

# PREVENCION

porque no es cuestión de suerte



## Manual de Buenas Prácticas RIESGOS HIGIÉNICOS

Programa de Sensibilización en Prevención de Riesgos Laborales en la Construcción



TEMA  
10

Además de aquellos riesgos que relacionados con la seguridad pueden causar un accidente, existen otros riesgos a los que también están expuestos los trabajadores, riesgos relacionados con los factores ambientales (ruido, polvo, vibraciones...) y pueden provocar a la larga una enfermedad laboral.

Para reducir la tasa de incidencia de las enfermedades profesionales es necesario conocer los focos de peligro y establecer las medidas de prevención, protección y control periódico necesarias.

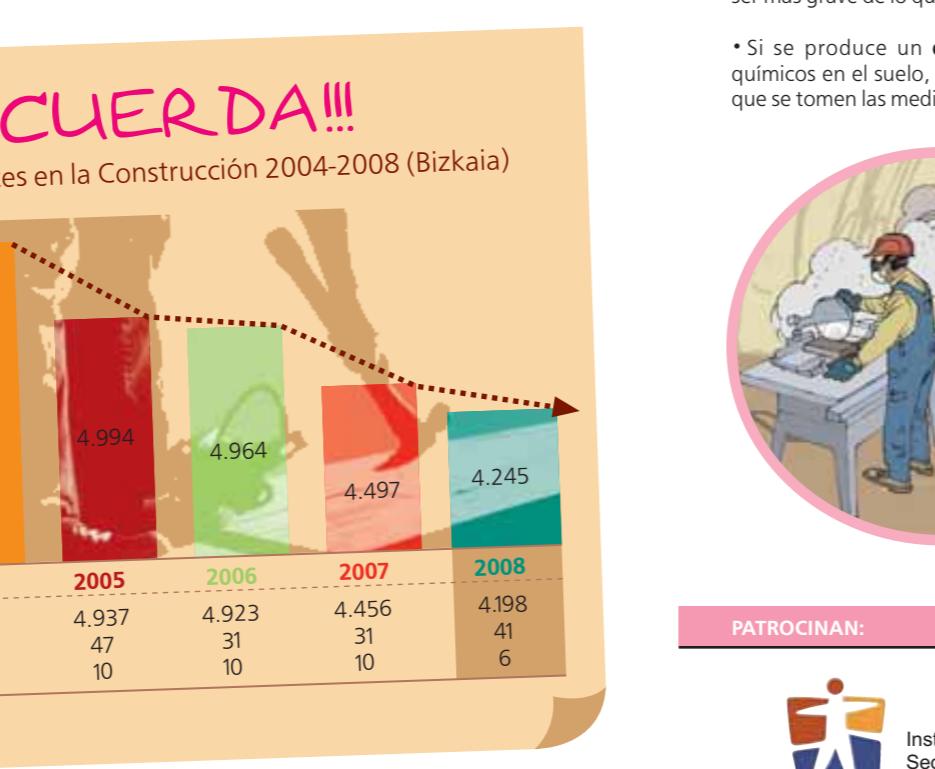
**Porque en prevención todos tenemos algo que decir. Y mucho que hacer.**

**Más del 25% de las enfermedades profesionales en la construcción están relacionadas con la piel (18%) o la audición (8%)**

## Tipos de riesgos higiénicos

Los trabajadores de la construcción están expuestos a múltiples factores ambientales. Éstos son de tres tipos y están presentes en todas las fases de las obra:

- **Químicos:** polvo de cemento, humos de soldadura, vapores de disolventes, gases, etc...
- **Físicos:** ruido, vibraciones, radiaciones, temperaturas extremas,...
- **Biológicos:** microorganismos, animales...



**Si trabajas con sustancias químicas...**

- Sigue las indicaciones de la **ficha de seguridad** y la **etiqueta** del envase para conocer los riesgos y las medidas preventivas que debes adoptar en la manipulación del producto. Si no dispones de esta información pídesela al encargado.
- **No trasvases nunca** un producto químico de su envase original. Si tienes que hacerlo utiliza **envases etiquetados**. Otro compañero puede confundirse con el contenido del recipiente (como tomar por agua productos químicos).
- Si te salpicas la piel con una sustancia química, **enjuágala** de inmediato con abundante agua limpia. Si te alcanza los ojos, lávate bien los ojos y busca atención médica lo antes posible.
- **Lávate las manos antes de comer.** Nunca comes ni fumes mientras realices una tarea con sustancias químicas.

