

# Manual de Seguridad y Salud en peluquerías



**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*



	<b>Página</b>
● <b>Presentación</b> .....	<b>2</b>
● <b>Riesgos y medidas preventivas generales</b>	
- <b>Orden y limpieza en los lugares de trabajo</b> .....	<b>4</b>
- <b>Condiciones ambientales de los lugares de trabajo</b> .....	<b>6</b>
- <b>Seguridad frente a riesgos eléctricos</b> .....	<b>7</b>
- <b>Equipos y útiles de trabajo</b> .....	<b>8</b>
- <b>Contactos térmicos</b> .....	<b>10</b>
● <b>Riesgos y medidas preventivas específicas</b>	
- <b>Manipulación de productos químicos y cosméticos</b> .....	<b>12</b>
- <b>Condiciones ergonómicas</b> .....	<b>16</b>
- <b>Agentes biológicos</b> .....	<b>18</b>
● <b>Seguridad vial</b>	
- <b>En vías de circulación</b> .....	<b>21</b>
- <b>Ciclomotores y motocicletas</b> .....	<b>21</b>
- <b>Mantenimiento del vehículo</b> .....	<b>22</b>
- <b>Normas de seguridad para peatones</b> .....	<b>22</b>
● <b>Normas de actuación en caso de emergencias</b>	
- <b>Prevención de incendios</b> .....	<b>24</b>
- <b>Actuación en caso de incendio</b> .....	<b>24</b>
- <b>Evacuación</b> .....	<b>25</b>
● <b>Ante un accidente, ¿qué debemos hacer?</b> .....	<b>26</b>



Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este manual que pretende dar a conocer, a quienes trabajan en las peluquerías, los riesgos más frecuentes de su actividad y las medidas preventivas generales que se pueden adoptar para evitarlos.

Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en este sector de actividad.



# **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES**





### Riesgos

#### Orden y limpieza en los lugares de trabajo

- Caídas por resbalones y tropiezos debidos a la existencia de suelos resbaladizos, cables sueltos, etc.
- Golpes y choques contra objetos móviles y fijos.
- Incendios por el uso de disolventes, aparatos eléctricos en mal estado, etc.



### Medidas preventivas

#### Orden y limpieza en los lugares de trabajo

- Evita la acumulación de materiales en las zonas de paso, salidas de emergencia y vías de evacuación.
- Asegúrate que los materiales almacenados no dificultan el acceso y visibilidad a los equipos de extinción de incendios (extintores, bies, etc).
- Los apilamientos de utensilios de trabajo y demás materiales (toallas, envases de productos, etc.) en estanterías o armarios, serán estables y seguros. Respeta el peso máximo soportado por las mismas y ubica los objetos más pesados o de mayor volumen en las zonas más bajas.





### Medidas preventivas

- Comprueba que las estanterías y armarios se encuentran anclados a la pared, evitando así posibles caídas de objetos e incluso vuelcos de los mismos.
- Guarda los equipos de trabajo en su lugar correspondiente y mantén las encimeras y mostradores, limpios y secos.
- Una vez acabado el trabajo con objetos cortantes como las tijeras o navajas, recógelas y colócalas en cajones, estuches o fundas.
- Evita la acumulación de cabello, horquillas, cables de equipos de trabajo o utensilios de trabajo en el suelo.
- Procura que la iluminación sea suficiente en el puesto de trabajo, almacenes y resto de estancias del centro.
- Si tienes que fregar el suelo, usa calzado con suela de goma.
- En caso de derrames accidentales de líquidos, límpialos inmediatamente o cúbrelos con un compuesto absorbente, en especial cuando están cercanos a equipos eléctricos. Señaliza la zona hasta que la situación se solucione.





