



GOBIERNO
DE ESPAÑA

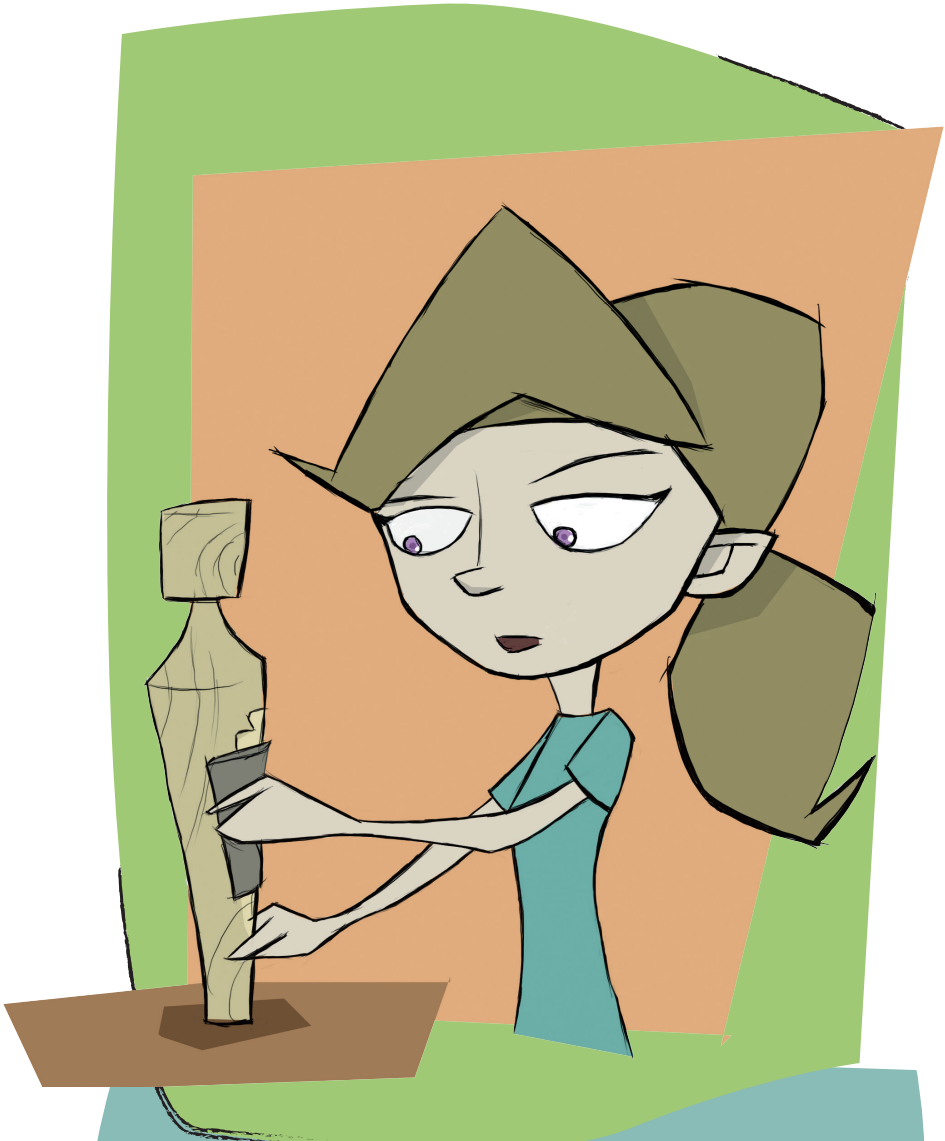
MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO



Laneko Arriskuen Prebentziorako Oinarrizko Eskuliburu
EGURRA, ALTZARIA ETA KORTXOA



Diseinu eta burutze lanak:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Aurkezpena

Laneko segurtasun eta osasun kontuetan zer esana duten instituzioek, Laneko Segurtasun eta Higieneko Institutu Nazionala barnean delarik, espainiar gizartean prebentziozko kulturaren sustapena eta kontsolidazioa onartu dute helburu nagusietako bat bezala.

Hezkuntza munduan laneko segurtasun eta osasunaren integrazioa lehenatasunezko helburu bat da benetako prebentziozko kultura bat oinarritzeko. Beharrezkoa da oso, prebentzioa lan munduan ez dela hasten jakitea, baizik, lehenagoko aroetan, hain zuzen, hezkuntza sisteman.

Arriskuen prebentzio formakuntzaren integrazioa giltzarri nagusia da hezkuntza sistemaren aro ezberdinetan, batez ere araututako lanbide mailan eta, horregatik, babes zein laguntza berezi bat eskatzen du, lortu nahi den helburua lanaren kalitatea bermatu zein berau segurtasun neurri guztiekin egiteko gai diren profesionalen heziketa bada.

Guzti honengatik, 2015-2020 Laneko Segurtasun eta Osasunaren Espainiar Estrategiaren barne dagoen 2015-2016 Akzio Plana-ren jarduera-ildo garrantzitsu batek hezkuntza sistemaren aro ezberdinetan laneko arriskuen prebentzio formakuntzaren integrazioa sendotzea du helburutzat.