**Si trabajas en lugares con ruido y vibraciones...**

- Lleva a cabo un **mantenimiento preventivo** de las máquinas que utilices y apúntalo en el libro de mantenimiento.
- Consulta el **manual de instrucciones** de la máquina para conocer los riesgos y medidas preventivas que tienes que aplicar.
- Observa que las partes de las distintas máquinas estén **bien ajustados y no vibren**.
- Si trabajas con una máquina ruidosa o cerca de una de ellas utiliza **siempre** los EPIs que necesites (tapones auditivos, cascos...). Si no dispones de ellos pídeselos al encargado.

**Si trabajas en lugares con calor...**

- Se deben realizar las tareas más pesadas a primera hora del día.
- Usa ropa de trabajo de algodón y procura llevar la mayor parte del cuerpo cubierta. Recuerda protegerse también la cabeza. La falta de ropa te hacen más vulnerable a los **golpes de calor**. Si no dispones de la ropa de trabajo adecuada solicítala al encargado.
- Bebe agua fresca no carbónica a menudo en pequeñas cantidades y evite los rayos directos del sol siempre que puedas

**Si trabajas en lugares con frío...**

- Elije ropa que **permitan la salida de la humedad** del cuerpo pero impidan la entrada del viento y de la lluvia.
- Protege las manos y los pies ya que son particularmente susceptibles al frío.

**Si trabajas en lugares con poca luz...**

- Procura trabajar con **luz natural** siempre que puedas. En caso de no ser suficiente avisa al encargado para que te suministre la iluminación artificial adecuada.
- Da aviso sobre **instalaciones eléctricas dañadas** o lámparas con desperfectos.

**Si trabajas en ambientes con polvo, humos, vapores o gases...**

- Sigue los métodos de trabajo que generen la **menor cantidad de polvo, humo...**
- Realiza el corte o soldadura de piezas en **locales abiertos**, con el cortador **protegido del viento**. Si no es posible, avisa al encargado para que disponga protecciones colectivas.
- Utiliza **siempre** los equipos de protección individual que necesites (gafas, mascarilla...). Si no dispones de ellos pídeselos al encargado.

**SEÑALIZACIÓN**

Respecta la señalización de seguridad que encuentres dentro la obra y en los equipos de trabajo que utilices.

**TPC**  
Tarjeta Profesional de la Construcción  
ANDONI SANTOS GOIKOTXEA  
0429 2003 0000007 CAD: 05/08

Las empresas requieren trabajadores formados en prevención. La Tarjeta Profesional de la Construcción acredita la formación recibida en prevención de riesgos laborales, la cualificación y categoría profesional y la experiencia en el sector. **A partir del 31 de diciembre de 2011 deberán poseerla todos los trabajadores (Convenio General del Sector de la Construcción).**

**DAÑOS A TERCEROS**

En el próximo manual...

Manual de Buenas Prácticas

**PREMIO OLEADA ANTERIOR**

Igor Mornbiela Martínez, trabajador de **Asfaltados Olarra**, es el ganador del LCD de 32" que sorteamos entre los acertantes de la anterior entrega.

**Mas información en [www.trabajoenconstruccion.com](http://www.trabajoenconstruccion.com)**



**Langilea**

Segurtasunarekin lotuta dauden eta istripuren bat eragin dezaketen arriskuez gainera, langileek beste arrisku batzuk ere badauzka, laneko gaixotasun luze bat eragin dezaketen ingurumen faktoreak hain zuzen (zarata, hautsa, bibrazio...).