## Riesgos

### Condiciones ambientales de los lugares de trabajo

- Disconfort por frío o calor.
- Malestar por el exceso o la falta de humedad en el ambiente.
- Fatiga visual, cansancio o malestar general por deslumbramientos y exceso o defecto de iluminación.
- Caídas y tropiezos o resbalones debido a la falta de iluminación en zonas determinadas del centro de trabajo.



## Medidas preventivas

### Condiciones ambientales de los lugares de trabajo

- Regula el sistema de climatización para conseguir una temperatura estable y una adecuada ventilación.
- Evita la exposición a corrientes de aire molestas.
- Cuenta con luz natural siempre que sea posible. En caso de que ésta sea insuficiente, complementala con artificial.
- Procura que la iluminación sea uniforme. Revisa periódicamente el estado de las luminarias.
- Evita deslumbramientos, tanto directos por radiación solar como indirectos debidos a reflejos en superficies, mediante la utilización de estores, persianas o cortinas.
- Utiliza prendas de ropa cómodas y holgadas, y no aquellas ajustadas que puedan favorecer la sensación de calor y malestar.



Tabla 1: Condiciones para el confort térmico:

Condiciones para el confort térmico en el lugar de trabajo		
Condiciones	Invierno	Verano
Temperatura	20° C - 24° C	23° C - 26° C
Velocidad del aire	<0,15 m/s	<0,25 m/s
Humedad relativa	30-70%	30-70%





## Riesgos

### Seguridad frente a riesgos eléctricos

- Contactos eléctricos directos con partes de la instalación habitualmente en tensión.
- Contactos eléctricos indirectos con partes o elementos metálicos accidentalmente puestos bajo tensión.
- Quemaduras por arco eléctrico.
- Incendio.

No



## Medidas preventivas

### Seguridad frente a riesgos eléctricos

- No manipules la instalación eléctrica (cuadros eléctricos, elementos de la instalación, etc) sin tener la formación y autorización para ello.
- Desconecta los equipos eléctricos en caso de tener que revisarlos.
- No utilices dichos equipos con las manos húmedas.
- Evita usar enchufes, alargaderas o equipos eléctricos (secadores, peines eléctricos, etc.) cerca de fregaderos y zonas húmedas del local.
- No conectes cables sin clavija ni sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva. Evita dejar cableado suelto en zonas de paso.
- Antes de utilizar los equipos eléctricos, revisalos y asegúrate que no presentan deterioros en sus carcasas, cables o botones on/off. En caso de detectar alguna anomalía, retíralo y avisa a la persona encargada.
- Si se produce un incendio en un equipo, nunca utilices un extintor de agua. Cada tipo de fuego requiere un extintor específico.
- Tira de la clavija cuando vayas a desconectar equipos o aparatos eléctricos, nunca del cable.

Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:

- Corta la tensión de manera urgente.
- Avisa a los equipos de urgencia sanitaria y en caso de tener la capacitación requerida, presta de inmediato la asistencia de primeros auxilios.



