d'una manera segura.



Riscos laborals en Informàtica i comunicacions

RISCOS DE SEGURETAT

- Riscos de caigudes de persones
 - Caigudes de persones al mateix nivell
 - Caigudes de persones a diferent nivell
- Risc de cops i xocs
- Risc de caiguda d'objectes
- Risc elèctric
- Risc d'incendi

RISCOS ERGONÒMICS

- Exposició a factors ambientals
 - Incomoditat tèrmica
 - Incomoditat acústica
- Manipulació manual de càrregues
- Ús de pantalles de visualització de dades
- Trastorns musculesquelètics

RISCOS PSICOSOCIALS



Riscos i
Mesures Preventives

Riscos de seguretat

Les caigudes poden produir-se al mateix o a diferent nivell, fonamentalment per la presència de cables o altres objectes en el terra i per l'ús d'escales de mà.

CAIGUDES AL MATEIX NIVELL

- No deixis cadires, caixes o altres elements en zones de pas.
- Neteja vessaments o degotejos de líquids presents de forma immediata.
- Vés amb compte de no dificultar la visió al transportar material d'un lloc a un altre.
- No corris, camina a poc a poc.



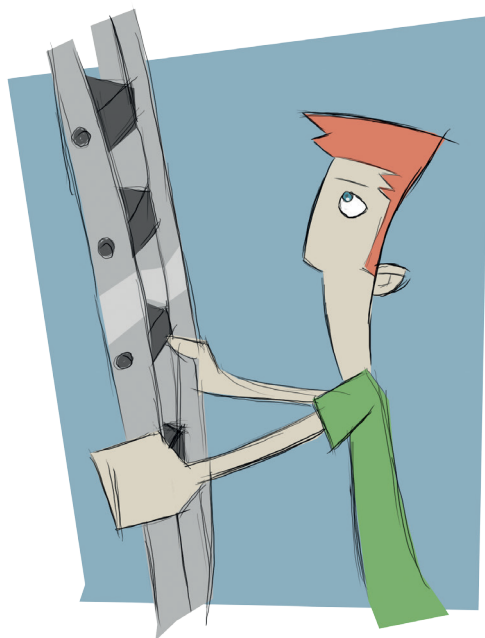
CABLEJAT D'ORDINADORS

- Canalitza tot el cablejat d'ordinadors.
- Connecta el cablejat a l'endoll més proper i col·loca-ho per zones que no siguin de pas.

A més a més de les mesures anteriors, tingues en compte el risc derivat de l'ús d'escales de mà. Per prevenir aquest tipus de risc:

CAIGUDES A DIFERENT NIVELL

- A l'utilitzar escales de mà, assegura't que té suports antilliscants i para especial atenció a l'angle de col·locació i forma d'utilització.
- A les escales de mà cal pujar amb precaució, posant-te de cara i agafant-te amb les dues mans.
- No utilitzis cadires, caixes o similars per aconseguir objectes en altura.



Riscos de seguretat

RISC DE COPS O XOCS

Presta especial atenció a portes d'armaris o calaixos oberts i mantingues l'espai net i ordenat en la mesura del possible.

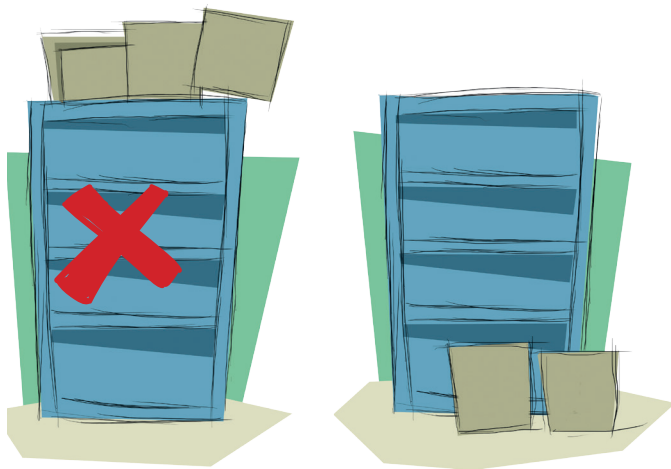
- Mantingues les zones de pas lliures d'objectes i perfectament il·luminades.
- No deixis els armaris o calaixos oberts.
- Protegeix les arestes vives i els sortints del mobiliari.



