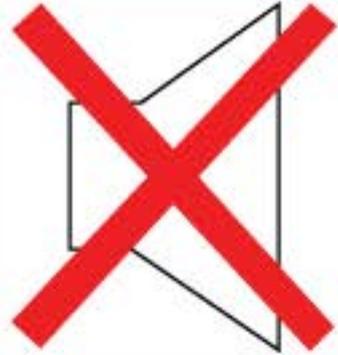


# Educación





## Factor de riesgo específico de la actividad



### ***USO DE LA VOZ (DISFONÍAS)***

Es una Enfermedad Profesional, determinada por el Decreto 658.

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Hablar lento y articulando claramente las palabras.
- Ante la sensación de irritación en la garganta o picazón no consumir caramelos de menta. Optar por lo caramelos cítricos, de miel o limón.
- Tomar abundante agua durante y después de usar la voz.
- No utilizar el tono de voz alto para captar la atención de los alumnos. Utilizar palmas, silencios u objetos.
- Mantener aulas ventiladas y a temperatura confortable.
- Comprometer a los alumnos a mantener un espacio de trabajo ordenado y calmo.



## Factores de riesgo generales



### **CAÍDAS A NIVEL**

Suelo mojado, resbaladizo. Obstáculos en las vías de tránsito. Desniveles en el suelo.

### **MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Orden y Limpieza.
- Señalización de suelo húmedo.
- Evitar circular de manera apresurada.
- Mantenimiento adecuado del suelo de circulación.



### **CAÍDAS A DISTINTO NIVEL**

Circulación por escaleras, utilización de escaleras para alcanzar objetos o materiales.

### **MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Utilización de pasa manos.
- Colocación de barandas y zócalos.
- Utilizar elementos antideslizantes en los peldaños de las escaleras
- Utilizar escalera manuales con sistemas de estabilización de la escalera (Sistemas de sujeción y apoyo) para alcanzar objetos que están en altura.



## Factores de riesgo generales



### ***GOLPES Y CORTES CON OBJETOS, APRISIONAMIENTOS***

#### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Orden y Limpieza
- Adecuada ordenación de estanterías con objetos.
- No almacenar objetos voluminosos en los estantes de mayor altura.
- Mantener las vías de paso libre.



## Factores de riesgo generales



### ***RIESGO ELÉCTRICO (contacto directo e indirecto)***

#### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Las instalaciones del centro educativo deben contar con llaves termomagnética e interruptor diferencial
- No manipular instalaciones o equipos en mal estado o con averías.
- Revisión periódica y mantenimiento de las instalaciones eléctricas.
- Señalización correspondiente de riesgo eléctrico.



## Factores de riesgo generales



### ***RIESGO DE INCENDIO***

#### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Disponer de estudio de carga de fuego.
- Revisión periódica de instalaciones (Eléctrica, calefacción, de gasoil, de gas)
- Señalizar y dejar libres las salidas de emergencia.
- Limitarse la distancia a recorrer desde cualquier punto de un sector a alguna de las salidas de emergencia.
- Instalar sistemas de detección y alarma.
- Conformar un Grupo de líderes y auxiliares para llevar a cabo el plan de emergencia y evacuación implantado, así como la ubicación y funcionamiento de los equipos de extinción.
- Colocar extintores de incendio adecuados a la clase de fuego, mantenimiento de los equipos contra incendios y periódicos ejercicios de evacuación simulada.



## Factores de riesgo generales



### ***CARGA TÉRMICA***

(Frío, calor, humedad,  
corrientes de aire)

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Disponer de sistema de calefacción y refrigeración para regular la temperatura ambiental, en las diferentes estaciones del año.
- Evitar corrientes de aire.
- Aislar las partes calientes de estufas y señalar el peligro.



## Factores de riesgo generales



### ***EXPOSICIÓN AL RUIDO***

(equipos y aparatos que emiten ruido, conversaciones en el aula, griterío en los pasillos, timbres)

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Cálculo de nivel sonoro continuo equivalente.
- Colocar materiales o elementos que sean absorbentes del ruido.
- Dimensionar los espacios de educación adecuadamente teniendo en cuenta el número de personas a estar en el mismo.
- Establecer un programa de mantenimiento preventivo de equipos con carácter periódico.
- Uso obligatorio de elementos de protección personal, cuando sea necesario.
- Alejar las fuentes con mayores niveles de ruido de los puestos de trabajo.



## Factores de riesgo generales



### ***ILUMINACIÓN***

(insuficiente, inadecuada, deslumbramientos, reflejos)

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Estudio de iluminación
- Iluminación general adecuada.
- Disponer de luminarias con difusores para garantizar la distribución uniforme, evitando deslumbramientos y reflejos.
- Colocar iluminación localizada en puestos de trabajo que precisan más focalización de la vista.