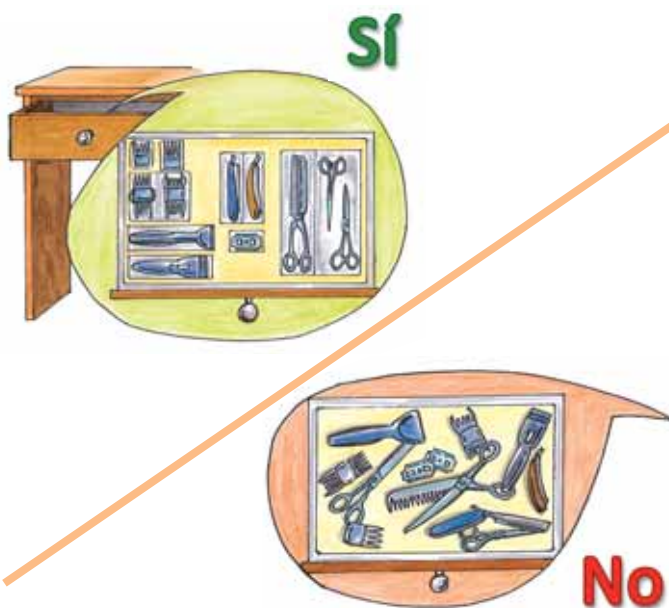
Sí



## Riesgos

### Equipos y útiles de trabajo

- Cortes, heridas o pinchazos con los útiles de trabajo (navajas, tijeras, cuchillas, corta uñas, etc).
- Contactos térmicos y abrasiones con secadores, baños de cera caliente, etc.
- Contactos eléctricos directos e indirectos.
- Caídas desde escaleras de mano al acceder a partes elevadas de estanterías y armarios.
- Caídas de los objetos manipulados durante el apilamiento y recogida de los equipos de las estanterías.



## Medidas preventivas

### Equipos y útiles de trabajo

- Selecciona el útil de trabajo adecuado a la tarea a realizar (secado de pelo, corte, manicura, peinado, etc.) y úsalo sólo en las funciones para las que fue diseñado.
- Mantén los utensilios en buen estado. Observa que las hojas de los útiles de corte están afiladas y no se encuentran deterioradas. Presta atención al buen estado de los mangos (sin cortes ni desperfectos).
- Evita limpiar los utensilios cortantes con la ropa. Utiliza para ello, toallas o materiales desechables, manteniendo el filo de corte hacia afuera de la mano que lo limpia.
- Guárdalos dentro de su funda después de cada uso y en lugar seguro.
- Lee atentamente y sigue las recomendaciones del producto sobre su mantenimiento, uso y cuidados del instrumental y equipos de trabajo.



Evita gesticular o señalar mientras tengas un útil de corte en las manos.





### Medidas preventivas

- Al tirar los utensilios de trabajo que hayas desechado, evita verterlos junto con el resto de residuos. Utiliza recipientes independientes.
- Verifica previamente el correcto estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera, etc.).
- Ascende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros, y siempre de frente a ella.
- En ningún caso transportes objetos mientras subas o bajes por una escalera. Tampoco intentes alcanzar objetos alejados de la misma. Cámbiala de sitio cuantas veces sea necesario.
- No dejes cajas, botes o material de trabajo a reponer en los peldaños de la propia escalera.
- Evita utilizar taburetes, sillas o mesas para alcanzar objetos en partes altas de armarios y estanterías. En caso necesario, utilízalos cuando sean lo suficientemente estables y para alcanzar objetos cuando la altura a acceder no sea elevada.
- No uses las escaleras de tijera como elementos de apoyo.



Utiliza el cinturón portaherramientas para transportar los instrumentos de corte. Así, los tendrás siempre a mano. Procura no sobrecargarlo.





### Riesgos

#### Contactos térmicos

- Quemaduras con equipos y útiles de trabajo que se encuentran a altas temperaturas.

Estas pueden deberse a:

- Contactos con aparatos eléctricos durante su uso.
- Salpicaduras de líquidos y sustancias que se encuentran a altas temperaturas (cera u otros) para su uso.
- Manipulación incorrecta de cepillos térmicos, secadores, planchas del pelo, etc.
- Uso inadecuado de equipos de infrarrojos.
- Falta de aislamientos en recipientes a altas temperaturas.



### Medidas preventivas

#### Contactos térmicos

- Observa las instrucciones de la empresa fabricante de los equipos de trabajo.
- Retira los equipos y utensilios calientes cuando termines de usarlos. Mantenlos alejados hasta que se enfríen totalmente.
- Comprueba que las protecciones de aquellos equipos que alcanzan altas temperaturas durante su uso, están en buen estado (mangos aislantes, carcasas, etc).
- Cuando detectes un equipo defectuoso o sin las protecciones adecuadas, retíralo a un lugar apartado, señalízalo y avisa a la persona encargada.
- Cuando sea necesaria la manipulación de cubetas o cualquier recipiente que contenga sustancias o líquidos a altas temperaturas, extrema la precaución. Cierra los recipientes durante su transporte siempre que sea posible.

