

Nuevo material divulgativo de prevención: carteles

Actividades profesionales



En la cocina, protégete frente a los cortes



En trabajos de limpieza



Cuando trabajes con productos de limpieza



Trabajos con productos fitosanitarios



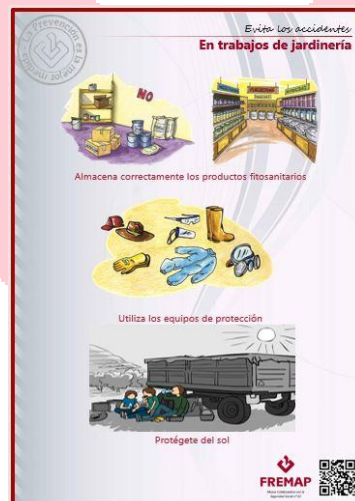
En almacenes



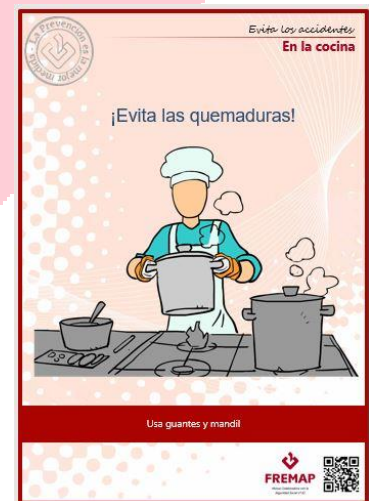
Trabajos en cámaras frigoríficas



En la pescadería

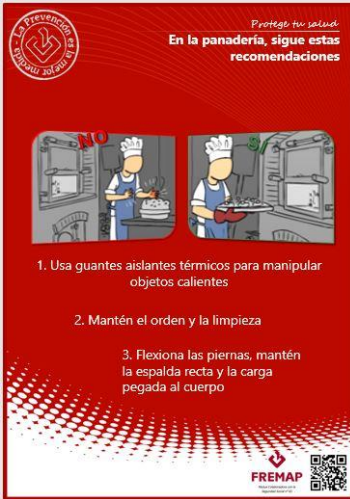


En los trabajos de jardinería



En la cocina

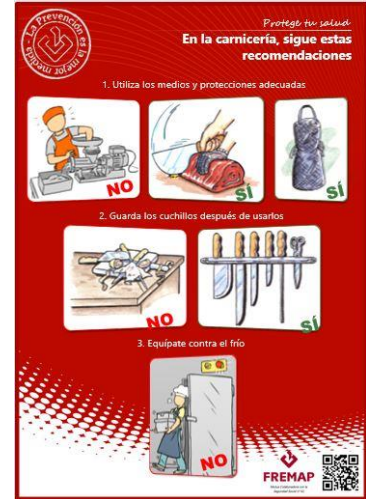
Nuevo material divulgativo de prevención: carteles



En la panadería



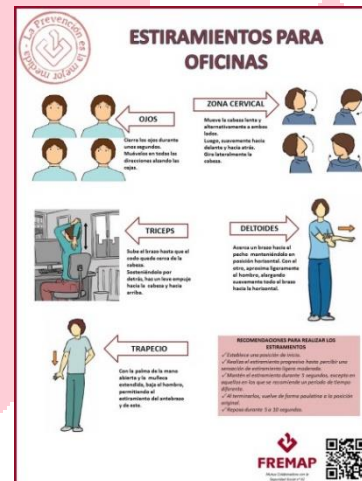
En la charcutería



En la carnicería



Estiramientos para oficinas



Estiramientos para oficinas (2)



Cuando trabajas con el ordenador



Cuando trabajas con el ordenador (2)