Les caigudes d'objectes hi poden haver per caiguda en prestatgeries o durant la seva manipulació. Els objectes manipulats, com a pantalles, impressores, etc, són pesats i requereixen extremar les precaucions.

CAIGUDES D'OBJECTES

- No superis la capacitat de càrrega de les prestatgeries.
- Col·loca les càrregues més pesades en els prestatges més baixos.
- No manipulis massa objectes al mateix temps.
- Agafa de forma segura els objectes, sempre amb les dues mans.



MONITORS, IMPRESSORES, ETC.

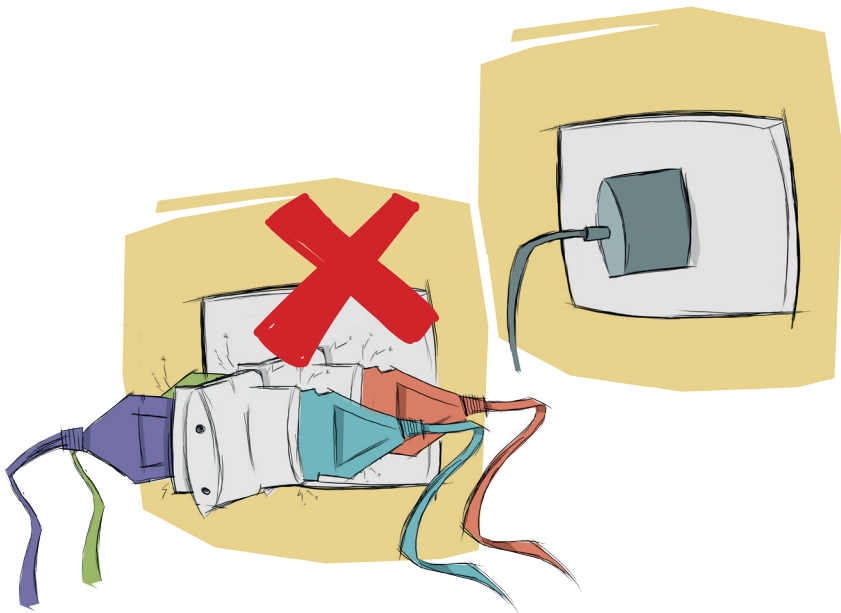
- Manipula les càrregues amb ajuda d'altres persones i/o amb mitjans auxiliars sempre que sigui possible.
- En agafar la càrrega, assegura't que no co-loquis la mà en cap sortint, tallant o punxant.

Riscos de seguretat

RISC ELÈCTRIC

Recorda que és important que comuniquis l'existència d'espurnes o indici d'alguna deficiència en les impressores o altres màquines elèctriques que utilitzis.

