



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**  
**SERVEIS SOCIOCULTURALS I A LA COMUNITAT**



**Disseny i realització:**  
HT Publicidad, Grupo Tafalla  
[www.htgrupotafalla.com](http://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

---

## Serveis socioculturals i a la comunitat

---


Aquest Sector se centra en la planificació de diverses activitats teoricopràctiques d'ensenyament adreçades a persones amb discapacitat, malalts crònics, nens, gent gran, etc. amb la funció d'ajudar en diferents àmbits com l'atenció sociosanitària, integració social, animació sociocultural, educació infantil, etc.

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

- Treball domèstic
- Atenció sociosanitària a persones en el domicili o en Institucions socials
- Activitats funeràries i de manteniment en cementiris
- Dinamització d'activitats de temps lliure educatiu, infantil i juvenil
- Inserció laboral de persones amb discapacitat
- Atenció a l'alumnat amb necessitats educatives especials en centres educatius
- Mediació entre la persona sordcega i la comunitat
- Instrucció de gossos d'assistència
- Prestació de serveis bibliotecaris


### **Els treballadors exposats són, entre altres:**

- Empleat de la llar
- Auxiliar d'ajuda a domicili
- Operari de cementeri o enterrador
- Auxiliar tècnic educatiu
- Monitor de temps lliure i activitats en el marc escolar
- Integrador social
- Tècnics en programes de prevenció i inserció laboral
- Educador d'educació especial

- 
- 
- 
- Mediator i assistent de persones sordcegues
  - Ensinistrador de gossos
  - Tècnic auxiliar i de biblioteques

*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 serveis socioculturals i a la comunitat**

### **RISCOS DE SEGURETAT**

Riscos de caiguda de persones

Caiguda al mateix nivell

Caiguda a diferent nivell

Risc de cops i xocs

Risc de tall

Risc elèctric

Risc d'incendi

### **RISC DE PÈRDUA DE VEU**

### **RISCOS HIGIÈNICS**

Contacte amb substàncies químiques

Exposició a agents biològics

### **RISCOS ERGONÒMICS**

Incomoditat tèrmica

Trastorns musculoesquelètics

Manipulació manual de càrregues

Esforços i moviments repetitius

Ús de pantalles de visualització de dades

### **RISCOS PSICOSOCIALS**



**Riscos i  
Mesures Preventives**

---

## Riscos de seguretat

---

*Les caigudes es poden produir al mateix o a diferent nivell. És important que utilitzis calçat amb sola antilliscant.*

### CAIGUDA AL MATEIX NIVELL

---

- Per evitar ensopegades, elimina la brutícia i deixalles de la zona de treball.
- Neteja vessaments o degoteig de líquids presents de forma immediata.
- En acabar la tasca, recull el material que ha sobrat i neteja l'àrea de treball.
- Tingues cura de no dificultar la visibilitat al transportar material d'un lloc a un altre.
- No corris, camina a poc a poc.
- Usa calçat adequat, amb sola antilliscant.





---

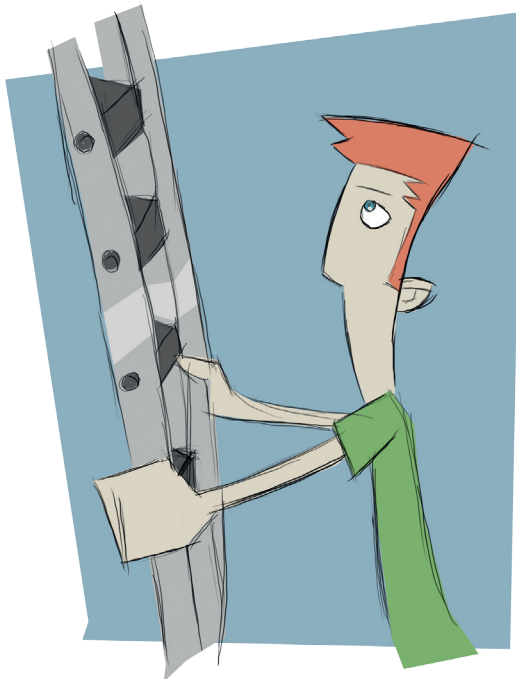
---

## CAIGUDA A DIFERENT NIVELL

---

*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:*

- A l'fes servirr escale de mà, assegura't que té suports antilliscants i estigues atent a l'angle de col·locació (30° com a màxim) i a la forma d'fes servició.
- A les escales de mà cal pujar amb precaució, posant-s'hi de cara i agafant-te amb les dues mans.
- No utilitzis mitjans no adequats com cadires, taules o capses, per accedir a llocs aixecats.