Jarduera-ildo honen eskutik dibulgaziozko 26 eskuliburu egin dira, lanbide familia bakoitzeko bat. Eskuliburu hauek lanbide heziketan ikasleekin laneko arriskuen prebentzio kontuetan kontzientziario zein sentsibilizazio lanak egiten dituzten irakasleei lagungarri izateko eginak daude, beraien ikasleak gure gizarteko etorkizuneko langile zein enpresariak baitira.

Kolektibo honentzat prestatuak daudenez, eskuliburuak erabilgarritasuna eta erakargarritasuna bereziki landuak izan dira. Eskuliburuak lanbide familia bakoitzean bereizgarri diren arriskuak eta hauek ekiditeko beharrezkoak diren prebentzio neurri garrantzitsuenak jasotzen dituzte.

Ikasleek, etorkizuneko langileek, prebentzioa beraien egunerokotasunean ohikotasunez erabiltzea da eskuliburu hauen helburua.

Kontestu honetan hurrengo azpimarratu nahi genuke: enpresetan laneko arrisku prebentzioaren ezarpen aproposa sentsibilizatu eta bermatzeko garrantzitsua da formakuntzaren kalitatearen hobekuntzan aurrerapausoak ematea, inguruko errealitatearekiko eguneratuak zein egokituak dauden programak eta edukiak sustatuz.

María Dolores Limón Tamés

INSHT-ko zuzendaria

Egurra, altzaria eta kortxoak

Eguraren Sektoreko langileak arrisku ezberdinen eraginpean daude, batzuk larriak izan daitezke, laneko istripu larriak zein gaixotasun profesionalak sor ditzakete. Egurraren prozesatze ezberdinetan lan egiten duten langileek zerrategietako lehen eraldatzetik, tratamendu eta bilketa, tailerrera sartze eta azken produktuaren elaboraziorarte, egur hautsaren eta arrisku biologikoen eraginpean egon daitezke. Gainera makina arriskutsuak erabiltzen dira, zeintzuen erabileratik egurraren ohiko arriskuak eta arrisku espezifikoak ondorioztatzen diren eta pintura, laka, eta abar bezalako agente kimiko ugari erabiltzen dira.

Lan sektore honetan dauden langileak hurrengo jarduerak dituzten enpresetan aritzen dira:

- Konglomeratu eta kortxoaren fabrikazioa
- Aroztegia eta altzaria

Eraginpean dauden langileak honakoak dira, besteak beste:

- Kortxoaren tratamendurako makinen langileak
- Parketen zoru-leuntzaile/bernizatzaileak
- Altzarien bernizatzaile-lakatzzaile-bukatzzaileak eta egur artisautza
- Egur produktuak fabrikatzeko makina mugiezinen operadoreak
- Arotzak
- Ebanista eta pareko langileak
- Altzarien instalatzaile muntatzaileak



Berezko arriskua duten gehien erabilitako ekipoak honakoak dira:

- Zinta zerra
- Eskuaira-gailu eta zerra zirkularra
- Eskuila-gailua
- Ingleta-gailua
- Fresatzeko makina
- Disko zerra

Eskuliburu honek sektorean aurki daitezkeen arrisku eta prebentzio neurri orokor zein espezifiko garrantzitsuenak batzen ditu.

Bere helburua era seguruan lan egin dezazun neurri aproposak hartzen laguntzea da.



Laneko arriskuak Egur, altzari eta kortxoan

SEGURTASUN ARRISKUAK

- Pertsonen erorketa arriskuak
 - Maila bereko erorketak
 - Maila ezberdineko erorketak
- Kolpe eta talka arriskuak
- Harrapatze arriskuak
- Partikulen proiektzio arriskua
- Ebakitze arriskuak
- Objektuen erorketa arriskua
- Arrisku elektrikoa
- Sute arriskua
- Eztanda arriskua

HIGIENE ARRISKUAK

- Agente kimikoen kontaktua
- Agente biologikoekiko esposizioa
- Gai kaltegarriekiko esposizioa
- Zaratarekiko esposizioa

ERGONOMIA ARRISKUAK

- Zamen esku-maneia
- Indar eta mugimendu errepikakorrak
- Zutikako lana

ARRISKU PSIKOSOZIALAK



**Arrisku eta
Prebentzio Neurriak**

Segurtasun arriskuak

Erorketak maila berean edo ezberdinean izan daitezke. Arreta handia jarri esku-eskilaren erabilpenean.

MAILA BEREKO ERORKETA

- Estropezuak ekiditeko, lantokia zabor eta hondakinez garbi manten ezazu.
- Likidoen isuri edo itokinak berehala garbitu.
- Erabileran ez dauden eta igarobideak oztopa ditzaketen erraminta edo elementuak erretiratu.
- Kontu izan zamak alde batetik bestera garraiatzean ikusmena ez zailtzen.
- Ez lasterka egin, oinez ibili.
- Segurtasun oinetakoak erabili.
- Igarobideak eta seinaleztapenak ikusgai eta garbi manten itzazu.