**Eraikuntzako gaixotasun profesionalen %25ak baino gehiagok azalarekin (%18) eta entzumenarekin (%8) zerikusia daukate**

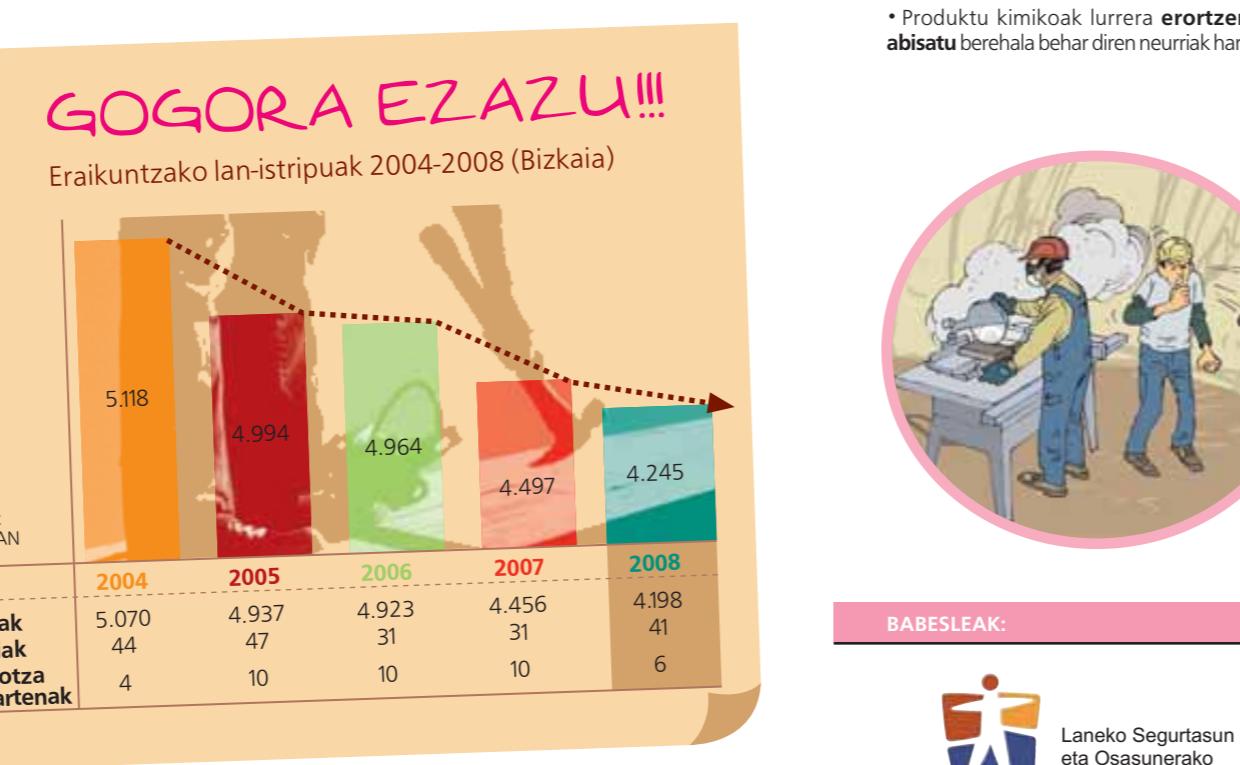
Laneko gaixotasunen eragin tasa murrizteko, ezinbesteko da arrisku iturriak ezagutzea eta behar diren prebentzio, babes eta aldizkako kontrol neurriak ezartzea.

**Prebentzioan denok dauagulako zer esan. Eta zer egin ugari.**

## Arrisku higienikoak

Eraikuntzako langileek ingurumen-faktore ugariren eraginpean lan egiten dute. Hiru motatakoak dira eta obretako fase guztietan daude:

- Kimikoak:** zementu hautsa, soldadureta keak, disolbatzaileen lurrunak, gasak, etab.
- Fisikoak:** zarata, bibrazioak, erradiazioak, muturreko temperaturak, etab.
- Biologikoak:** mikroorganismoak, animaliak, etab.



**Substantzia kimikoekin lan egiten baduzu...**

- Jarraitzu **segurtasun fitxako** eta ontziaren **etiketako** argibideak, produktua erabiltszerakoan dauden arriskuak eta hartu beharreko prebentzio neurriak ezagutzeo. Informazio hori ez badaukazu, eska iezaozu arduradunari.
- Ez inoiz aldatu** produkto kimiko bat beste ontzi batera. Egin behar baduzu erabili **etiketadun ontziak**. Lankideren batek nahastu egin dezake ontziaren edukia (esaterako, produkto kimikoak ura direla pentsatu).
- Azala substantzia kimikoren batekin zipriztintzen baduzu, **busiti** berehala ur garbi ugarekin. Begietan sartu bazaizu, garbi itzazu ondo eta jo medikuarengana lehenbailean.