---

## Riscos de seguretat

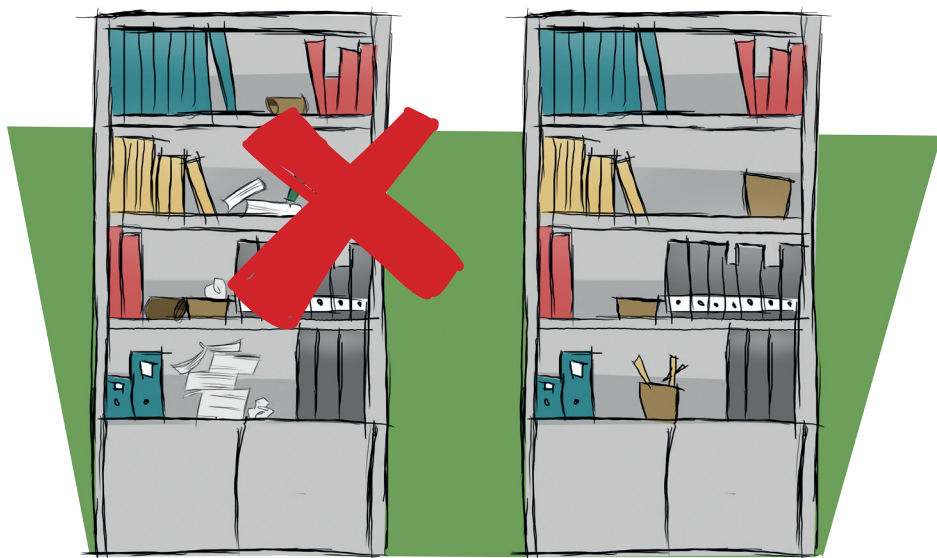
---

### RISC DE COPS I XOCS

---

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

- Cal mantenir les zones de pas lliures d'objectes i perfectament il·luminades.
- El centre de treball s'ha de mantenir net i ordenat.
- No deixis els armaris o calaixos oberts.



---

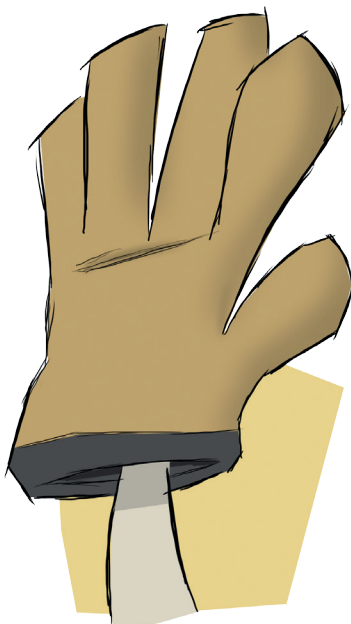
---

## RISC DE TALL

---

*No manipulis agulles o altres elements tallants, diposita'ls en els contenidors apropiats un cop hagis acabat d'usar-los i fes servir els equips de protecció individual, amb marcatge CE, que siguin necessaris a cada operació.*

- Fes servir les màquines d'acord amb les instruccions del fabricant i només en aquells treballs per als quals han estat dissenyades.
- Usa els equips de protecció individual, amb marcatge CE, que siguin necessaris a cada operació.
- No manipules agulles sense protecció i diposita'l-les en el contenidor adient, un cop hagis acabat amb el seu ús.