EGUR HAUTSA

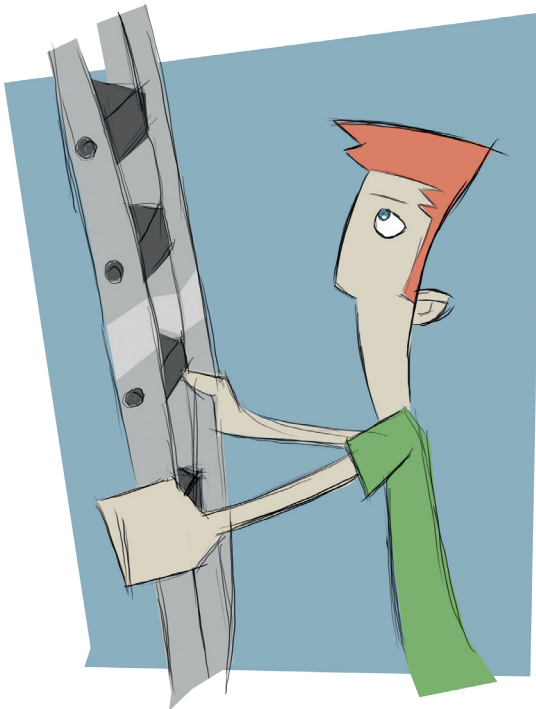
- Sor daitezkeen hondakinak aldian behin deuseztatu.
- Xurgatze bidezko garbiketa teknikak erabili, inoiz ez, ufatze zein erraztatze bidezkoak.



MAILA EZBERDINEKO ERORKETA

Aurrez ikusitako neurriez gain, kontuan izan itzazu esku-eskilaren erabilpenaren arriskuak. Arrisku klase hau ekiditeko:

- Esku-eskilarak erabiltzean, euskarri ez-labaingarriak dituela ziurta zaitetz eta kokapen angelu eta erabilpen erari arreta jarri.
- Esku-eskiletara kontu handiz igo beharra dago, berauen aurrean kokatuz eta bi eskuz helduz.
- Leku garaietara iristeko ez erabili egokiak ez diren aulki, kaxa edo antzeko bitartekoak.

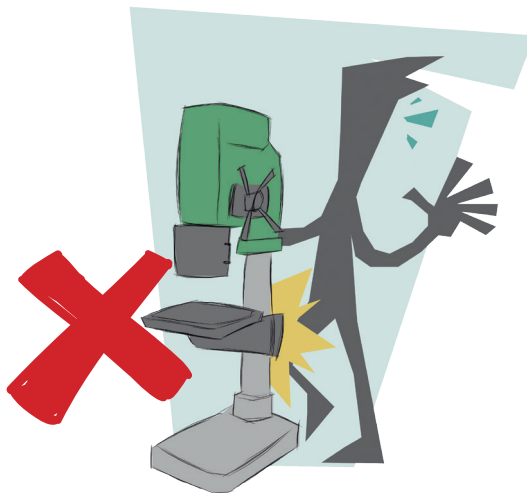


Segurtasun arriskuak

KOLPE ETA TALKA ARRISKUAK

Ahal den neurrian lanpostua garbi eta txukun mantendu, batez ere lurrean bilduta uzten duzun materialarekin eta arreta berezia jarri ertz-gailu, eskuila-gailu edo zerrak bezalako makinekin.

- Igarobideak garbi eta argizatuta manten itzazu.
- Lanpostua garbi eta txukun mantendu behar da.
- Igarobideetan ez itzazu utzi laneko ekipo edo erramintak ezta materialak.



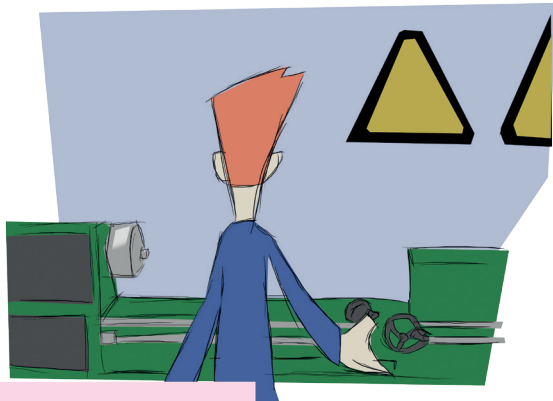
ERTZ-GAILUAK, ESKUILA-GAILUAK, ZERRAK, ETAB.

- Arretaz erabil itzazu makinan emokatzeak ekiditeko.
- Kontu handia jarri berauen erabileran, piezarekin atzera egiteak sor baitaitezke.

HARRAPATZE ARRISKUAK

Atal mugikorrek dituen edozein lan-ekipo izan daiteke harrapatze baten eragilea, fabrikatzailearen babes arauak jarraitu, batez ere garraiatzaileen mantentze-lan edo garbiketekin.

- Makina bakoitzean fabrikatzaileak adierazitako segurtasun arauak jarrai itzazu.
- Ez maneiatu makinen segurtasun babeskiak.
- Ez egin mantentze lanik makina itzalita ez badago.
- Lan-arropa estua jantzi, eta ez erabili makinetan harrapatuta gera daitezkeen eskumuturreko, kate edo bestelako objekturik.