Nuevo material divulgativo de prevención: carteles

Emergencias y primeros auxilios

Evita los accidentes
En caso de incendio

1. COMUNICA LA EMERGENCIA al personal designado para estas situaciones y trata de conservar la calma.
2. SI EL FUEGO ES PEQUEÑO y estás capacitado para ello, intenta apagarlo utilizando un extintor adecuado al tipo de fuego.
SI EL FUEGO ES GRANDE o no es posible apagarlo con extintores, desaloja el local.
3. SI SE PRENDEN TUS ROPAS, no corras; tirate al suelo y rueda sobre ti. Si has de prestar socorro, cubre al accidentado con una manta o chaqueta.
4. SI OBSERVAS HUMO, cuando eventúres el local procura ir agachado con un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.
5. SI NO PUEDES SALIR AL EXTERIOR:
 - Cierra todas las puertas y, si es posible, mójalas y coloca trapos húmedos debajo de las mismas.
 - Intenta avisar de tu situación por teléfono o colocando un objeto llamativo en la ventana.




FREMAP

En caso de incendio

TELÉFONO DE EMERGENCIAS
EMERGENCIAS

112



FREMAP

Teléfono de emergencias

Primeros auxilios
¿Qué debemos hacer en caso de intoxicación?

En todos los casos:

1. Recabar información consultando la ficha de seguridad y la etiqueta, o llamando al CENTRO DE INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA. Tel. 915 / 620 / 420.
2. Realizar el boca a boca, si hay síntomas de asfixia.
3. Colocar en posición de seguridad y taponar con una manta o alguna prenda.
4. Trasladar a un centro médico.



En caso de ingestión:
➤ Si la víctima está consciente provocarle el vómito, salvo que la información del producto no lo aconseje (sustancias corrosivas, hidrocarburos...)

En caso de inhalación:
➤ Sacar al aire libre. Si la intoxicación se ha producido en pozos, alcantarillas, tanques o silos, no entrar sin equipo autónomo de protección respiratoria.
➤ Aflojar las ropas a la víctima.

FREMAP

En caso de intoxicación...

Primeros auxilios
¿Qué debemos hacer en caso de parada cardiorrespiratoria?

1. Comprobar que las vías respiratorias estén libres.
2. Apoyar la cabeza atrás.
3. Mantener la cabeza hacia arriba.
4. Aplicar los dedos sobre la boca e intentar abrir tapando la nariz.
5. Si la boca está cerrada y los dedos aprietados, realizar así por la nariz tapando la boca.

Punto y forma de apoyo de las manos

Ritmo boca a boca / Masaje cardíaco
2 Insuflaciones / 30 compresiones
(100 compresiones por minuto)



FREMAP

En caso de parada cardiorrespiratoria

Primeros auxilios
En caso de cortes leves

1. Lávate las manos con agua y jabón
2. Limpia la herida con una gasa esterilizada, actuando desde el centro hacia los bordes
3. Aplica antitéptico, colocando una gasa limpia sujeta con esparidrapo o con una venda



FREMAP

En caso de cortes leves

Primeros auxilios
En caso de cortes graves

1. Lávate las manos con agua y jabón
2. Tapa la herida con una gasa estéril y presiona sobre la misma
3. Avisa inmediatamente a los servicios de urgencias



FREMAP

En caso de cortes graves

LAVADO DE MANOS

Sigue estos pasos para eliminar toda la suciedad y los contaminantes de la piel:



Proteger frente al contagio está en tus manos

FREMAP

Lavado de manos

Primeros auxilios
¿Qué debemos hacer ante las siguientes situaciones?

Heridas

- No manipular la herida.
- Lavar con agua y jabón.
- No usar pomadas.
- Tapar con gasa estéril.

Hemorragias

- Aplicar gasas o paños limpios sobre el punto sangrante.
- Si no cede, añadir más gasa encima de la anterior y hacer más compresión.
- Apretar con los dedos encima de la arteria sangrante.
- Trasladar al centro médico.

Quemaduras

- Quitar la ropa y aquellos complementos impregnados de líquidos calientes.
- Aplicar agua abundante durante al menos 15 minutos.
- No usar pomadas.
- Cubrir con gasas estériles.
- Trasladar al centro médico.



FREMAP

Ante las siguientes situaciones...

Nuevo material divulgativo de prevención: carteles



Primeros auxilios

¿Qué debemos hacer ante las siguientes situaciones?