---

## Riscos de seguretat

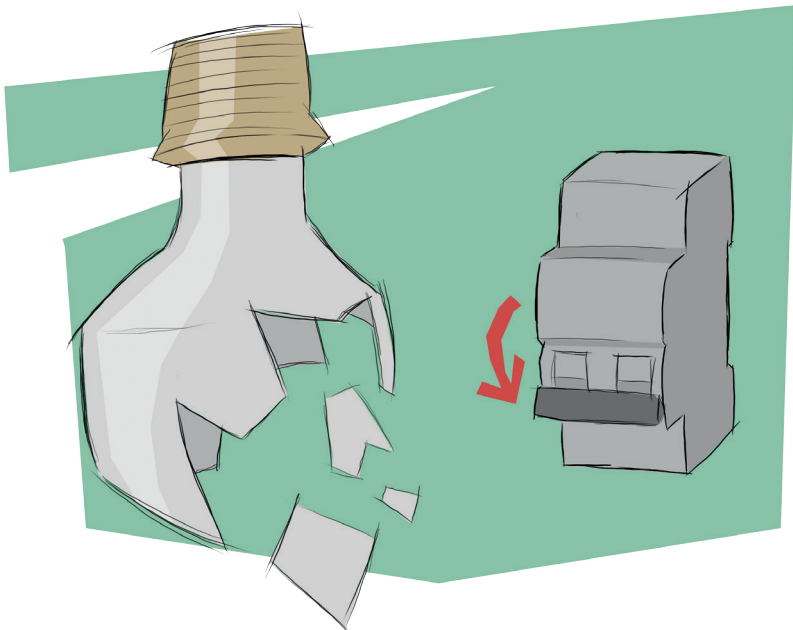
---

### RISC ELÈCTRIC

---

*Recorda que és important que comuniquis l'existència d'espurnes o indici d'alguna deficiència en la instal·lació o màquina elèctrica.*

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



---

---

## RISC D'INCENDI

---

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

- Allunya els materials inflamables o combustibles de qualsevol focus de calor o ignició.
- Està prohibit fumar en les instal·lacions.
- Coneix la fes servició dels extintors d'incendi adequats al tipus de foc.
- Coneix els cartells exposats amb plànol de localització i el procediment d'evacuació.
- Deixa lliures les sortides d'emergència.

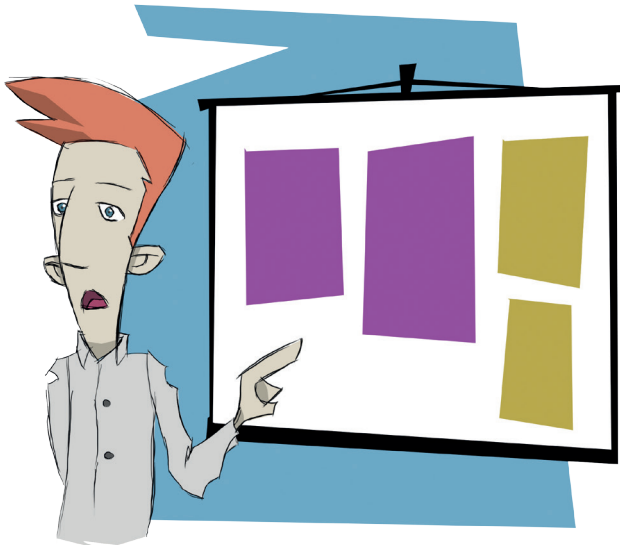


---

## Risc de pèrdua de veu

---

- Realitza formacions del mecanisme de fonació i corregeix mitjançant exercicis. Fes servir un ritme vocal còmode que no et produeixi esforç, fins i tot amb l'ús d'un petit micròfon sense cables.
- Realitza petits descansos que et serveixin per descansar les cordes vocals.
- Apropa't a la persona amb qui hagis de comunicar-te.
- Evita els corrents d'aire i els canvis bruscos de temperatura.
- Realitza controls de la humitat del local.