Si tienes que trasladar algún líquido caliente, ciérralo con tapa para evitar salpicaduras.





## **RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS**

### Manipulación de productos químicos y cosméticos

#### La etiqueta

Es la primera información que permite identificar el producto en el momento de su utilización. Debe ser visible, estar redactada, al menos, en español y disponer de la siguiente información mínima:

- ✓ Datos sobre la empresa proveedora.
- ✓ Cantidad, si no viene en otro lugar del envase.
- ✓ Identificación del producto.
- ✓ Pictogramas de peligro.
- ✓ Palabras de advertencia (“atención” o “peligro”).
- ✓ Indicaciones de peligro (Frases H/R).
- ✓ Consejos de prudencia (Frases P/S).

Las frases H, permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.

Las frases P, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.



### La ficha de datos de seguridad

La ficha de datos de seguridad implica un segundo nivel de información, mucho más completo que la etiqueta.

La empresa proveedora deberá facilitarla gratuitamente en la primera entrega y cuando se produzcan cambios en esta.

Es obligatorio disponer en la empresa de todas las fichas de datos de seguridad de los productos químicos peligrosos utilizados, debiendo estar a disposición del personal para que pueda consultarlas.

Su contenido es el siguiente

1. Identificación de la sustancia o la mezcla y de la sociedad o la empresa. El nombre debe coincidir con el que se encuentra en el Registro Oficial de Fitosanitarios.
2. Identificación de los peligros. Además de los propios peligros, se describen también los síntomas de estos.
3. Composición / información sobre los componentes.
4. Primeros auxilios.
5. Medidas de lucha contra incendios.
6. Medidas en caso de vertido accidental. Precauciones personales, para el medio ambiente y métodos de limpieza.
7. Manipulación y almacenamiento.
8. Controles de exposición/protección individual. En este epígrafe se indican los valores límite de exposición, los controles a realizar y los equipos de protección individual (EPIs) que han de utilizarse.
9. Propiedades físicas y químicas.
10. Estabilidad y reactividad.
11. Información toxicológica.
12. Información ecológica.
13. Consideraciones relativas a la eliminación. Tanto de excedentes del producto como de los residuos, indicando la manera segura de manipulación.
14. Información relativa al transporte del producto.
15. Información reglamentaria.
16. Otras informaciones útiles.

Anexos: escenarios de exposición cuando proceda.



## Pictogramas de peligros asociados

En la siguiente tabla, se exponen los nueve pictogramas y los peligros asociados a cada uno de ellos.

PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO	PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO
	Explosivos Sólidos inflamables		Corrosivos para metales Corrosión o irritación cutánea: 1A, 1B y 1C. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 1.
	Toxicidad aguda: Categoría 1 / 2 / 3		Gases inflamables: Categoría 1 Aerosoles inflamables. Gases comburentes. Líquidos inflamables. Líquidos pirofóricos. Sólidos pirofóricos. Sustancias y mezclas que experimentan calentamiento espontáneo. Sustancias y mezclas que en contacto con el agua desprenden gases inflamables.
	Líquidos comburentes Sólidos comburentes		
	Gases a presión		Toxicidad aguda: Categoría 4. Corrosión o irritación cutánea: Categoría 2. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 2. Sensibilización cutánea: Categoría 1A / 1B. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 3.
	Peligro para el medio ambiente acuático		Sensibilización respiratoria: Categoría 1A / 1B. Mutagenicidad en células germinales: Carcinogenicidad. Toxicidad para la reproducción: Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 1/2. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición repetida: Peligro por aspiración.



## Riesgos

Dermatitis por reacción a una sustancia o por contacto con la misma (tintes, decolorantes, etc.).