Convulsiones

- No impidas sus movimientos.
- Coloca al accidentado tumbado donde no pueda hacerse daño.
- Volteáte suavemente hacia un lado para facilitar la respiración.
- Avisa al servicio médico de la empresa o en su defecto, llama al 112.

Desmayo

- Pon al accidentado tumbado con la cabeza más baja que el resto del cuerpo.
- Avisa al servicio médico de la empresa o en su defecto, llama al 112.

TELEFONO PÚBLICO DE EMERGENCIAS 112
 TELEFONO ASISTENCIA FREMAP 24 HORAS 900 61 00 61



Ante las siguientes situaciones... (2)



¿Qué debemos hacer ante las siguientes situaciones?

TRAUMATISMO EN LA COLUMNA VERTEBRAL

Conviene saber que...

- Una manipulación inadecuada del paciente puede originar una afectación medular.
- Síntomas como trastornos de la respiración, parálisis, hormigueo o insensibilidad en los miembros, impotencia funcional o pérdida de control de esfínteres pueden ser síntomas de una lesión medular.

Primeros auxilios

- Realiza la valoración inicial de los constantes vitales.
- Avisa o pide que avisen al personal sanitario.
- No muevas al accidentado** sino es estrictamente necesario (riesgo vital). En tal caso, **recuerda realizar la inmovilización cervical para evitar lesiones medulares.**
- Controla un posible deterioro de conciencia.
- Abriga al paciente.

TELEFONO PÚBLICO DE EMERGENCIAS 112
 TELEFONO ASISTENCIA FREMAP 24 HORAS 900 61 00 61

QUEMADURAS SOLARES

Conviene saber que...

- Se debe evitar la exposición directa al sol en las horas de máxima radiación solar (de 12:00 a 16:00 horas). Siempre que sea posible, se usarán sombrero, camiseta y gafas de sol.
- La protección con cremas solares de elevado factor de protección es fundamental, así como adoptar las pautas de uso indicadas el fabricante. Es recomendable utilizar cremas "aftersun" después del baño.

Primeros auxilios

- En caso de quemadura, lávala con agua fría sin frotar; no uses antisépticos o pomadas. Cúbrela con una gasa estéril y vendaje, y acude a un centro médico para su valoración.
- No vuelvas a exponer al sol la zona afectada hasta que no se cure totalmente.

TELEFONO PÚBLICO DE EMERGENCIAS 112
 TELEFONO ASISTENCIA FREMAP 24 HORAS 900 61 00 61



Ante las siguientes situaciones... (3)



¿Qué debemos hacer ante una insolación?

Conviene saber que...

Una exposición excesiva al sol puede provocar insolación o golpe de calor que se manifiesta en dolor de cabeza, náuseas, vómitos, calambres, piel seca, falta de sudor, pulso rápido y fuerte, y desvanecimiento.

Primeros auxilios

- Traslada al accidentado a una zona más fresca.
- Acuéstalo con la cabeza elevada.
- Intenta reducir la temperatura aplicándole agua fría con paños o toallas sobre cabeza, tórax, hombros, etc.
- Si no ha perdido el conocimiento, dale de beber agua con sal o una bebida isotónica.
- Frótale los miembros en dirección al corazón para facilitar la circulación sanguínea.
- Controla las constantes del accidentado.
- Avisa a Emergencias.

TELEFONO PÚBLICO DE EMERGENCIAS 112
 TELEFONO ASISTENCIA FREMAP 24 HORAS 900 61 00 61



¿Ante una insolación?



¿Qué debemos hacer ante las quemaduras solares?

Conviene saber que...

- Se debe evitar la exposición directa al sol en las horas de máxima radiación solar (de 12:00 a 16:00 horas). Siempre que sea posible, se usarán sombrero, camiseta y gafas de sol.
- La protección con cremas solares de elevado factor de protección es fundamental, así como adoptar las pautas de uso indicadas el fabricante. Es recomendable utilizar cremas "aftersun" después del baño.