GARRAIATZAILEAK

- Ez sartu eskua uhal, arrabol, engranaje, pinoi, kate eta abarretan makina jardunean dagoen bitartean.

Segurtasun arriskuak

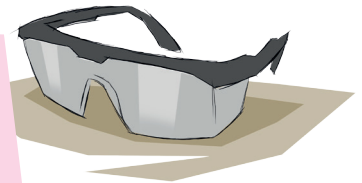
PARTIKULEN PROIEKZIO ARRISKUA

Ez ezazu ahaztu begiak oso sentiberak direla partikulen proiektioarekiko eta ondorioak larriak izan daitezkeela. Kontuan izan zerrauts eta ezpal asko sortzen dela eta hauek salto egin dezaketela makinak erabiltzean.

- CE markaketa duten babes ekipo egokiak erabil itzazu.
- Arreta handia jarri edozein esku-erraminta ebakitzailerekin.

ZERRAUTSA, EZPALAK, ETAB.

- Ziurta ezazu makinaren ebaketa erramintek erabilitako egur motarentzat aurreikusitako erabilerarako erresistentzia mekaniko egokia dutela.
- Piezaren elikatzea zuhaitzaren biraren kontrako zentzuan egin.



OBJEKTUEN ERORKETA ARRISKUA

Objektuen erorketak pisuaren ondorioz apalategi zein beste biltegi motetatik gerta daitezke eta hauek makina batetik bestera maneiatu bitartean.

- Apalategien gehieneko zama ez ezazu gainditu.
- Zama handienak beheko apaletan kokatu behar dira.
- Arrisku larria sor dezaketen pilaketa altuerak ez itzazu gainditu.

EBAKITZE ARRISKUA

Arreta berezia jarri behar duzu fresatzeko makinak, eskuila-gailuak, zerrak eta abar bezalako makinekin, berauen atalak ebakitzailerak eta zorrotzak baitira eta makina sakon ezagutu behar da.

- Ez itzazu erraminta zorrotz edota ebakitzailerak eginda dauden erabilera ez den beste edozerretarako erabili.
- Laneko erraminta guztiak garbiketa eta kontserbatze egoera egokian mantendu.
- Erraminta zorrotzak zorro edota euskarri egokietan gorde.

FRESATZEKO MAKINAK, ESKULA-GAILUAK, ZERRAK, ETAB.

- Ez maneiatu makinaren segurtasun babeskiak.
- Makinekin operazioak era seguru batean egiteko makinaren argibide eskuliburua jarraitu.

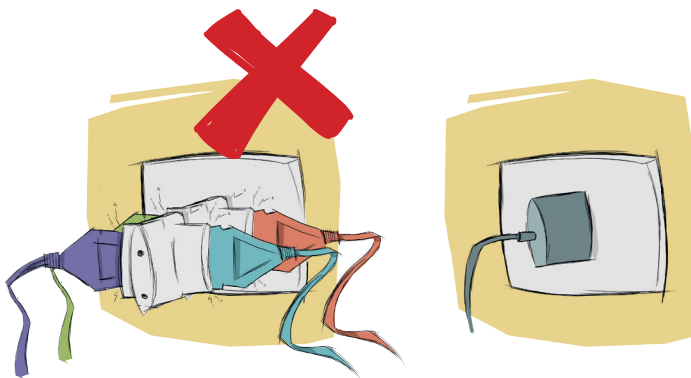


Segurtasun arriskuak

ARRISKU ELEKTRIKOA

Erabiltzen dituzun instalazio edo makina elektrikoetan txinparta edo arazoren baten zantzurik ikusi ezkeru gogora ezazu garrantzitsua dela berau jakinaraztea.

- Instalazio elektrikoan arazorik ikusi ezkeru berehala jakinarazi iezaiozu instalakuntzen arduradunari.
- Korronte entxufeetan lapurren erabilpena ekidin ezazu.
- Ez isuri likidorik korronte hargune, gailu edo kuadro elektrikoan ondoan.
- Egunero begiratu ezazu kable, entxufe eta gailu elektrikoan egoera.
- Lur jartze sistemak etengailu diferentzial eta magneto termikoekin konbinatuta daudela ziurtatu.
- Matxura izan ezkeru, tentsioa deskonektatu, entxufea atera eta kalteak jakinarazi konpondu ditzaten.
- Ez ipini oztoporik etengailu nagusiaren aurrean, eskuragarri egon dadin.
- Kuadro elektrikoan itxita dagoela eta arrisku elektrikoan ondo seinaleztatua dagoela ziurta ezazu.



SUTE ARRISKUA

Edozein sute-hasiera ekiditeko urrundu itzazu bero edo sutze fokuetatik material sukoi eta erregaiak.

