



预防工伤事故基本注意事项手册

MANUAL BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



具有劳动健康
具有人员
CON LA SALUD LABORAL, CON LAS PERSONAS.

ÍNDICE

DECLARACIÓN DE INTENCIONES	4
DEFINICIONES	8
Accidentes de trabajo	8
Enfermedad profesional	8
Salud	8
CAUSAS DE LOS ACCIDENTES	10
Causas básicas	10
Causas inmediatas	10
RELACIÓN ACCIDENTE - CALIDAD	12
DERECHOS Y OBLIGACIONES	16
SEGURIDAD	20
Lugares y espacios de trabajo. Orden y limpieza	20
Máquinas y herramientas	24
Herramientas manuales	28
Trabajos en altura, andamios, escaleras y construcción	32
Riesgo eléctrico	36
Incendios	40
HIGIENE	44
Ruido	44
Ambiente térmico	46
Sustancias químicas	48
ERGONOMÍA	52
Manipulación manual de cargas	52
Asiento	54
Pantallas de visualización de datos (PVD)	54
EMERGENCIA	56
Primeros Auxilios	56
Planes de emergencia y evacuación	60
AUTOEVALUACIÓN	62

MC MUTUAL 2007

MC MUTUAL
Mutua colaboradora con la
Seguridad Social, número 1

Josep Tarradellas 14-18
08029 Barcelona
Tel- 93 405 12 44
Fax- 93 410 90 25

印刷:
F&P

设计
JMG.GARROFÉDISSENY

只要说明来源,
可对本手册内容全部或部分复制

版权所有 9.993 / 2007

L- 13484

目录

含义声明	5
定义	9
工伤事故	9
职业病	9
健康	9
事故原因	11
基本原因	11
直接原因	11
事故与质量的关系	13
权利与义务	17
安全保障	21
工作地点与空间。清洁、有序	21
机器与工具	25
手工工具	29
高空作业、脚手架作业、扶梯作业和建筑工作	33
触电危险	37
火灾	41
卫生	45
噪音	45
热环境	47
化学物质	49
仿生学	53
人工货物搬运	53
座椅	55
数据显示屏(PVD)	55
紧急情况	57
急救措施	57
紧急情况及撤离计划	61
自测	63

DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales nos habla, ya en su exposición de motivos, de que la protección del trabajador frente a los riesgos laborales exige una actuación de la empresa que no sólo se reduce al cumplimiento formal de un conjunto de deberes y obligaciones sino, además, a la implantación de una auténtica cultura de la prevención basada, entre otros principios, en la información y la formación de los trabajadores dirigidas a un mejor conocimiento de los riesgos derivados del trabajo y la forma de prevenirlos y evitarlos.

Si a lo anterior añadimos que la seguridad en el puesto de trabajo es un derecho constitucional del que todo trabajador debe hacer uso, es necesario que Vd. tenga unos conocimientos básicos en disciplinas como

含义声明

《劳动风险预防法》在目的阐述中提到：保护员工免受劳动风险的危害要求企业不仅严格遵守一系列责任与义务，同时要求企业建立一个真正的风险预防文化，基础方针是告知并培养员工更好地认识工作中的风险并有效地加以防范。

此外，工作岗位内的安全保障是一项由宪法规定、所有员工都必须遵守的权利。您必须了解与工作安全、工业卫生、仿生学和应用社会心理学等学科相关的基本情况。

DECLARACIÓN DE INTENCIONES



la Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicología Aplicada.

Con este fin MC MUTUAL ha creado este manual que tiene en sus manos. Un Manual Básico de Prevención de Riesgos Laborales que servirá como guía para que pueda desarrollar su trabajo en condiciones de seguridad y modificar ciertos comportamientos laborales inseguros, que pueden perjudicar su salud y la de sus compañeros.

Por ello le rogamos que lo lea con atención y pregunte a sus mandos cualquier duda que tenga al respecto.

含义声明



因此，MC相互保险公司（MC MUTUAL）制定了本手册。一本指导您在安全情况下开展工作并纠正某些可能导致您或同事身体健康的不安全工作行为的《劳动风险预防基本手册》。

为此我们恳请您仔细阅读本手册，如有任何疑问，请咨询您的上级。

DEFINICIONES

Accidente de trabajo

Según el Real Decreto Legislativo 1/1994, de 20 de junio:

“Se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena”.