Inhalación en procesos de manipulación de sustancias caústicas o corrosivas (uso de amoníaco en tareas de desinfección de útiles de trabajo como los peines o los cepillos).

Irritaciones de garganta, ojos y fosas nasales debidas al uso de decolorantes o determinados productos propios del puesto de trabajo.







## Medidas preventivas

### Manipulación de productos químicos y cosméticos

- Sigue estrictamente las instrucciones del fabricante sobre el uso de estos productos (prospecto, envase, etiqueta o ficha de seguridad).
- Conoce las características de los productos y sus mezclas. Las mezclas (tintes) se harán en recipientes adecuados, no en botellas vacías, etc.
- Cuando viertas un producto en un envase, hazlo cuidadosamente, evitando las salpicaduras e identifícalo correctamente.
- En caso de salpicadura en los ojos de los productos químicos utilizados, lávatelos con agua abundante a temperatura ambiente durante 15 o 20 minutos, evitando frotártelos, y posteriormente, dirígete al centro de salud más cercano.
- Durante la manipulación de los productos, evita el contacto con la piel y la inhalación de los posibles vapores.
- Si tienes que hacer trasvases de productos, sigue estas recomendaciones:
  - Realiza el trasvase en zonas específicas bien ventiladas y en pequeñas cantidades.
  - Trasvasa las sustancias inflamables lejos de un foco de calor.
  - Identifica siempre el envase donde viertas los productos químicos.
  - Emplea la ayuda de embudos, dosificadores o sifones.
- Utiliza envases seguros como dosificadores de champús, tintes, etc. Mantenlos cerrados mientras no los utilices.
- Guarda los envases que contengan sustancias inflamables alejados de las fuentes de calor. Deberán permanecer cerrados y correctamente etiquetados.
- Siempre que sea posible, sustituye los productos en polvo o vaporizados por gránulos, pastas o geles líquidos.
- Almacena los productos químicos en armarios independientes, procurando que no estén expuestos a condiciones ambientales extremas.
- Lávate las manos antes y después del uso de productos. En particular, antes de las comidas y al abandonar el trabajo.
- No comas ni bebas durante la manipulación de productos químicos o cosméticos.
- Emplea correctamente los equipos de protección individual. Cuando uses productos corrosivos, irritantes o cáusticos emplea guantes de goma, latex o vinilo certificados.
- En tareas que conlleven la utilización de guantes de forma permanente, es importante el cambio frecuente de los mismos y el lavado de manos durante la tarea. De esta forma evitaremos que la piel se contamine.
- Los guantes o cualquier equipo de protección se utilizará de forma personal e individualizada y en ningún caso, se compartirá con otras personas.
- En el trasvase de productos químicos se deberán utilizar gafas de protección con el fin de evitar salpicaduras en los ojos.





### Riesgos

#### Condiciones ergonómicas

- Posturas forzadas (posturas incorrectas mantenidas, trabajo continuado por encima de los hombros, giros de muñeca, cuello o cuerpo).
- Movimientos repetitivos en tareas de teñidos permanentes, cortes, etc.
- Carga física debida a la bipedestación prolongada (trabajo desarrollado de pie).
- Molestias musculares por la aplicación de fuerzas durante la realización de determinadas tareas, como en el corte de cabello, uso de secador de mano, etc.
- Carga mental (afluencia de clientes en una determinada franja horaria).



### Medidas preventivas

#### Condiciones ergonómicas

- Adecua la altura del asiento a la estatura de la persona y al tipo de trabajo a realizar.
- Adopta una postura estable, relajando los hombros, de tal manera que no asciendan demasiado, con la espalda recta.
- Mantén las rodillas también en una posición estable. La ligera extensión de las mismas permite que la musculatura de las piernas se active y ayude a mantener la posición comentada. Evita arquearlas hacia atrás.
- Utiliza, siempre que sea posible, asientos regulables en altura que te permitan la alternancia de posturas de “de pie” y sentado.
- Observa que los útiles de trabajo estén bien afilados y se encuentren en buen estado evitando así, la aplicación de fuerza excesiva de manera innecesaria.