---

## Riscos higiènic

---

### CONTACTE AMB SUBSTÀNCIES QUÍMIQUES

---

*Evita el contacte amb substàncies químiques perilloses i, si no és possible, fes servir els equips de protecció individual segons les prescripcions d'ús dels productes.*

- Respecta el lloc d'emmagatzematge dels productes i deixa'ls ben tancats.
- Evita el contacte amb la pell fes servir estris adequats.
- Disposa i fes servir els equips de protecció individual, amb marcatge CE, segons les seves prescripcions d'ús i la fitxa de dades de seguretat dels productes.
- Evita el contacte repetit de la pell amb detergents.



---

## Riscos higiènic

---

*El risc més important amb el que et pots trobar és l'exposició a agents biològics. Fes servir guants i neteja adequadament les esquitxades produïdes.*

---

### EXPOSICIÓ A AGENTS BIOLÒGICS

---

- Mantén un grau aixecat d'higiene personal.
- Disposa de les dades mínimes sobre el risc infecció - contagiós del malalt.
- Segueix sempre les Mesures Universals segons la Guia de Bioseguretat per professionals sanitaris publicada pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat.



### SANG I ALTRES FLUIDS BIOLÒGICS

- En les tasques que puguin implicar contacte amb fluids biològics com sang, fes servir guants.
- Elimina amb aigua i sabó les eventuais esquitxades.
- No mengis ni beguis en les zones on existeixi risc de contacte amb fluids biològics, com lavabos, sales sanitàries, etc.



---

---

## ZOONOSIS

- Evita el contacte amb els animals i/o els seus productes infectats.
- Realitza una desinfecció de les àrees contaminades.
- Mantén una higiene personal aixecada.
- Mantén una ventilació adequada.

## PICADURES D'INSECTES I ALTRES ANIMALS

- Evita les àrees on els insectes tinguin els seus nius.
- Usa repel·lents seguint les recomanacions sobre la manera d'aplicació i la freqüència d'ús .
- No utilitzis colònies amb olors dolces ni sabons amb perfums.



## MOSSEGADA D'ANIMALS

- Informa't de la conducta del gos amb el que has de treballar.
- Tingues un comportament responsable amb l'animal.
- Desenvolupa la teva feina en un entorn adequat i sense distraccions.

---

## Riscos ergonòmics

---

### INCOMODITAT TÈRMICA

---

- Mantingues una ventilació adequada del local, ja sigui natural o forçada.
- Encén, si és necessari, el sistema d'aire condicionat.
- Beu aigua i begudes isotòniques amb freqüència, per evitar la deshidratació.
- Porta roba de treball còmoda i transpirable, per exemple de cotó.



---

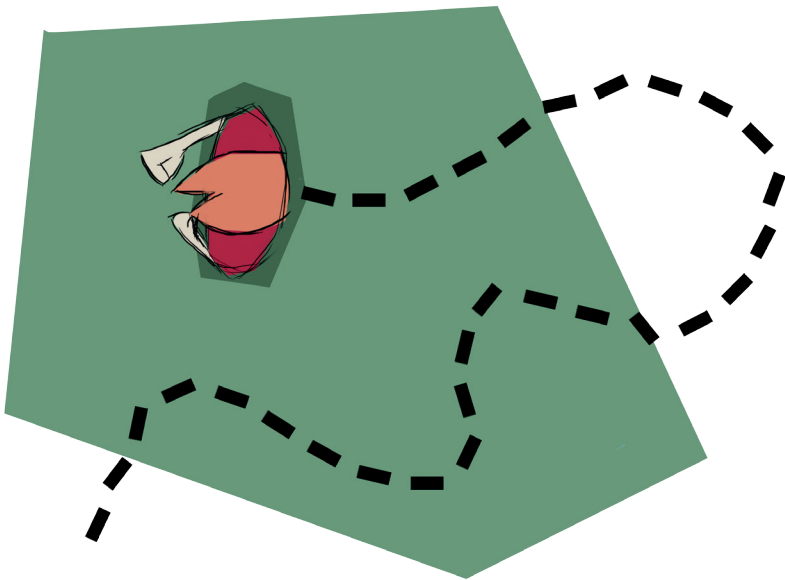
---

*Una de les activitats amb més risc és la mobilització de malalts: recorda que has de rebre la formació adequada, doncs pots patir trastorns musculoesquelètics. No facis moviments bruscos i forçats del cos i procura canviar de tasca amb freqüència.*