Enfermedad profesional

Desde el punto de vista preventivo, enfermedad profesional es aquel deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador producido por una exposición crónica a situaciones adversas, sean éstas producidas por el ambiente en que se desarrolla el trabajo o por la forma en que éste está organizado.



Salud

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) define:

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia”.

定义

工伤事故

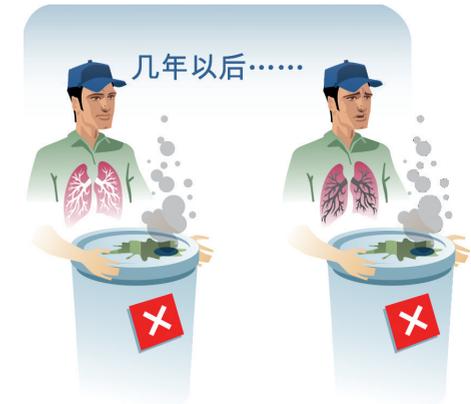
根据1994年6月20日第1号《皇家法令》：

“由他人的工作或工作结果导致员工的一切身体伤害均理解为工伤事故”。



职业病

从预防角度而言，职业病是指长期接触有害环境导致对员工健康的慢性损害，无论是由工作环境或工作环境组织方式所产生的有害环境。



健康

世界卫生组织 (O.M.S.) 定义如下：

“健康是指身体、心理和社会状况都十分良好的一种状态，而不仅仅是没有疾病或疼痛”。

CAUSAS DE LOS ACCIDENTES

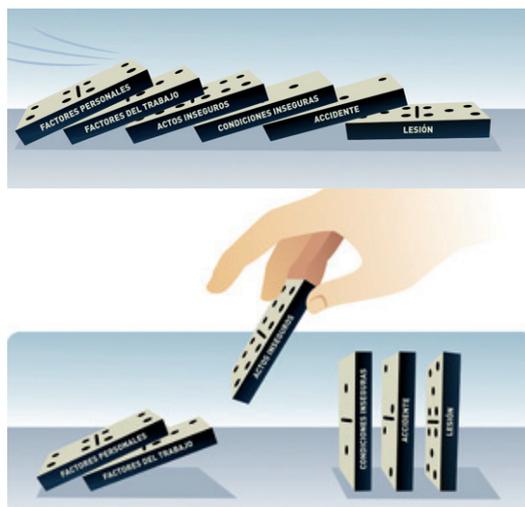
Los accidentes no surgen por casualidad, sino que son consecuencia de una serie de causas **encadenadas que acaban desembocando en un accidente.**

Causas básicas

Factores personales	Factores del trabajo
Ausencia de formación e información	Hábitos de trabajo incorrectos
Tratar de ahorrar tiempo o esfuerzo	Mantenimiento inadecuado de las máquinas
Falta de motivación	Uso incorrecto de equipos y herramientas

Causas inmediatas

Actos inseguros	Condiciones inseguras
Realizar trabajos sin estar cualificado	Falta de protecciones y resguardos en máquinas
Anular/Modificar los dispositivos de seguridad	Falta de señalización en zonas peligrosas
Utilizar herramientas en mal estado	Falta de orden y limpieza en el trabajo



Actuando sobre las causas se consigue evitar el accidente.