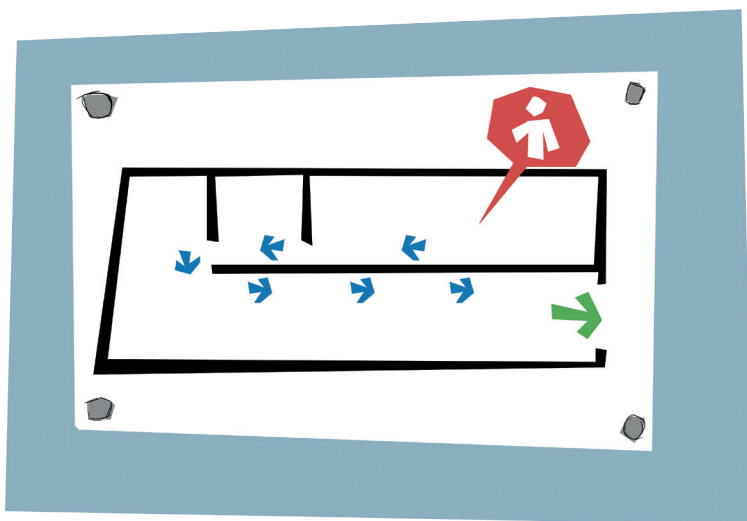
- Si observes alguna deficiència en la instal·lació elèctrica, comunica-ho immediatament al responsable de les instal·lacions.
- Evita l'ús de lladres en endolls de corrent.
- No aboquis líquids prop de preses de corrent, aparells o quadres elèctrics.



RISC D'INCENDI

Per evitar qualsevol conat d'incendi allunya els materials inflamables o combustibles de qualsevol focus de calor o ignició.

- Està prohibit fumar en les instal·lacions.
- Coneix la utilització dels extintors d'incendi adequats a la classe de foc.
- Coneix els cartells exposats amb plànol de localització i el procediment d'evacuació.
- Les sortides d'emergències no s'han de tancar, han de romandre sense obstacles o objectes a les zones de pas que impedeixin el seu correcte ús.

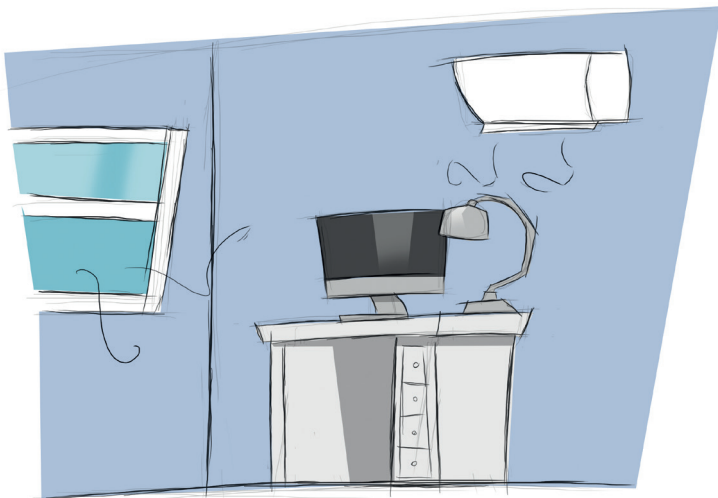


Riscos ergonòmics

INCOMODITAT TÈRMICA

Es produeix incomoditat tèrmica quan la temperatura interna no es manté dins dels límits fisiològics normals, sense que sigui necessari realitzar ajustos d'adaptació al medi ambient en el qual es troba el treballador/a.

- Mantingues una ventilació adequada del local.
- Encén, si és necessari, el sistema d'aire condicionat; la temperatura òptima es troba entre els 17°C i els 27°C i la humitat relativa entre el 30% i el 70%.
- Tingues en compte l'opinió de la resta de companys per aconseguir unes condicions agradables per a tothom.



INCOMODITAT ACÚSTICA

És el nivell sonor que molesta i que pot pertorbar, produït per equips de treball i de condicionament tals com a fotocopiadores, aires condicionats, telèfons, etc. Ocasionalment en llocs de treball mal dissenyats o en els quals hi ha molts treballadors conversant en un únic espai, o malament fabricats, amb un mal aïllament tèrmic estructural que no protegeix dels sorolls del carrer.

- Regula el timbre del teu telèfon perquè no resulti molest quan et truquin.
- Evita crits o tons aixecats de veu quan et comuniquis amb altres persones.
- Desplaça't a un espai tancat on no puguis molestar els teus companys.
- Tracta de treballar en una zona independent quan necessitis utilitzar dispositius, com a servidors i aparells elèctrics, el soroll dels quals pot resultar molest.