- Egun bakarreko lanerako beharrezko dituzun material sukoi eta erregaiak izan, gainontzekoa biltegi edo isolatuta eta aireztatuta dagoen aparteko lokal batean jaso ezazu.
- Beharrezkoak ez diren kaxa, ontzi edo paperak baztertu itzazu.
- Gai arriskutsuak mantso ontziz aldatu itzazu, ontziak hondotik beteaz proiektzioak eta haustutzeak ekiditeko.
- Ez ezazu zuntz akrilikoz eginiko arropa erabili, kotoiz egina eta oinetako eroaleak erabili.
- Instalazioetan erretzea debekatua dago.
- Instalazio elektrikoan aldian behingo azterketak egin eta bakanduta eta babestuta mantentzen itzazu.
- Su klase bakoitzera egokitzen diren su-itxalgailuen erabilera ezagutu ezazu.
- Kokapen planoak eta ebakuazio metodoak dituzten ikusgai dauden kartelak ezagutu itzazu.
- Larrialdietako irteerak ez oztopatu.

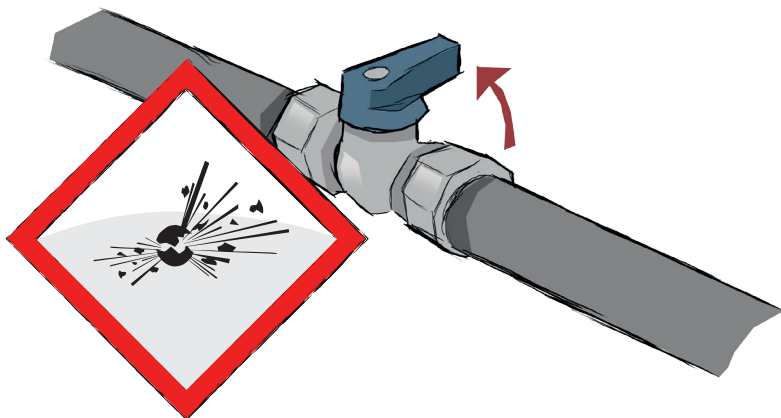


Segurtasun arriskuak

EZTANDA ARRISKUA

Ez zaitetz eztanda arriskuaren klasifikazioa eta adierazlea duten guneetara baimenik gabe sartu eta garbiketa lanetan xurgatze bidezko teknikak erabili.

- *Ez zaitetz eztanda arriskuaren klasifikazioa eta adierazlea duten lokaletara sartu.*
- *Instalatutako erauzketa lokalizatua erabili.*
- *Xurgatze bidezko garbiketa teknikak erabili, inoiz ez, ufatze zein erraztatze bidezkoak.*
- *Ez itzazu erabili txinpartak sortu ditzaketen gailu edo erramintak eztanda arriskua duten guneetan.*

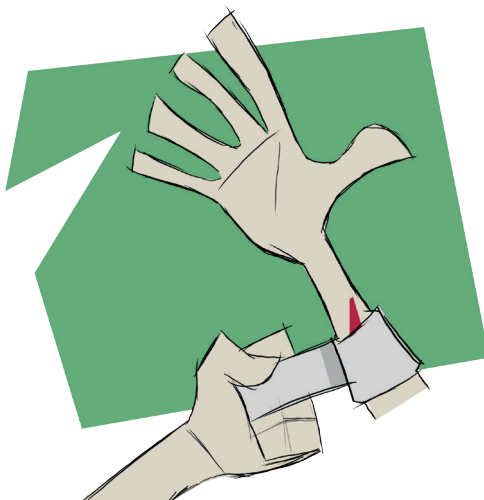


Higiene arriskuak

AGENTE KIMIKOEKIN KONTAKTUA

Oso garrantzitsu da erabiltzera doazen gai guztien segurtasun fitxak jarraitzea. Gai arriskutsuenak amoniakoa, disolbatzaileak, pinturak, bernizak, erretxinak, etab. dira.

- Produktuen bilketa lekua errespetatu ezazu.
- CE markaketa duten banakako babes-ekipoak izan eta erabil itzazu, produktuen argibideak eta segurtasun datuen fitxak jarraituz.
- Ebaki eta zauriak lotailu iragazgaitzez estali.



AMONIAKOA, DISOLBATZAILEAK, PINTURAK, BERNIZAK, ERRETXINAK, ETAB.

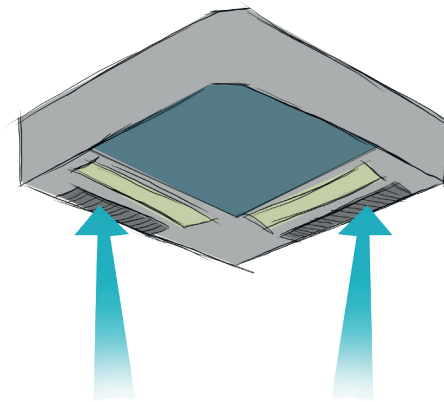
- Tresna egokiak erabili berauen maneianmanipulación.

Higiene arriskuak

Hiru esposizio arrisku nagusi daude, enbor eta hondakinetan jarritako onddo eta bakteriak bezalako agente biologikoezikoa, tindu, zigitatzaile, laka, aldehido edo itsasgarrien erabileraren ondoriozko gai kaltegarriekikoa eta zuritze, zerratze, ertze, eskuilatze edo ezpaltze operazioetan sortutako zaratarekikoa.