**Garbitu eskuak jan baino lehen.** Ez inoiz jan edo erre substantzia kimikoak erabiltzen ari zaren bitartean.

- Produktu kimikoren batekin **erre** bazara edo erabili ondoren **gazki** sentitzen bazara, **jo medikuarengana** alaitz azkarren. Baliteke dirudiene baino larragoa izatea.
- Produktu kimikoak lurrera **erortzen** badira, **abisatu** berehala behar diren neurriak har daitezten.

**Hautsak, keak, lurrunak edota gasak dauden inguruneetan lan egiten baduzu...**

- Jarraitu **ahalik eta hauts, ke, etab. gutxiengorako** sortzen dituzten lan metodoak.
- Piezak moztu edo soldatu behar baditzu, **egin ezazu lokal irekietan**, mozteko tresna **haizearengandik babestuta**. Posible ez bada, abisa iezaozu arduradunari babes kolektiboak presta ditzan.

**Errespetatu obraren barruan eta erabiltzen dituzun laneko ekipoetan dauden segurtasun seinaleak.**

**BABESLEAK:**



**Zaratak eta bibrazioak dauden tokietan lan egiten baduzu...**

- Egin makinaren **prebentzioko mantenimendua** eta apunta ezazu mantenimendu liburuan.
- Begira ezazu makinaren **argibide liburua** arriskuak eta aplikatu behar dituzun prebentzio neurriak ezagutzeo.
- **• Ziurtatu makinaren zati guztiak ongi estututa daudela eta ez dutela bibratzen.**
- Makina zaratzatsu batekin edo horietakoren batengandik hurbil ari bazara lanean, erabili **beti zeure burua** babesteko behar duzun ekipamendua (belarrietarako tapoiak, kaskoak...). Ez badaukazu, eskatu arduradunari.

**NBEak!!!**

- Erabili **BETI zeure burua** babesteko behar dituzun **ekipoak** (betaurrekoak, maskara, eskularruak...).
- Ez **badauzkazu, eskatu** arduradunari.

**Argi gutxi dagoen tokietan lan egiten baduzu...**

- Saia zaitez **argi naturalarekin** lan egiten ahal den guztietan. Nahikoa ez bada, abisatu arduradunari argiketa artifizial egokiaz horni zaitzan.
- Abisatu **instalakuntza elektrikoak** edo lanparak **kaltetuta** badaude.

**SEINALEAK**

**Errespetatu obraren barruan eta erabiltzen dituzun laneko ekipoetan dauden segurtasun seinaleak.**

**BABESLEAK:**



**Beroa egiten duen tokietan lan egiten baduzu...**

- Lan astunenak goizean goiz egin behar dira.
- Erabili kotoizko lan-arropa eta saia zaitez gorputz-atal gehienak estaltzen. Gogoan izan burua ere babestu behar dela. Arropa gutxi badaukazu errazagoa da **bero kolpe** bat jasatea. Ez badaukazu lanerako arropa egokirik, eskatu arduradunari.
- Edan karbonorik gabeko ur freskoa maiz eta kopuru txikitak, eta saihestu eguzki izpi zuzenak ahal den guztietan.

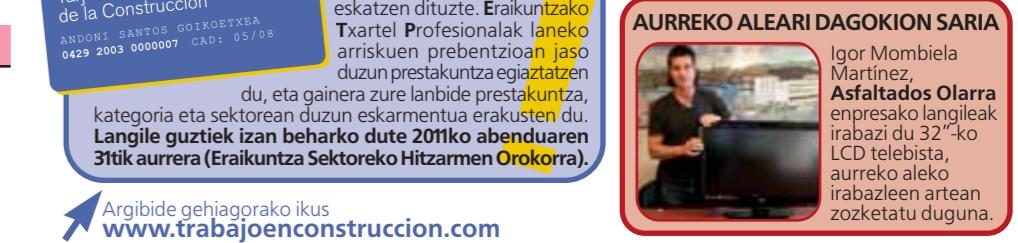
**EZ**

**Hotza egiten duen tokietan lan egiten baduzu...**

- Aukeratu gorputzeko **hezetasunari ateratzen uzten dioten** arropak baina haizea eta euria sartzea saihesten dutenak.
- Babestu eskuak eta oinak, hotza gehien jasaten dutenak baitira.