Primeros auxilios

- En caso de quemadura, lávala con agua fría sin frotar; no uses antisépticos o pomadas. Cúbrela con una gasa estéril y vendaje, y acude a un centro médico para su valoración.
- No vuelvas a exponer al sol la zona afectada hasta que no se cure totalmente.

TELEFONO PÚBLICO DE EMERGENCIAS 112
 TELEFONO ASISTENCIA FREMAP 24 HORAS 900 61 00 61



Ante las quemaduras solares...



¿Qué debemos hacer en caso de traumatismo en la columna vertebral?

Conviene saber que...

- Una manipulación inadecuada del paciente puede originar una afectación medular.
- Síntomas como trastornos de la respiración, parálisis, hormigueo o insensibilidad en los miembros, impotencia funcional o pérdida de control de esfínteres pueden ser síntomas de una lesión medular.

Primeros auxilios

- Realiza la valoración inicial de las constantes vitales.
- Avisa o pide que avisen al personal sanitario.
- No muevas al accidentado** sino es estrictamente necesario (riesgo vital). En tal caso, **recuerda realizar la inmovilización cervical para evitar lesiones medulares.**
- Controla un posible deterioro de conciencia.
- Abriga al paciente.

TELEFONO PÚBLICO DE EMERGENCIAS 112
 TELEFONO ASISTENCIA FREMAP 24 HORAS 900 61 00 61



Traumatismo en la columna vertebral



¿Qué debemos hacer ante un traumatismo cráneo-encefálico (TCE)?

Conviene saber que...

- Se debe mantener al accidentado bajo observación en todo momento, ya que puede producirse una evolución desfavorable de su estado.
- Síntomas como heridas en el cuero cabelludo o bóveda craneal, sangre en oídos o nariz, amaratamiento de la cara o cuello, etc., pueden ser indicadores de una lesión severa.

Primeros auxilios

- Realiza la valoración inicial de las constantes vitales.
- Avisa o pide que avisen al personal sanitario.
- Coloca al paciente en la posición de seguridad si no hay lesiones que lo desaconsejen.
- Recuerda mantener siempre el control cervical para evitar lesiones medulares.**
- Controla un posible deterioro de conciencia o aparición de vómitos.
- Abriga al paciente.

TELEFONO PÚBLICO DE EMERGENCIAS 112
 TELEFONO ASISTENCIA FREMAP 24 HORAS 900 61 00 61



Traumatismo cráneo-encefálico

Equipos de protección



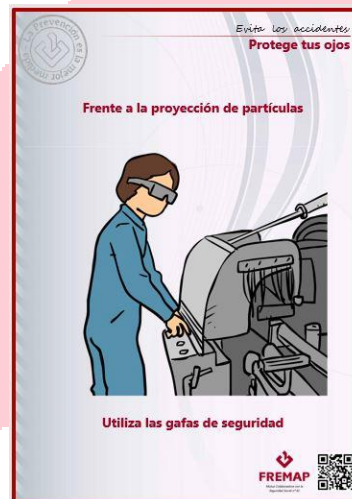
Evita los accidentes
Protege tus manos

Son tus mejores herramientas

TELEFONO PÚBLICO DE EMERGENCIAS 112
 TELEFONO ASISTENCIA FREMAP 24 HORAS 900 61 00 61



Protege tus manos




Evita los accidentes
Protege tus ojos

Frente a la proyección de partículas

Utiliza las gafas de seguridad

TELEFONO PÚBLICO DE EMERGENCIAS 112
 TELEFONO ASISTENCIA FREMAP 24 HORAS 900 61 00 61



Protege tus ojos

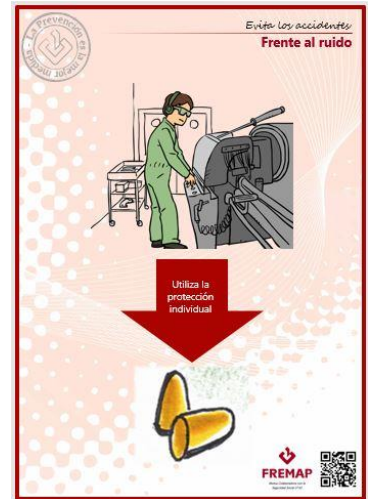
Nuevo material divulgativo de prevención: carteles