#### Medidas preventivas de carácter general

- Durante la jornada de trabajo alterna tareas siempre que esto sea posible.
- Regula utensilios y equipos para garantizar una altura confortable mientras trabajas.
- Realiza pequeñas pausas alternando posturas para disminuir la posible fatiga de trabajo.
- Organiza la distribución del puesto de trabajo favoreciendo el acceso a los equipos y herramientas más utilizados, sin adoptar giros de cintura y posturas forzadas para alcanzarlos. Utiliza carros auxiliares.
- A la hora de confeccionar la agenda, distribuye de manera racional la jornada de trabajo estableciendo una duración media por cada cliente para espaciar correctamente las citas, eliminando así los picos de trabajo y las jornadas laborales prolongadas.



## Medidas preventivas

- Usa ropa de trabajo que te permita realizar fácilmente los distintos movimientos que necesites llevar a cabo. Utiliza calzado antideslizante y evita la ropa ajustada o muy holgada.
- Cuando realices tareas en posición de sentado como la manicura, apoya los pies firmemente y siéntate apoyando toda la espalda en el respaldo. No te sitúes en el borde de la silla.
- Mantén la mano y el brazo alineados (posición neutra) evitando flexionar la muñeca.

### Autocuidado de los síntomas musculares

#### Posición de pie

Una ligera flexión de las rodillas permite que la musculatura anterior de las piernas (como los cuádriceps) se active y permita adoptar una posición más estable.



#### Ejercicios de relajación de los músculos:



Estiramiento trapecio superior (descenso de los hombros)



Estiramiento deltoides



Estiramiento tríceps



Estiramiento axial columna

Estiramiento epicondíleo





## Riesgos

### Agentes biológicos

Las enfermedades más frecuentes asociadas al riesgo biológico (presencia de organismos que pueden dañar la salud) son las causadas por la presencia de hongos en el lugar de trabajo, ocasionando cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad, principalmente en la piel (tiña en la piel y uñas).

Las tareas de mayor exposición a agentes biológicos son: corte de cabello, rasurado, arreglado de barba, bigote y patilla, elaboración de mechones e iluminaciones, tratamientos capilares, manicura y pedicura. Así como posibles contactos derivados de la utilización de equipos de trabajo manchados con sangre y residuos generados.

Hay que tener especial cuidado cuando la piel presenta lesiones o heridas, está mal conservada o poco hidratada, debido a que en estas situaciones la posibilidad de entrada de microorganismos es mayor, siendo necesario cubrir las partes o zonas lesionadas con manguitos (brazos) o guantes de protección.

Recuerda la obligatoriedad de esterilizar o desechar los útiles de corte y peinado después de cada uso.



## Medidas preventivas

### Agentes biológicos

#### A nivel de la fuente de contaminación

#### Objetos cortantes y punzantes:

- Mantén los útiles de trabajo y guárdalos limpios en un lugar seguro y seco después de su utilización.
- Realiza el recambio del instrumental metálico de trabajo, en el momento que se requiera. Cuenta con suficiente material disponible mientras la peluquería esté prestando sus servicios.
- Elimina de forma inmediata el material desechable una vez finalizada la tarea.
- Toma las precauciones necesarias para reducir al mínimo las lesiones por pinchazos y cortes.
- Deposita los útiles desechables en contenedores rígidos con tapa de seguridad y etiquetados.