事故原因

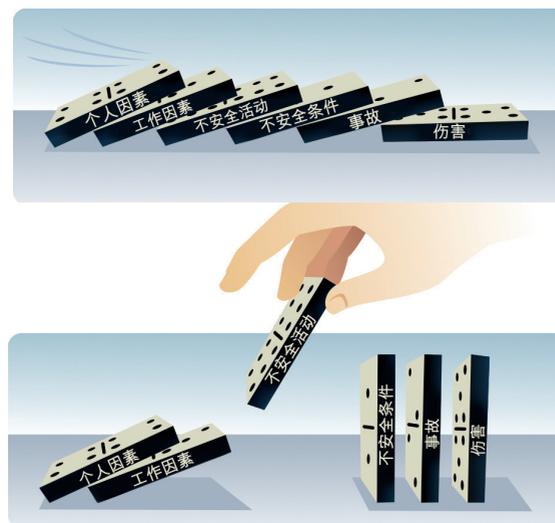
事故不是偶然发生的，而是一系列连锁原因最终导致事故发生的结果。

基本原因

个人因素	工作因素
缺少培训及信息	不正确的工作习惯
企图节约时间或精力	没有适当保养机器
没有原因	设备或工具使用不当

直接原因

不安全的行为	不安全的情况
作业人员不具备相关技能	机器设备缺少保护措施
取消/修改了安全装置	危险区域缺少标识
使用了有缺陷的工具	工作中没有做到清洁有序



对上述原因采取行动可以避免事故发生

RELACIÓN ACCIDENTE-CALIDAD

Un trabajo bien hecho es el reflejo de un trabajo seguro. Por lo tanto, realizar un trabajo bajo los criterios de calidad, consiste en desarrollarlo en unas adecuadas condiciones de seguridad y salud para el trabajador.

Trabajar sin seguridad implica un riesgo para el trabajador, incluso potencialmente para las personas próximas a él. Los actos inseguros y los accidentes laborales desembocan en una serie de costes adicionales innecesarios y no deseados, siendo un reflejo de no calidad para la empresa.

Para trabajar con calidad se deberá:

- Evitar o reducir en lo posible los accidentes, teniendo como objetivo la meta “cero accidentes”, mediante el cumplimiento de las normas de prevención.

事故与质量的关系

优秀的工作反映了安全的工作。因此，在质量标准下完成工作就是在对员工安全与健康有利的条件下工作。

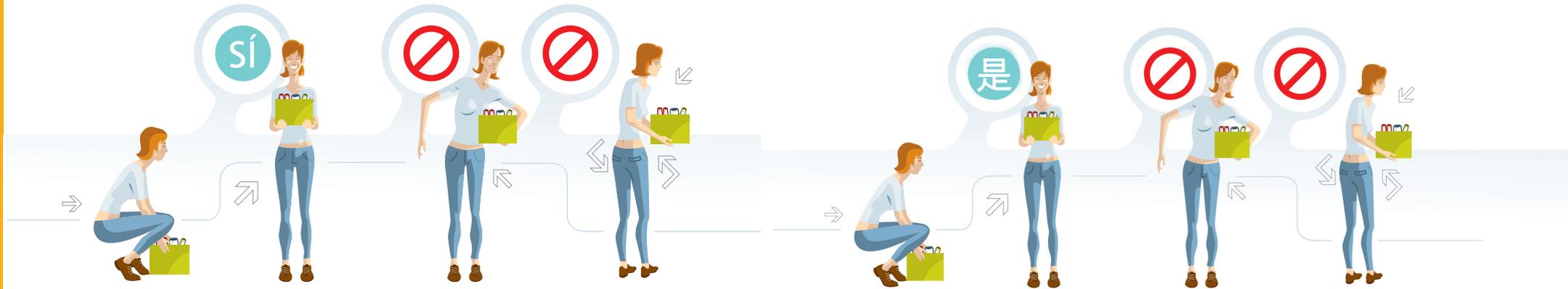
无安全保障的工作意味着对员工、甚至是相邻人员的风险。不安全行为及劳动事故导致一系列非必要的意外成本，反映了企业的质量不高。

为了高质量的工作必须:

- 以“零事故”为目标，通过遵守防范标准，尽量避免或减少事故。



RELACIÓN ACCIDENTE-CALIDAD



- Integrar la prevención a todos los niveles de la empresa. Dichos niveles son eslabones de una cadena y todos están implicados a la hora de adoptar actitudes preventivas con el propósito de conseguir la deseada seguridad integral.
- La calidad total es un concepto del todo incompatible con los accidentes; ya que éstos por el sólo hecho de existir, provocan unas pérdidas importantes en forma de: gastos directos derivados del accidente, tiempo perdido, disminución de la producción, etc. Asimismo, se optará por la seguridad como la herramienta más eficiente para conseguirla.
- La seguridad es el factor clave para poder prestar un servicio de calidad y a su vez muestra la importancia e interés que la prevención de riesgos laborales tiene en el trabajo diario.