## Factores de riesgo generales



### ***ERGONÓMICO***

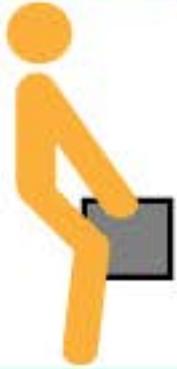
(Postura de trabajo a pie, malas posturas, movimientos repetitivos)

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Situar los mandos accesibles sin tener que adoptar posturas forzadas.
- Descansos.
- Rotación de tareas.
- Evitar en lo posible los movimientos bruscos y forzados del cuerpo.
- Para reducir la tensión muscular mantener un pie apoyado sobre un objeto o reposapiés y alternar un pie tras otro.
- Debe mantenerse el cuerpo erguido con el tronco recto.
- No permanecer demasiado tiempo en la misma posición, cambiando de postura y efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.



# Factores de riesgo generales



***ERGONÓMICO***

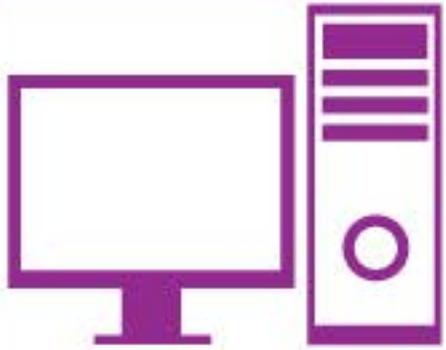
(Manejo Manual de cargas)

## ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Manipular las cargas con ayuda de medios auxiliares
- Utilizar los medios mecánicos de manipulación de cargas disponibles.
- Respetar las cargas máximas según sexo y edad.
- Formación a los trabajadores sobre lesiones que puedan producirse y posturas correctas en posición estática.



## Factores de riesgo generales



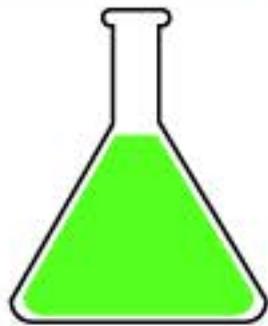
**UTILIZACIÓN DE PANTALLAS** (molestias oculares,  
**DE VISUALIZACIÓN DE DATOS** trastornos musculoesquelético)

### *MEDIDAS PREVENTIVAS*

- Ajustar silla y mesa de trabajo en todo momento a una postura correcta
- Situar la pantalla perpendicular a la ventana y a 50-60cm de los ojos.
- Cabeza/cuello en posición recta, hombros relajados.
- Ubicar el teclado y el mouse correctamente, con los brazos, muñecas y manos en línea recta y apoyada, con los codos pegados al cuerpo.
- Los muslos y espalda deben estar a 90°.
- Holgura entre el borde del asiento y las rodillas.
- Pies apoyados en el suelo o en un apoya pies.
- Realizar pausas de 5 minutos por cada hora trabajada con el ordenador.
- Parpadear cada 15 minutos intencionalmente.



## Factores de riesgo generales



### **CONTACTO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS**

(manipulación de productos tóxicos, salpicaduras. Inhalación de vapores)

### **MEDIDAS PREVENTIVAS**

- Sustituir las sustancias tóxicas por otras con menor toxicidad.
- Almacenar los productos en envases rotulados e identificados en lugares seguros
- Utilizar elementos de protección personal:

**Gafas y guantes de seguridad.**

**Protección respiratoria.**

- Conocer los procedimientos de manipulación de las sustancias.



## Factores de riesgo generales



### ***ENFERMEDADES TRANSMISIBLES***

(hepatitis, meningitis, rubeola, sarampión, liendres)

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Seguimiento de las causas de absentismos del alumnado.
- Establecer protocolos de actuación para cada caso.
- Difundir información y recomendaciones para cada enfermedad.
- Extremar las tareas de limpieza, la ventilación en los espacios y las medidas de higiene personal.



# Factores de riesgo generales



***JORNADA DE TRABAJO***

(estrés laboral)

## ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Plan de pausas y descansos adecuados.
- Diseño adecuado de horarios, de modo que exista la posibilidad de planificar actividades extra laborales.
- Fomento de la convivencia y de la relaciones de personales.



# Factores de riesgo generales



## **COMUNICACIÓN**

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Incrementar y fomentar la participación de los trabajadores en las decisiones de la organización.
- Alimentar la comunicación entre los diferentes niveles de la organización.
- Utilizar técnicas de comunicación asertiva.



## Factores de riesgo generales



***ESTILO DE MANDO***

(mobbing)

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Fomentar un estilo de mando democrático, que permita a los trabajadores participar en las decisiones vinculadas a sus tareas.
- Disponer de procedimientos claros de actuación en el caso de incidentes.



## Factores de riesgo generales



***BURNOUT***

(agotamiento emocional)

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Apoyo emocional: relacionado con el afecto, confianza y preocupación que un individuo experimenta proveniente de otro.
- Fomento de buena atmósfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes.
- Disponer de oportunidad para la formación continua y desarrollo del trabajo.
- Facilitar a los trabajadores de los recursos adecuados para conseguir los objetivos de trabajo.
- Mejorar las redes de comunicación y promover la participación en la organización.



## Factores de riesgo generales



### ***VIOLENCIA LABORAL***

### ***MEDIDAS PREVENTIVAS***

- Formación específica en el manejo de situaciones de conflicto.
- Disponer de protocolos claros de actuación.
- No discutir con los padres, utilizar técnicas de comunicación asertiva.