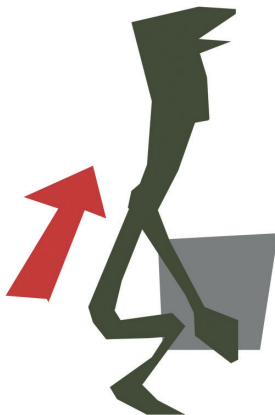
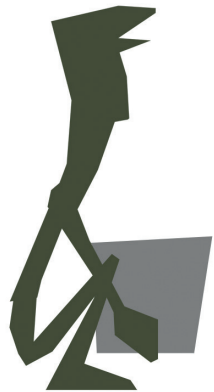
Riscos ergonòmics

Per evitar riscos en la manipulació manual de càrregues, segueix les diferents fases que a continuació es detallen. No facis moviments bruscos i forçats del cos i procura canviar de tasca amb freqüència.

A més, dedica uns minuts per revisar que el mobiliari (taules, cadires, etc.) no pugui originar-te cap trastorn musculoesquelètic i regular la pantalla de visualització de dades per evitar la fatiga visual.

MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

- Evita la manipulació de càrregues pesades (de més de 25Kg en el cas dels homes i de més de 15Kg en el cas de les dones).
- Manipula les càrregues amb ajuda de mitjans auxiliars (carretons, portapalets) o amb ajuda d'altres persones sempre que sigui possible.
- Evita girar el tronc mentre manipules les càrregues.
- Situa els objectes a manipular a l'altura compresa entre els genolls i les espatlles.
- En realitzar la manipulació de càrregues manualment tingues en compte els següents passos a seguir:



PASSOS A SEGUIR

- 1r* Recolza els peus fermament.
- 2n* Separa els peus lleugerament.
- 3r* Flexiona el maluc i els genolls per agafar la càrrega.
- 4t* Aixeca la càrrega amb l'esquena recta.
- 5è* Mantingues la càrrega tan a prop del cos com sigui possible.

Riscos ergonòmics

ÚS DE PANTALLES DE VISUALITZACIÓ DE DADES

- Col·loca la pantalla a uns 40 cm de distància i la part superior de la pantalla a l'altura dels ulls.
- Utilitza el recolzacanells del teclat.
- Treballa amb la mà recolzada sobre el ratolí, el canell recte i el colze recolzat sobre la taula formant un angle de 90°.
- Utilitza un portadocuments quan la tasca principal consisteixi en passar pàgines.
- Grada la brillantor i el contrast mitjançant els comandaments de la pantalla.
- Col·loca la pantalla en posició paral·lela a les fonts d'il·luminació.



TRASTORNS MUSCLESQUELÈTICS

- Mantingues el cos dret sempre per prevenir deformacions de la columna.
- Evita els girs i inclinacions importants del tronc cap endavant o cap als costats.
- Canvia de posició amb freqüència per evitar la fatiga física.



MOBILIARI

- Assegura't que la taula tingui les dimensions adequades per al desenvolupament de la tasca. Aquestes són: 160 cm d'ample per 80 cm d'altura i 100 cm de fons.
- Respecta un espai lliure de 60 cm per a les extremitats.
- Regula el seient de la teva cadira en altura i inclinació i utilitza el recolzabraços en cas que existeixi.
- Utilitza un reposapeus quan, en ajustar la cadira a l'altura de la taula de treball, les cames et quedin penjades.

Riscos psicosocials

Una mala planificació de les tasques a realitzar o la pressió a què pots estar sotmès per assolir els objectius marcats són diversos exemples d'aquest risc. Si aquestes condicions són deficitàries, poden donar lloc a:

- Estrés
- *Burnout*
- Assetjament psicològic en el treball (APT)
- Violència:
 - Assetjament sexual
 - Assetjament discriminatori
 - Violència ocupacional externa (VOE)

Una avaluació i valoració de les condicions de treball permetran implantar mesures preventives adaptades que evitin l'aparició de riscos psicosocials.