Utiliza la protección auditiva



Proyección de partículas



Frente al ruido

Equipos de trabajo



Transporte de cargas



Transporte de cargas (2)



Transporte de cargas (3)



Evita caídas y torceduras de tobillo



Carretilla con la carga levantada



Cuando cargues la carretilla

Nuevo material divulgativo de prevención: carteles



Quando circules con la carretilla



Quando circules con la carretilla (2)



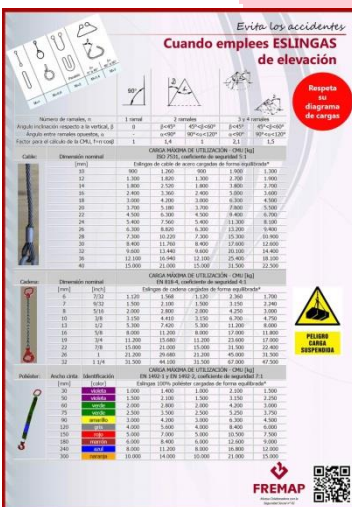
Quando circules con la carretilla (3)



Quando circules con la carretilla (4)



Quando circules con la carretilla (5)



Quando emplees eslingas de elevación



Quando emplees útiles de elevación



Quando emplees útiles de elevación (2)

Nuevo material divulgativo de prevención: carteles



Cuando manejes herramientas de corte



Motoserrista



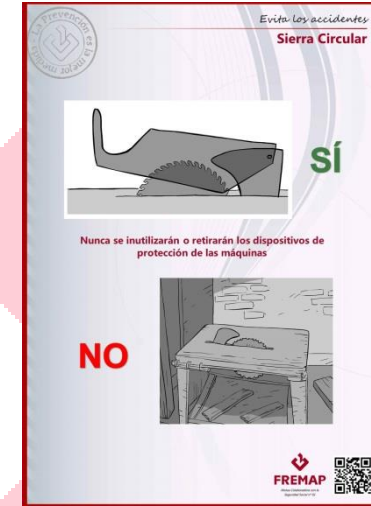
Sierra circular de obra



Sierra circular de obra (2)



Sierra circular



Sierra circular (2)



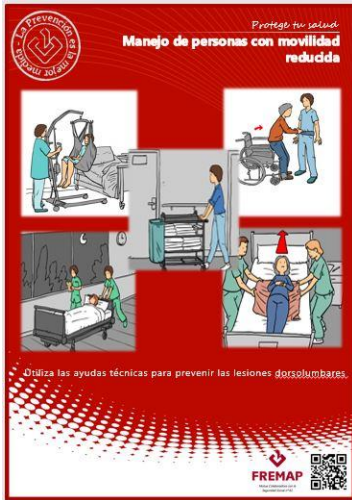
En la carga de batería



Cuando uses el puente grúa

Nuevo material divulgativo de prevención: carteles

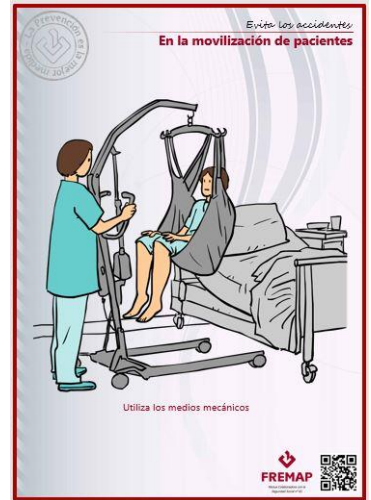
Prevenção de trastornos músculo-esqueléticos



Manejo de personas con movilidad reducida



Manejo de personas con movilidad reducida (2)



En la movilización de pacientes



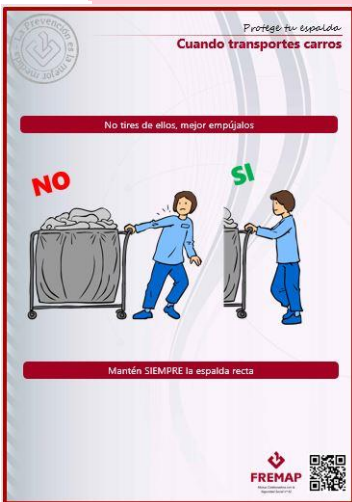
Cuando manipules cargas



Cuando manipules cargas (2)



Al barrer y fregar el suelo



Cuando transportes carros



Si no cuidas tu espalda...