AGENTE BIOLOGIKOEKIKO ESPOSIZIOA

- Ezarritako garbiketa eta desinfekzio programa jarraitu.
- Ebaki eta zauriak lotailu iragazgaitzekin estali itzazu.
- Garbitasun pertsonal maila handi bat mantendu eta jarduerarako bakarrik den arropa erabili.



HONDAKINEN MANEIOA, ENBORREN GARRAIOA, ETAB.

- Instalaturako aire hartze sistema lokalizatua piztu.
- Sor daitezkeen hondakinak aldi behin deusezta itzazu.
- Egurraren onddo eta bakterien kontaktua editeko eskularruak erabili berauek maneiatzean.

GAI KALTEGARRIEKIKO ESPOSIZIOA

- Lantokiaren aireztapen egokia mantendu, era natural edo behartuan.
- CE markaketa duten arnasbideentzako banakako babes ekipoa erabil itzazu, instalatutako aireztapena aski ez edo ezinezkoa balitz.
- Jarrera higieniko egokia errespetatu ezazu uneoro.

TINDUAK, ZIGILATZAILEAK, LAKAK, ALDEHIDOAK, ITSASGARRIAK, ETAB.

- Xafra lehortzailearen jarioak berehala konpondu.



ZARATAREKIKO ESPOSIZIOA

- Zaratarekiko esposizio handia duten igarobideak ekidin.
- Esposizio denbora gutxitu lanaldien bitartez.

ZURITZEA, ZERRATZEA, ERTZEA, ESKUILATZEA, EZPALTZEA, ETAB.

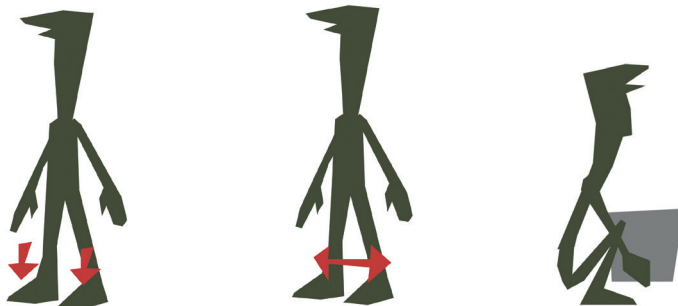
- CE markaketa duten babes ekipoa erabili itzazu.

Ergonomia arriskuak

Arrisku ergonomikoak egiten diren gorputz jarrera eta mugimenduekin erlazionatuta daude. Kontuan izan ezazu zama astunak nola altxa behar diren eta gihar tentsioa ekiditeko zein neurri ezarri behar diren. Ez egin gorputzarekin mugimendu bortitz ez beharturik eta sarritan txandakatu edo aldatu eginkizuna.

ZAMEN ESKU-MANEIUA

- Zama astunen maneiua ekidin ezazu (gizonezkoen kasuan 25kg baina gehiago eta emakumeen kasuan 15kg baina gehiago).
- Zamak baliabide osagarrien bitartez (eskorgak, transpaleta) edo beste pertsonen laguntzaz maneiatu.
- Gorputza biratzea ekidin zamak maneiatzean.
- Maneiatu beharreko objektuak belauen eta sorbalden artean kokatu.
- Zamen maneiua eskuz egitean honako jarraibideak kontuan izan itzazu:



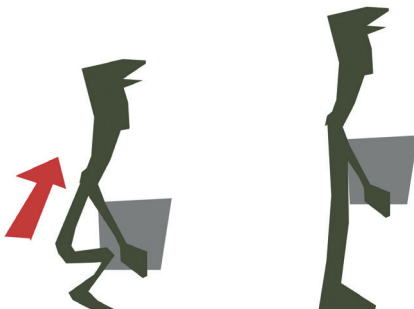
JARRAIBIDEAK

1ª Oinak irmoki jarri.

2ª Oinak zertxobait banandu.

3ª Aldaka eta belauak tolestu zama hartzeko.

4º Bizkarra zuzen duzula,
zama altxa.
5º Zama gorputzetik ahal
bezain gertuen mantendu.



INDAR ETA MUGIMENDU ERREPIKAKORRAK

- Gorputz jarrera behartuak eta gainkargak ekiditeko diseinu egokia duten lanabesak erabili (kirtinak, luzagarriak, altuera erregulagarria duten eserlekuak).
- Lanean gorputz jarrera aldaketak eta atsedenak egin, eginkizuna aldatuz ahal bada.
- Erramintak eta lanabesak eskuragarri izan.

ZUTIKAKO LANA

- Gorputza tente mantendu eta gorputzaren aurrera zein alboetarako bira eta inklinazioa ekidin ezazu.
- Tentsio muskularra ekiditeko, zutik/eserita-ko eserlekuak erabili. Aukerarik ez bada, noizean behin oinez ibili edo eseri zaitetz.
- Ez iraun denbora gehiegi gorputz-jarrera berdinean, alda ezazu eta muskuluen luzatze mugimendu leunak egin.