- Planifica el temps i les tasques a realitzar de forma ordenada, i intenta complir-ho estrictament.
- Si no tens molt clars els objectius a assolir en el lloc de treball, parla amb el teu responsable perquè et dirigeixi cap a uns més concrets i definits. Això t'ajudarà a planificar les tasques, assolir els objectius i aconseguir així una promoció o valoració laboral.
- Sol·licita informació i/o formació quan vegis que la necessites per desenvolupar les teves tasques.
- Relaciona't amb els companys i recolza't en ells parlant sobre qualsevol tema que et preocupi i et causi una situació d'estrès o incòmoda en el teu lloc de treball, ja sigui generada pel teu responsable, un client o un altre company. Sobretot si veus que la situació és límit (assetjament o violència).
- No perllonguis de forma habitual la jornada de treball i en cas inevitable compensa-la amb un descans addicional, així aconseguiràs conciliar la vida familiar, personal i laboral.
- Realitza pauses o canvia de tasca per evitar la monotonia del treball.



Normativa

Normativa

A continuació es presenta una relació no exhaustiva de normativa general i específica en matèria de prevenció de riscos laborals que es pot consultar com a complement a la informació continguda en aquest manual.

Normativa General

- Llei 31/1995, de 8 de novembre, de **Prevenció de Riscos Laborals**. BOE núm. 269 de 10/11/1995.
- Reial Decret 39/1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el **Reglament dels Serveis de Prevenció**. BOE núm. 27 de 31/01/1997.

Normativa Específica

- Reial Decret 485/1997, del 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes en matèria de **senyalització de seguretat i salut en el treball**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 486/1997, del 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els **llocs de treball**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 487/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la **manipulació manual de càrregues** que comporti riscos, en particular dorsolumbars, per als treballadors. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 488/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen **pantalles de visualització de dades**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 664/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **agents biològics** durant el treball. BOE núm. 124 de 24/05/1997.
- Reial Decret 665/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **agents cancerígens** durant el treball. BOE núm. 124 de 24/05/1997.
- Reial Decret 773/1997, 30 de maig, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització pels treballadors **d'equips de protecció individual**. BOE núm. 140 de 12/06/1997.

- Reial Decret 1215/1997, de 18 de juliol pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut per a la utilització dels treballadors dels **equips de treball**. BOE núm. 188 de 07/08/1997.
- Reial Decret 1627/1997, de 24 d'octubre, pel qual s'estableixen disposicions mínimes de seguretat i salut en les **obres de construcció**. BOE núm. 256 de 25/10/1997.
- Reial Decret 374/2001, de 6 d'abril, sobre la protecció de la salut i seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb els **agents químics** durant el treball. BOE núm. 104 d'1/05/2001.
- Reial Decret 614/2001, de 8 de juny, sobre disposicions mínimes per a la protecció de la salut i seguretat dels treballadors davant del **risc elèctric**. BOE núm. 148 de 21/06/2001.
- Reial Decret 1311/2005, de 4 de novembre, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors davant els riscos derivats o que puguin derivar-se de l'exposició a **vibracions mecàniques**. BOE núm. 265 de 05/11/2005.
- Reial Decret 286/2006, de 10 de març, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició al **soroll**. BOE núm. 60 d'11/03/2006.
- Reial Decret 396/2006, de 31 de març, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut aplicables als treballs amb risc d'exposició a l'**amiant**. BOE núm. 86 d'11/04/2006.
- Reial Decret 486/2010, de 23 d'abril, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a radiacions **òptiques artificials**. BOE núm. 99 de 24/04/2010.
- Reial Decret 299/2016, de 22 de juliol, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **camp electromagnètic**. BOE núm. 182 de 29/07/2016.

Més normativa disponible a la web de l'INSHT:

<http://www.insht.es>



Primers auxilis

Actuació en cas d'accident

Segueix aquests passos:

Recorda que a l'accidentat se l'ha de tractar amb urgència, no traslladar-lo amb urgència.