**Hurrengo eskuliburuan...**

Jardunbide Egokien Eskuliburua  
**HIRUGARRENEI ERAGINDAKO KALTEAK**



## Jefe de obra / Encargado

### PREVENCION

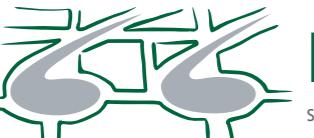
porque no es cuestión de suerte



## Manual de Buenas Prácticas RIESGOS HIGIÉNICOS

Programa de Sensibilización en Prevención de Riesgos Laborales en la Construcción

ascobi  
Asociación de Constructores  
y Promotores de Bizkaia



bieba  
Bizkaiko Etxegeile  
Sustatzaileen Bazkuna

TEMA  
10

### Jefe de obra / Encargado

Además de los riesgos laborales que pueden desembocar en un accidente, los trabajadores y encargados deben tener en cuenta y prever aquellos riesgos higiénicos y factores ambientales que pueden acarrear enfermedades y bajas que son un importante factor de coste en las empresas.

Para reducir la tasa de incidencia de las enfermedades profesionales es necesario conocer los focos de peligro y establecer las medidas de prevención, protección y control periódico necesarias.

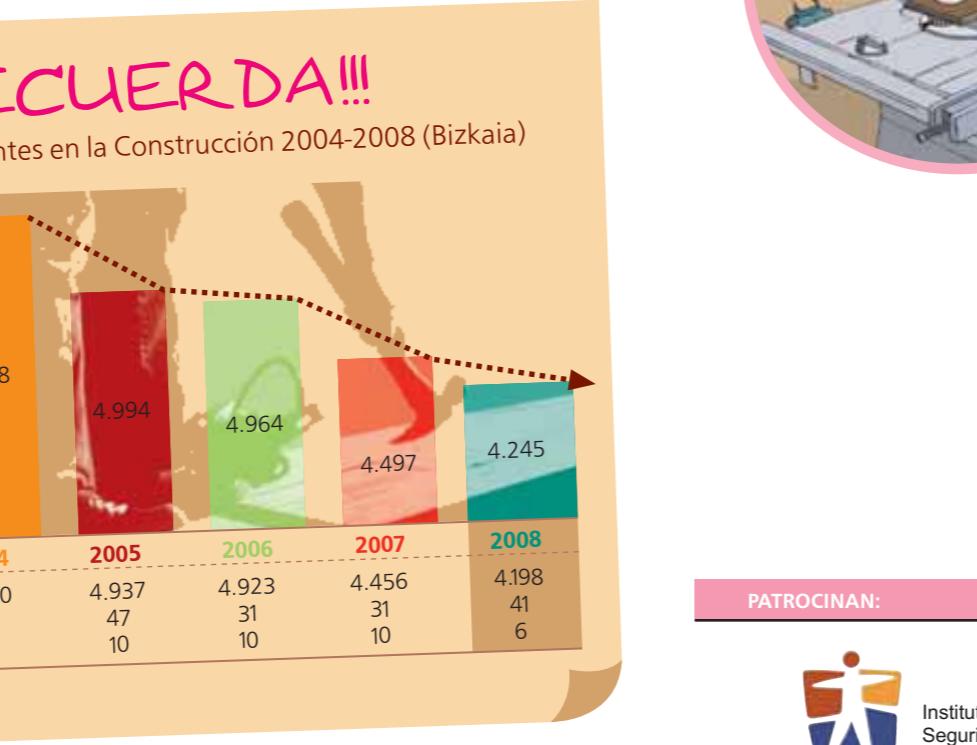
Porque en prevención todos tenemos algo que decir. Y mucho que hacer.

Más del 25% de las enfermedades profesionales en la construcción están relacionadas con la piel (18%) o la audición (8%)

## Tipos de riesgos higiénicos

Los trabajadores de la construcción están expuestos a múltiples factores ambientales. Éstos son de tres tipos y están presentes en todas las fases de las obras:

- **Químicos:** polvo de cemento, humos de soldadura, vapores de disolventes, gases, etc...
- **Físicos:** ruido, vibraciones, radiaciones, temperaturas extremas,...
- **Biológicos:** microorganismos, animales...