## Medidas preventivas

### A nivel del medio de difusión

- Establece programas para el control de plagas de insectos, roedores, etc.
- Sigue las normas establecidas para la gestión de residuos.
- Observa las pautas previstas para la limpieza y desinfección:
  - Friega, enjuaga y seca los utensilios para someterlos a un proceso de desinfección y esterilización pertinente (calor seco, ultravioleta, etc.).
  - En caso de equipos eléctricos que no toleren la inmersión, aplica una limpieza manual (frotado, fregado, etc.) unidireccional en sentido contrario a tu cuerpo. Retira los elementos cortantes de estos equipos y somételos a un proceso de limpieza y desinfección.
- Cuando realices tareas de limpieza que supongan riesgo biológico, utiliza guantes de protección.



### A nivel “del trabajador”

- Extrema la higiene personal:
  - Protégete las heridas y lesiones de las manos antes de comenzar el trabajo.
  - Usa toallas preferiblemente desechables o de uso exclusivo para cada cliente.
  - Lávate las manos con frecuencia. El lavado de manos constituye la forma más eficaz de prevenir la infección, disminuyendo el riesgo de transmisiones cruzadas de microorganismos que se puede presentar.
  - No comas ni bebas en el área de trabajo.
- Si observas problemas dérmicos o capilares en los clientes, utiliza guantes de protección contra agentes químicos y microorganismos (goma, látex o vinilo certificados).





# SEGURIDAD VIAL





## En vías de circulación

- Respeta en todo momento las señales de circulación, aún conociendo la carretera.
- Extrema la precaución cuando te encuentres en:
  - Un cruce de carreteras.
  - Cambios de rasante.
  - Curvas con escasa visibilidad.
  - Pasos a nivel.
- Si te encuentras con un banco de niebla, circula lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarte.
- Cuando el viento sople con fuerza, modera tu velocidad, agarra el volante con ambas manos de forma firme y evita movimientos bruscos.
- En caso de lluvia, reduce la velocidad y emplea los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detén el coche en lugar seguro y espera hasta que amaine.
- Si debes circular sobre hielo, utiliza el embrague y el freno de forma suave, mantén la dirección firme y en caso necesario, haz uso de las cadenas.

No



## Ciclomotores y motocicletas

- Utiliza un casco reglamentario, puede salvarte la vida.
- No aproveches la movilidad de tu vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
- Ten siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.





## Mantenimiento del vehículo

- Cuida en todo momento el estado de tu vehículo, no sólo cuando debas realizar largos desplazamientos.
- Recuerda pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.
- En cualquier caso, presta siempre atención a:
  - Los sistemas de seguridad activa.
  - El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
  - El correcto funcionamiento de la dirección.
  - Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
  - La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
  - El correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado.
  - El posible deterioro de los limpiaparabrisas.
  - Los sistemas de seguridad pasiva.
  - El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.
  - El buen estado del motor, la transmisión y la batería.



## Normas de seguridad para peatones

- En núcleo urbano:
  - Las normas de circulación también afectan a los peatones. Respeta las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
  - Cruza, perpendicular a la acera y siempre que puedas, utilizando los pasos de peatones.
  - Presta atención a las entradas y salidas de los garajes.
- En carretera:
  - Camina siempre por la izquierda, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente.
  - Si vais varias personas juntas, caminad en hilera.
  - No lleves animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
  - Si te desplazas de noche por una carretera, colócate alguna prenda reflectante o bien lleva una linterna.







# **NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS**



## Prevención de incendios

- Mantén siempre el orden y la limpieza.
- No sobrecargues los enchufes.
- Los espacios ocultos son peligrosos: no acumules materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc.
- No acerques focos de calor a materiales combustibles.
- Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.
- No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área, y familiarízate con ellos.
- En caso de descubrir un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- Si no hay nadie más, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave. No pongas en peligro tu integridad física.
- Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.



## Actuación en caso de incendio

- Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo, utilizando extintores si tienes capacitación para ello. Recuerda:
  - » Utilizar el extintor más adecuado.
  - » Descolgar el extintor.
  - » Quitar el pasador de seguridad.
  - » Dirigir la bola a la base de las llamas.
  - » Apretar la maneta de forma intermitente.