Arrisku psikosozialak

Eginkizunak gaizki antolatzea, bilera edo bisita garrantzitsu batek sortutako estresa edo zehaztutako helburuak lortzearen presio eraginpean egotea dira arrisku honen adibideetako batzuk.

Baldintzak defizitarioak baldin badira, honakoa eragin dezakete:

- Estresa
- *Burnout-a*
- Laneko jazarpen psikologikoa (LJP)
- Biolentzia:
 - Sexu-jazarpena
 - Jazarpen diskriminatzailea
 - Kanpo-biolentzia okupazionala (KBO)

Lan baldintzen ebaluazio eta balorazio batek arrisku psikosozialen agerpena ekidin dezaketen prebentziorako neurrien ezarpena ekar dezake.

- Denbora eta eginbeharrak era ordenatu batean planifikatu, eta saia zaitetz berau hertsiki betetzen.
- Lanpostuan lortu beharreko helburuak ez badituzu argi, zure arduradunarekin hitz egin ezazu beste helburu zehatzago batzuetara bideratu zaitzan. Honek eginbeharrak planifikatzen, helburuak erdiesten eta lanean promozioak edo balorazioak lortzen lagunduko ditu.
- Zure betebeharrak egiteko informazioa edota formakuntza behar duzula uste baduzu, eska ezazu.
- Lankideekin erlazionatu eta berauengan babestu zaitetz, lanpostuan estres egoera edo egoera deserosoa eragiten dizun edo kezkatzen zaituen edozein gairi buruz hitz egin, berau, zure arduradunak, bezero batek edo lankide batek sortu badu ere. Egoera muturrera iritsi delaz ohartu bazara batez ere (jazarpena edo biolentzia).
- Ez luzatu lanaldia sarritan eta ezin bada ekidin, saia zaitetz deskantsu gehigarri batekin konpentsatzen, horrela, bizitza familiarra, pertsonala eta laneko bizitza adostu ahal izango dituzu.
- Lanaren monotonia ekiditeko, atsedenaldiak egin edo eginbeharra aldatu.




Arautegia

Arautegia

Hurrengo lerroetan laneko arriskuen prebentzioaz idatzitako arautegi orokor zein espezifikoa aurkezten da, zeina, eskuliburu honetan azaltzen den informazioaren osagarri gisa kontsultatu daitekeen

Arautegi orokorra

- 1995/31 Legea, azaroak 8koa, **Laneko Arriskuen Prebentzioari** buruzkoa. 1995/11/10eko 269 zenbakidun EAO.
- 1997/39 Errege Legea, urtarrilak 17koa, **Prebentzio Zerbitzuen Araudia** ontzat ematen duena. 1997/01/31eko 27 zenbakidun EAO.

Arautegi Espezifikoa

- 1997/485 Errege Legea, apirilak 14koa, **lantokian segurtasun eta osasun seinaleztapenen** gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/486 Errege Legea, apirilak 14koa, **lantokietan** segurtasun eta osasun kontuetan gutxieneko neurriak ezartzen dituena. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/487 Errege Legea, apirilak 14koa, langileengan arriskua, batez ere, bizkar-lunbarrengan, izan dezaketen **zamen esku-maneiuaren** segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/488 Errege Legea, apirilak 14koa, **datuen bistaratze-pantailekin** lan egitearen segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 1997/04/23ko 97 zenbakidun EAO.
- 1997/664 Errege Legea, maiatzak 12koa, lanean **agente biologikoekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen babesari buruzkoa. 1997/05/24ko 124 zenbakidun EAO.
- 1997/665 Errege Legea, maiatzak 12koa, lanean **agente kantzerigenoekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen babesari buruzkoa. 1997/05/24ko 124 zenbakidun EAO.
- 1997/773 Errege Legea, maiatzak 30ekoa, **norberaren babeserako ekipamenduaren** langileen erabilpenari buruzko segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 1997/06/12ko 140 zenbakidun EAO.