### Métodos de trabajo que generen pocos contaminantes ambientales

- Entra dentro de tus responsabilidades el que se empleen los métodos y procedimientos de trabajo más adecuados para **evitar o reducir al mínimo la generación de contaminantes ambientales**. Por ejemplo, los métodos húmedos.

- Pon a disposición de los operarios la **ficha de seguridad** para que estén informados de los riesgos y las medidas preventivas que deben adoptarse en la manipulación del producto.

### Prioriza la protección colectiva

- Las medidas de protección colectiva son **más eficaces** que las medidas de protección individual.

Procura que se empleen medidas de protección colectiva frente a las individuales. Por ejemplo, sistemas de ventilación o de extracción localizada de contaminantes frente a mascarillas.

### EPIs y ropa de trabajo adecuados

- Vigila que **todos los trabajadores** de la obra (incluyendo contratas y subcontratas) utilizan los equipos de protección personal necesarios para el trabajo. Si no usan los equipos de protección individual es tu responsabilidad requerírselo.

- Del mismo modo, controla que todos los trabajadores disponen de la **ropa de trabajo adecuada a las condiciones** climatológicas especialmente en épocas de frío o calor intenso.

### NO



### Evaluación de riesgos y control de las condiciones de trabajo

- Verifica que todos los puestos de trabajo, fases y actividades de obra y máquinas disponen de su **evaluación de riesgos** y que se adoptan las medidas previstas para su eliminación y/o control.

- Asegúrate de que **periódicamente** se lleven a cabo **controles de las condiciones de trabajo**, a fin de comprobar que los riesgos se mantienen en niveles mínimos.

### Máquinas y herramientas en buen estado

Eres el encargado de verificar que las máquinas y las herramientas:

1) son las **adecuadas al tipo de trabajo** en el que se están empleando.

2) cumplen con las **disposiciones mínimas de seguridad** en máquinas (Marcado CE, Declaración de Conformidad y Manual de Instrucciones en castellano).

3) se **revisan** periódicamente y se les proporciona un **mantenimiento** adecuado.

- El empleo de máquinas y herramientas inadecuadas y/o deficientemente mantenidas, además de provocar accidentes, son una **fuente potenciadora de los contaminantes** que genera más ruido, polvo, vibraciones...

Para evitarlo haz que los trabajadores encargados de cada máquina y herramienta lleven un **libro de mantenimiento** donde queden reflejados los arreglos y manipulaciones efectuadas.

### Señalización de seguridad

• Debes verificar que los equipos de trabajo, máquinas y herramientas y zonas de trabajo disponen de la **señalización de seguridad adecuada**.

En el próximo manual...

¿Qué es la TPC?

Manual de Buenas Prácticas  
DAÑOS A TERCEROS

PREMIO OLEADA ANTERIOR

Igor Mornbiela Martínez, trabajador de **Asfaltados Olarra**, es el ganador del LCD de 32" que sorteamos entre los acreditantes de la anterior entrega.

TPC

Tarjeta Profesional

de la Construcción

ANDONI SANTOS GOIKOETXEA

0429 2003 000007 CAD: 05/08

y la experiencia en el sector. A partir del 31 de diciembre de 2011 deberán poseerla todos los trabajadores (Convenio General del Sector de la Construcción).

Mas información en [www.trabajoenconstruccion.com](http://www.trabajoenconstruccion.com)

PATROCINAN:

OSALAN

Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

Eraikai

Comisión de Seguridad y Salud Laboral de la Construcción de Bizkaia

Programa para la promoción de la gestión de la calidad en las empresas constructoras de la CAPV

IGT

MCA

EUSKADI

ascobi

bieba

BIZKAIKO BUDINAKO MAESTROS IRABARTEKO ELKARTERIA DE BIZKAIA

FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN FAES Y ASCO

## PREBENTZIOA

ez delako zorte kontua



### Jardunbide Egokien Eskuliburua ARRISKU HIGIENIKOAK

Eraikuntzako Lan-Arriskuen Prebentzioari buruzko Sentsibilizazio Programa



Istripuak eragin ditzaketen lan arriskuez gainera, langileek eta arduradunek kontuan hartu eta prebenitu egin behar dituzte gaixotasun edo bajak eragin ditzaketen arrisku higienikoak eta ingurumen-faktoreak, kostu-faktore garrantzitsua baitira enpresentatzat.