## Actuación en caso de incendio

- No abras una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y echate a rodar.
- En caso de tener que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura desplazarte a ras del suelo; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.

Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.

- Si te ha sido imposible abandonar un recinto (habitación, almacén, salones...):
  - » Cierra todas las puertas.
  - » Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
  - » Haz saber de tu presencia (coloca una sábana u objeto llamativo en la ventana).



■ Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca. ■



## Evacuación

- Al oír la señal de evacuación, prepárate para abandonar el establecimiento.
- Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.
- No utilices los ascensores.
- Durante la evacuación, en caso de formar parte de los equipos de emergencias, sigue estas instrucciones:
  - » Guía a las personas hacia las vías de evacuación.
  - » Tranquilízalas durante la evacuación, pero actuando con firmeza para conseguir una evacuación rápida y ordenada.
  - » Ayuda a las personas impedidas, disminuidas o heridas.
  - » No permitas a nadie regresar al establecimiento a recoger objetos personales.
- Una vez en el exterior, dirígete al punto de reunión e informa de la completa evacuación de tu zona, o en caso contrario, de las incidencias producidas en la misma (personas heridas, lugares que no se pudieron comprobar, etc.).

# ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 62

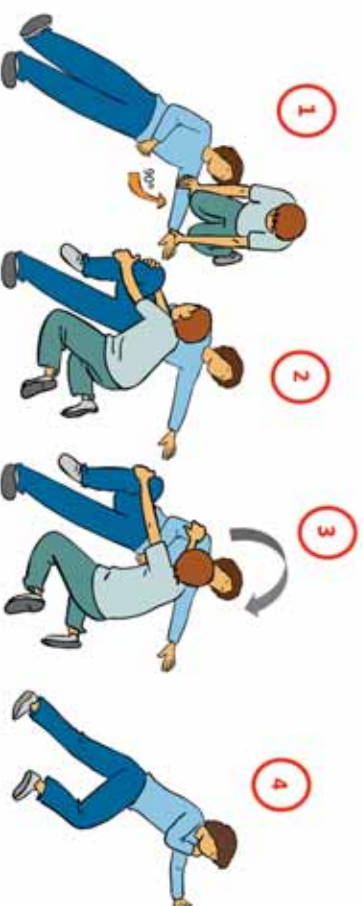
**EN CASO DE URGENCIA  
900 61 00 61**

## PRINCIPIOS GENERALES



RECUERDA QUE A LA PERSONA ACCIDENTADA  
HAY QUE TRATARLA CON URGENCIA.  
NO TRASLADARLA CON URGENCIA.

## POSICIÓN DE SEGURIDAD



## LIPOTIMIA

- Traslada a la persona afectada a una zona más fresca.
- Acuéstale con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, afloja la ropa para que tenga más comodidad abanicándole constantemente.
- Si se recupera, siéntale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisa a los servicios de urgencia (112).

## TÓXICOS

### Pautas básicas:

- Recaba información del producto (ficha de seguridad, etiqueta) y llama al Servicio de Información Toxicológica (91 562 04 20).

### En caso de ingestión:

- Si está consciente, provocáale el vómito salvo que la información del producto no lo aconseje (sustancias corrosivas, hidrocarburos).

### En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládala a una zona ventilada.
- Afloja la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).

## CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Nunca frotes el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.



**NO**

## GOLPES Y CONTUSIONES

- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares. Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.



## QUEMADURAS

- Introduce la zona quemada en un recipiente con agua durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.



## HERIDAS

- Lávala con agua y jabón.
- Tápala con gasa estéril.



**TELÉFONO DEL SERVICIO DE  
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA  
91 562 04 20**



**Edita:**

*Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N° 61.*

**Depósito legal:**

M-6155-2019

**Diseña e imprime:**

Imagen Artes Gráficas, S.A.





**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*

[www.fremap.es](http://www.fremap.es)

<http://prevencion.fremap.es>