- 1997/1215 Errege Dekretua, uztailak 18koa, **lantokiko tresneriaren** langileen erabilpenari buruzko segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituen. 1997/08/07ko 188 zenbakidun EAO.
- 1997/1627 Errege Legea, urriak 24koa, **eraikuntza lanetan** segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituen. 1997/10/25eko 256 zenbakidun EAO.
- 2001/374 Errege Legea, apirilak 6koa, lanean **agente kimikoen** arriskuen aurrean langileen babes kontuen gutxieneko neurriari buruzkoa. 2001/05/01eko 104 zenbakidun EAO.
- 2001/614 Errege Legea, ekainak 8koa, arrisku elektrikoaren aurrean langileen osasun eta segurtasun babesaren gutxieneko neurriak ezartzen dituen. 2001/06/21ko 148 zenbakidun EAO.
- 2003/681 Errege Legea, ekainak 12koa, lantokian atmosfera lehergarrien arriskuekiko esposizioa duten langileen osasun eta segurtasun babesari buruzkoa. 2003/06/18ko 145 zenbakidun EAO.
- 2005/1311 Errege Legea, azaroak 4koa, **bibrazio mekanikoekiko** esposizioaren ondorio diren edo izan daitezkeen arriskuen aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2005/11/05eko 265 zenbakidun EAO.
- 2006/286 Errege Legea, martxoak 10ekoa, lanean **zaratarekiko** esposizio arriskuaren aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2006/03/11ko 60 zenbakidun EAO.
- 2006/396 Errege Legea, martxoak 31koa, **amiantoarekiko** esposizio arriskua duten lanen segurtasun eta osasun kontuen gutxieneko neurriak ezartzen dituen. 2006/04/11ko 86 zenbakidun EAO.
- 2010/486 Errege Legea, apirilak 23koa, **erradiazio optiko artifizialekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2010/04/24ko 99 zenbakidun EAO.
- 2016/299 Errege Legea, uztailak 22koa, **eremu magnetikoekiko** esposizio arriskuen aurrean langileen segurtasun eta osasun babesari buruzkoa. 2016/07/29ko 182 zenbakidun EAO.

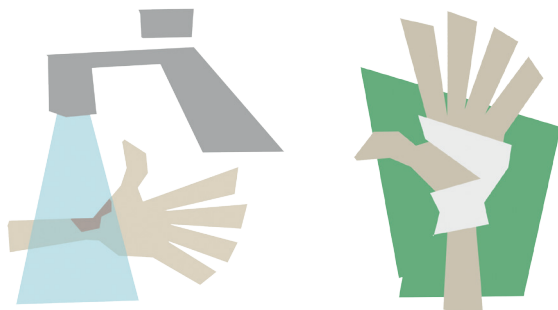
INSHTaren webgunean arautegi gehiago dago eskuragarri:

<http://www.insht.es>

Lehen sorospenak

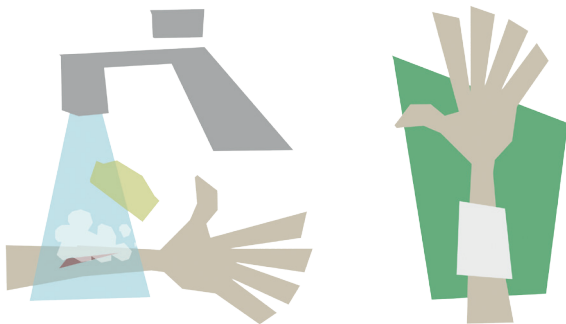
Erredurak:

- Erredura urperatu edo ur hotzaz garbitu.
- Gaza esteriliz estali
- Atentzio medikoa bilatu



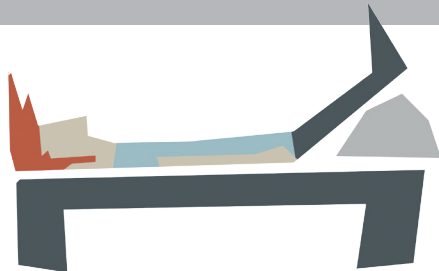
Zauriak:

- Zauria ur eta xaboiarekin garbitu.
- Ez eman pomadarik.
- Zauria gaza esteriliz estali (inoiz ez kotoiaz).



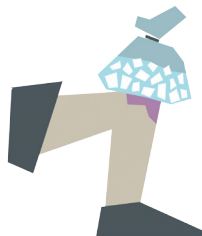
Zorabioak:

- Zauritua etzan eta hankak igo ieazkiozu bihotz maila gainetik.
- Aireztapen egokia dagoen leku batean egin ezazu eta arropa laxatu iezaiozu



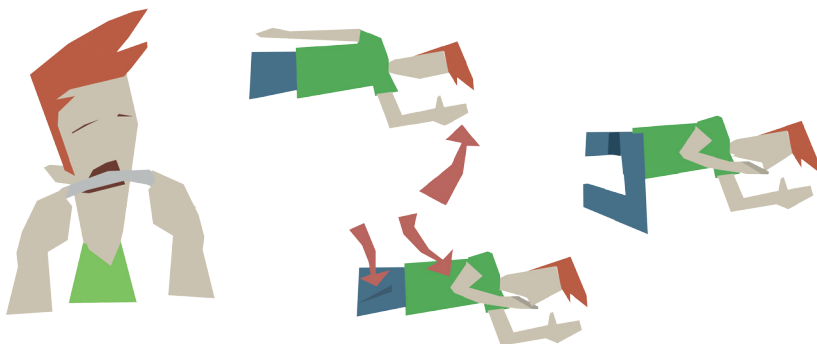
Kontusioak:

- Kolpearen eremuan izotza (inoiz ez zuzenean azalaren gainean, eskuoihal edo oihal bat jarri azalaren eta izotzaren artean) edo oihal hezeak ipini 15 minutuz.
- Ahal bada, kolpearen eremua altxa



Konbultsioak:

- Kolpatu ezin den eta bere mugimenduak ekiditen ez dituzun une batean kokatu zauritua.
- Segurtasuneko albo-posizioan kokatu ezazu





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