**Eraikuntzako gaixotasun profesionalen %25ak baino gehiagok azalarekin (%18) eta entzumenarekin (%8) zerikusia daukate**

Laneko gaixotasunen eragin tasa murrizteko, ezinbesteko da arrisku iturriak ezagutzea eta behar diren prebentzio, babes eta aldizkako kontrol neurriak ezartzea.

**Prebentzioan denok daukagulako zer esan. Eta zer egin ugari.**

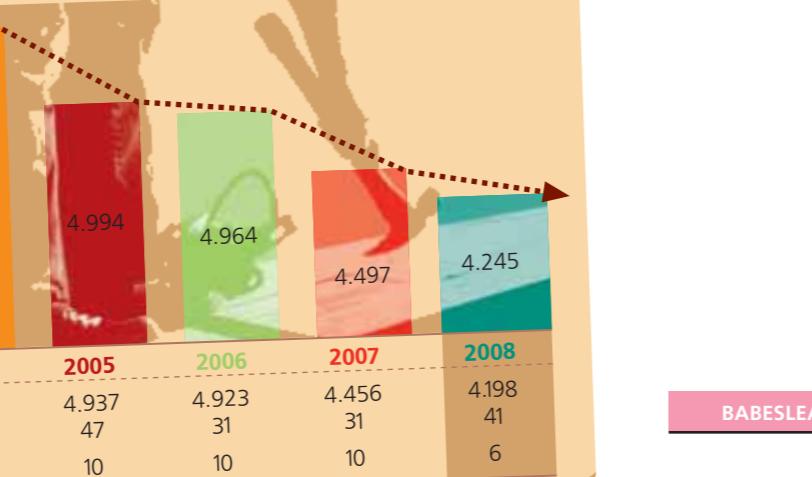
## Arrisku higienikoak

Eraikuntzako langileek ingurumen-faktore ugariren eraginpean lan egiten dute. Hiru motatakoak dira eta obretako fase guztietan daude:

- Kimikoak:** zementu hautsa, soldaduretako keak, disolbatzaileen lurrunak, gasak, etab.
- Fisikoak:** zarata, bibrazioak, erradiazoak, muturreko temperaturak, etab.
- Biologikoak:** mikroorganismoak, animaliak, etab.

## GOGORA EZAZU!!!

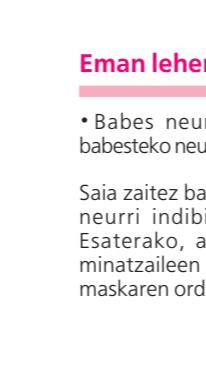
Eraikuntzako lan-istripuak 2004-2008 (Bizkaia)



## Ingurumen-kontaminatzaile gutxi sortzen dituzten lan metodoak

Zure ardura da lanerako metodo eta prozedura egokienak erabiltzea ahalik eta **ingurumen-kontaminatzaile gutxien sortzeko edo bat ere ez sortzeko**. Esaterako, metodo hezeak.

Jarri langileen esku **segurtasun fitxa**, ezagutu ditzaten zeintzuk diren produktua erabilizteak dauzkan arriskuak eta hartu beharreko prebentzio neurriak.



## Eman lehentasuna babes kolektiboari

Babes neurri kolektiboak norbere burua babesteko neurriak **baino eraginkorragoak dira**.

Saia zaitez babes neurri kolektiboak aplikatzen neurri individualak aplikatu baino lehen. Esaterako, airezteaz sistemak edo kontaminatzaileen eratzketa lokalizatuko sistemak, maskaren ordez.



## NBEak eta laneko arropa egokia

Zure ardura da lanerako langile guztiek (kontratauek zein azpikontratauek) lanean euren burua babesteko behar dituzten ekipoak erabiltzen dituztela. Norbera babesteko ekipamendurik erabiltzen ez badute, zure erantzukizuna da erabil ditzaten eskatzea.



## Arrisku ebaluazioa eta lan baldintzen kontrola

Egiaztu lanpostu, obrako fase eta jarduera eta makina guztiek daukatala **arrisku ebaluazioa** eta hauetak saihestu edo kontro-latzeko aurreikusi diren neurriak aplikatzen direla.

Ziurtatu maiztasunez egiten direla lan baldintzen kontrolak, arriskuak maila baxuenean mantentzen direla egiazatzeko.