## TRANSTORNS MUSCULESQUELÈTICS

---

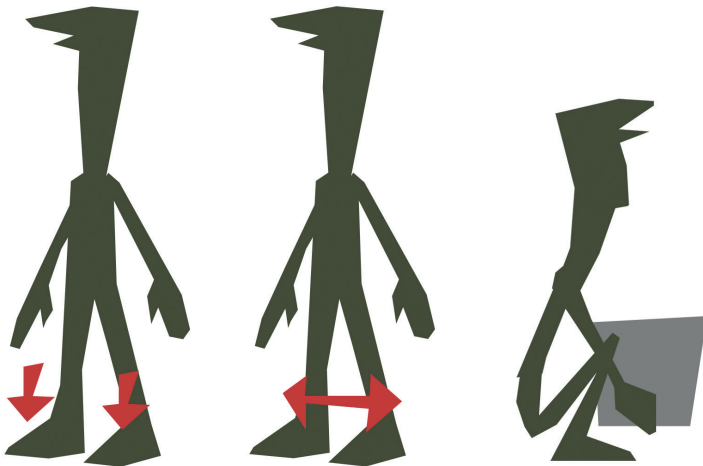
- Mantingues el cos dret sempre per prevenir deformacions de la columna i evita els girs i inclinacions importants del tronc cap endavant o cap als costats.
- Canvia de posició amb freqüència per evitar la fatiga física.



## Riscos ergonòmics

### 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 càrregues.
- Situa els objectes a manipular a la altura compresa entre els genolls i les espatlles.
- En realitzar la manipulació de càrregues manualment, has de tenir en compte els següents passos:

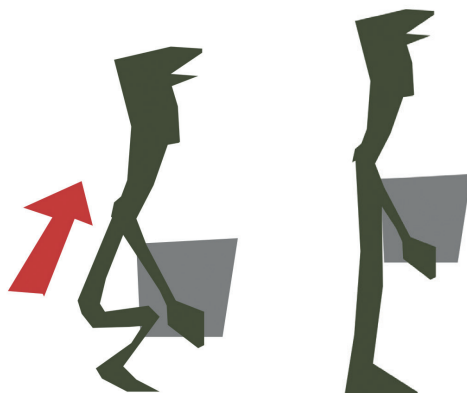


#### PASSOS A SEGUIR

- 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.*



### **MOBILITZACIÓ DE PERSONES AMB MOBILITAT REDUÏDA**

- No mobilitzis a persones amb mobilitat reduïda, especialment trasllat de llit a cadira i desplaçament longitudinal, si no has rebut la formació adequada.
- Fes servir els equips auxiliars disponibles, com cadires de rodes, grues de trasllat, arnesos, etc.

---

## Riscos ergonòmics

---

### ESFORÇOS I MOVIMENTS REPETITIUS

---

- Dedica una mica de temps a visualitzar els mitjans de treball per trobar la posició més còmoda i útil.
- En operacions repetitives realitza petits descansos o canvia de tasca si és possible.
- Evita postures forçades que et suposin un esforç extraordinari.

### ÚS DE PANTALLES DE VISUALITZACIÓ DE DADES

---

*L'ús de pantalles de visualització de dades i altres dispositius electrònics pot produir fatiga visual.*

- Col·loca la pantalla a uns 40 cm i la part superior de la pantalla a l'alçada dels ulls.
- Fes servir el reposacanells 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°.
- Fes servir un portadocuments quan la tasca principal consisteixi en passar pàgines.
- Gradua la brillantor i el contrast mitjançant els comandaments de la pantalla.

---

## Riscos psicosocials

---

*La distribució del temps de treball, pauses i descansos, el nivell de càrrega de treball, el coneixement de les tasques, la incertesa o malestar psicològic, la pressió en els temps d'execució de la tasca, el nivell d'autonomia, el reconeixement pel treball o la facilitat per conciliar vida familiar, personal i laboral són algunes de les condicions que s'hauran de tenir en compte. Poden provocar riscos psicosocials com:*

- 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.