PROTEGIR

•

•

•

AVISAR

•

•

•

SOCÒRRER



Reconeixement de signes de consciència

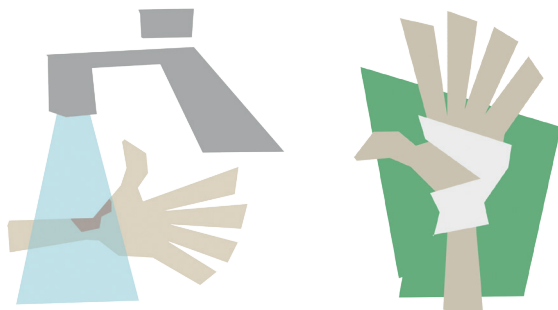
Reconeixement de signes de respiració

Reconeixement de signes de pols

Primers auxilis

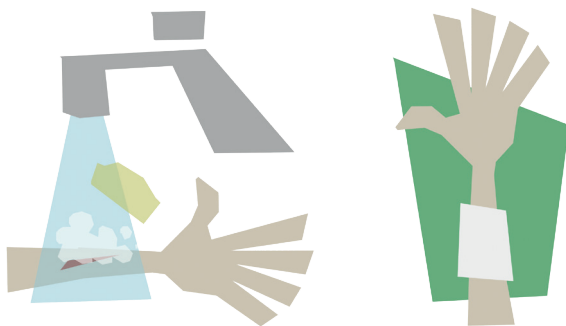
Cremades:

- Submergeix o renta la cremada amb aigua freda
- Cobreix-la amb gasa estèril
- Busca atenció mèdica



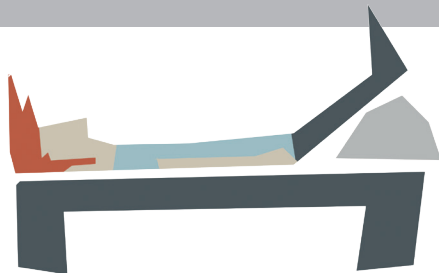
Ferides:

- Renta la ferida amb aigua i sabó
- No apliquis pomades
- Cobreix la ferida amb gasa estèril (mai amb cotó fluix)



Desmaís:

- Tomba a l'accidentat i aixeca-li els peus sobre del nivell del cor.
- Fes-ho en un lloc amb bona ventilació i afluixa-li la roba



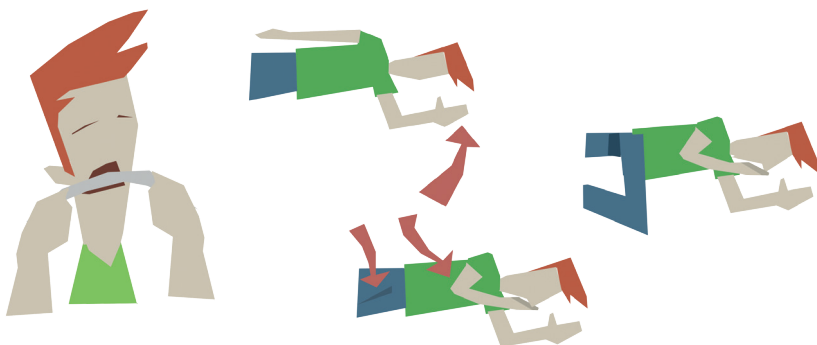
Contusions:

- Aplica sobre la zona afectada gel (però mai ho facis directament sobre la pell, posa una tovallola o drap entre el gel i la pell) o draps humits amb aigua freda durant uns 15 minuts
- Si és possible, aixeca l'àrea afectada



Convulsions:

- Col·loca a l'afectat tombat en un lloc on no es pugui colpejar i no impedeixis els seus moviments
- Posa'l en la posició lateral de seguretat





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