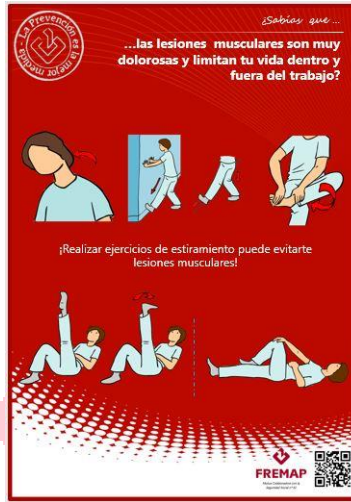


Recomendaciones hombro

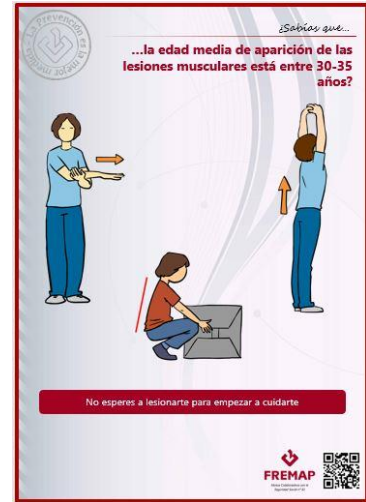
Nuevo material divulgativo de prevención: carteles



Evita los sobreesfuerzos



Las lesiones musculares



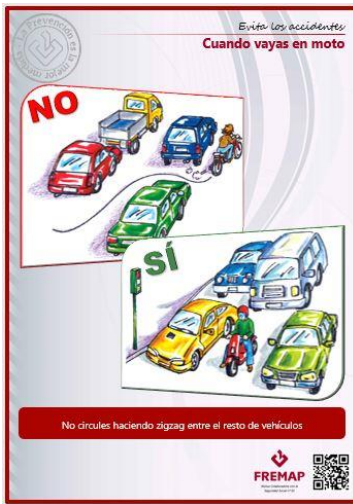
Las lesiones musculares (2)



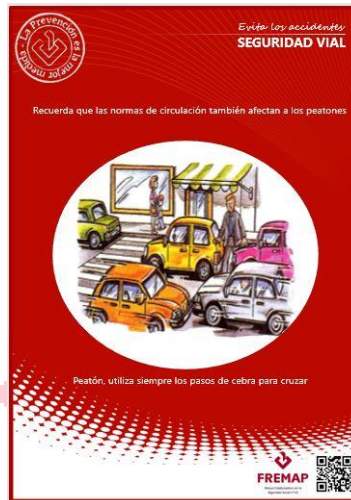
Ejercicios de estiramiento y potenciación

Nuevo material divulgativo de prevención: carteles

Seguridad vial



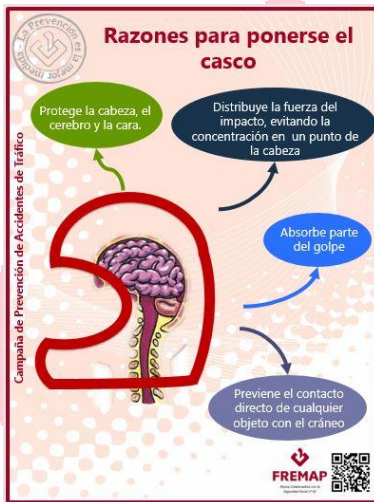
Cuando vayas en moto



Seguridad vial



Prevenir está en tus manos



Razones para ponerse el casco



En el trabajo no hay consumo seguro

 **Prevención de trastornos músculo-esqueléticos**



Manipulación manual de cargas