- Contribueix a una bona organització del treball i a millorar el clima laboral a l'empresa.
- Coneix els protocols d'actuació davant de situacions d'assetjament i violència en el lloc de treball.
- No perllonguis en excés la jornada habitual de treball.
- Realitza pauses o alterna tasques per evitar la monotonia de la feina.
- Si consideres que és necessari un altre treballador per cobrir les teves obligacions, comunica-ho al teu responsable.
- Si hi ha manca d'algun material o similar per realitzar les teves tasques comunica-ho al teu responsable.

## 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 fes servició 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 fes servició pels 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 681/2003, de 12 de juny, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors exposats als riscos derivats **d'atmosferes explosives** en el lloc de treball. BOE núm. 145 de 18/06/2003.
- 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 electromagnètics**. BOE núm. 182 de 29/07/2016.

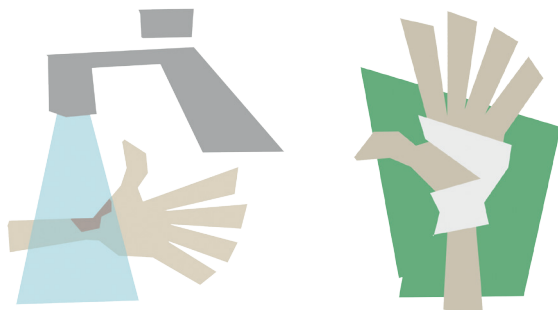
Més normativa disponible a la web de l'INSHT:

<http://www.insht.es>

## Primers auxilis

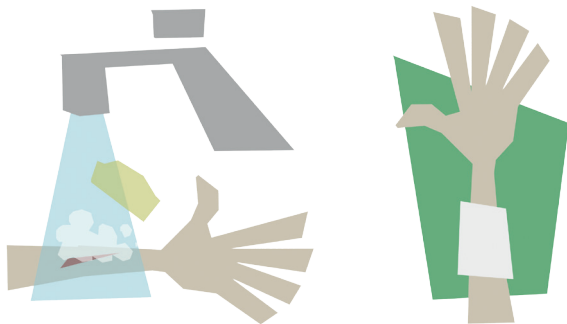
### **Cremades:**

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



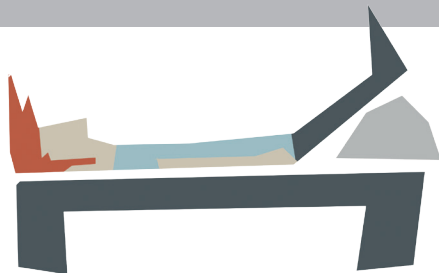
### **Ferides:**

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



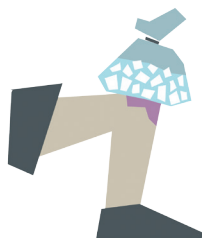
### **Desmaís:**

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



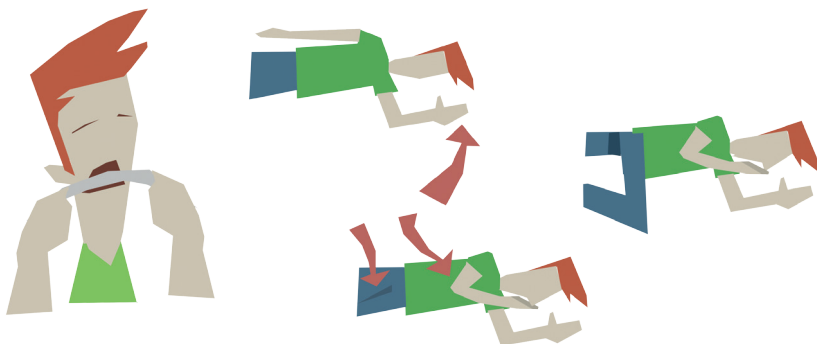
### **Contusions:**

- 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**