## Makinak eta tresnak egoera onean

Zure ardura da egiaztatzea makinak eta tresnak:

- 1) egokiak** direla egiten ari diren **lan motarako**.
- 2) makinen segurtasuneko gutxieneko baldintzak** betetzen dituztela (EE marka, Adostasun Aitorpena eta Argibide Eskuliburua gaztelaniaz).
- 3) maiztasunez berrikusten** direla eta **mantenimendu** egokia daukatea.



## Segurtasun seinaleak

Egiaztu laneko ekipoek, makinek, tresnek eta lan eremuek **segurtasun seinale egokiak** dauzkatela.

Hori saihesteko, makina eta tresna bakoitzaren arduradun diren langileek **mantenimendu liburu** bat eraman beharko dute, bertan islatuz egindako konponketa eta manipulazioak.

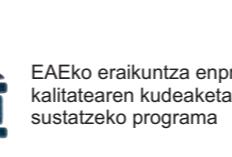


## Hurrengo eskuliburuan...

Jardunbide Egokien Eskuliburua  
**HIRUGARRENEI ERAGINDAKO KALTEAK**



## BABESLEAK:



Argibide gehiagorako ikus  
[www.trabajoenconstrucion.com](http://www.trabajoenconstrucion.com)

## Empresario / Directivo

# PREVENCION

porque no es cuestión de suerte

## Manual de Buenas Prácticas RIESGOS HIGIÉNICOS

Programa de Sensibilización en Prevención de Riesgos Laborales en la Construcción

ascobi  
Asociación de Constructores  
y Promotores de Bizkaia



bieba  
Bizkaiko Etxegeile  
Sustazaleen Bazkuna

TEMA  
10

Además de los riesgos laborales que pueden desembocar en un accidente, los encargados y empresarios deben tener en cuenta y prever aquellos riesgos higiénicos y factores ambientales que pueden acarrear enfermedades y bajas que son un importante factor de coste en las empresas.

Para reducir la tasa de incidencia de las enfermedades profesionales es necesario conocer los focos de peligro y establecer las medidas de prevención, protección y control periódico necesarias.

Porque en prevención todos tenemos algo que decir. Y mucho que hacer.

Más del 25% de las enfermedades profesionales en la construcción están relacionadas con la piel (18%) o la audición (8%)

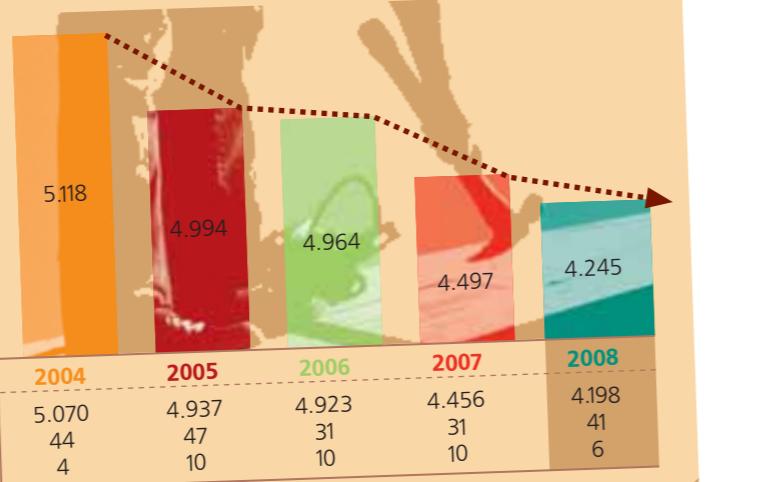
## Tipos de riesgos higiénicos

Los trabajadores de la construcción están expuestos a múltiples factores ambientales. Éstos son de tres tipos y están presentes en todas las fases de las obras:

- **Químicos:** polvo de cemento, humos de soldadura, vapores de disolventes, gases, etc...
- **Físicos:** ruido, vibraciones, radiaciones, temperaturas extremas,...
- **Biológicos:** microorganismos, animales...

Todos somos conscientes de que estos ambientes son consustanciales a los trabajos de nuestro sector. Pero la adopción y evaluación de sencillas medidas pueden reducir de forma sustancial el impacto económico que suponen las bajas por enfermedad.

**RECUERDA!!!**  
Accidentes en la Construcción 2004-2008 (Bizkaia)



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