Un trabajo bien hecho es el reflejo de un trabajo seguro.

事故与质量的关系

- 企业内全面贯彻风险防范工作。各个级别如同锁链环环相扣，必须共同参与风险防范，以期获得理想的全面安全保障。
- 整体质量是和事故完全不兼容的一个概念；因为只要发生事故，就会导致以下巨大损失：事故导致的直接费用、时间损失、减产，等。因此，选择安全就是选择了最有效的、获取质量的工具。
- 安全是提供高质量服务的关键要素，同时显示出日常工作中风险防范的重要性及价值。

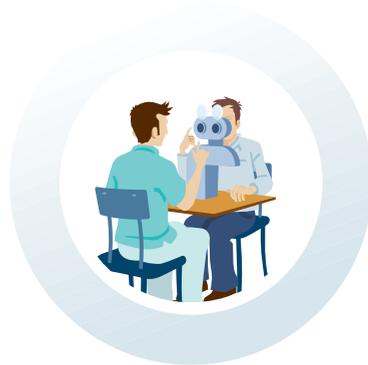
优质工作建立在安全工作基础上。

DERECHOS Y OBLIGACIONES

Derechos

Según se indica en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales:

- Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- El trabajador deberá ser informado para poderse desenvolver en su ámbito laboral de forma segura.
- El trabajador deberá ser formado a nivel teórico y práctico, de manera que se garantice un adecuado nivel de conocimiento de los equipos de trabajo, de los sistemas de seguridad y en general de las nuevas tecnologías aplicadas.
- El trabajador tiene derecho a ser consultado y a participar en el marco de todas las cuestiones que afecten a la seguridad y a la salud en el trabajo.
- El trabajador tiene derecho a interrumpir la actividad en caso de riesgo grave e inminente para su salud e integridad física. La seguridad personal y colectiva debe anteponerse al proceso productivo de la empresa.
- El trabajador tiene derecho a recibir vigilancia de su estado de salud. Los reconocimientos médicos permiten detectar y diagnosticar la salud laboral de los trabajadores.



Obligaciones

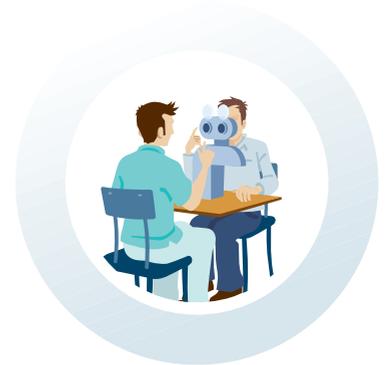
Los trabajadores con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario, deberán en particular:

权利与义务

权利

根据《劳动风险预防法》：

- 工作人员有权在劳动中采取有利于安全与健康的保护措施。
- 工作人员必须被告知如何在工作环境中以安全的方式开展工作。
- 工作人员必须接受理论和实践培训，由此保证员工已经足够了解工作设备、安全体系以及新应用技术的大体内容。
- 工作人员有权接受咨询并参与所有涉及工作安全及健康的问题。
- 工作人员有权在发生严重威胁其健康及肢体完整的紧急状况下中断工作。个人和集体安全重于企业生产。
- 工作人员有权接受健康状况检查。医疗检查能够发现并诊断工作人员的劳动健康状况。



DERECHOS Y OBLIGACIONES



- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
 - Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste.
 - No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y de prevención o, en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que entrañe a su juicio un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
 - Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.



- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores. (Por ejemplo, asistir a los cursos de formación en materia preventiva que establezca la empresa).
- Velar tanto por su seguridad y salud, como por la de su/s compañeros y/o personas a las que pueda afectar su actividad profesional.

El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos tendrá la consideración de incumplimiento laboral.

权利与义务

义务



根据员工接受的培训和企业主的指示，员工尤其要做到以下几点：

- 正确使用机器、仪表、工具、危险品、运输设备以及工作中所使用的任何其他工具。
 - 根据企业主所做的指示，正确使用企业主安装的保护工具和设备。
 - 使用并正确使用现有的、或安装在工作工具上、或工作地点内的安全装置。
- 发现任何危害员工安全和健康的情况，应立即通知直属上司和从事保护和预防工作或预防服务的员工。
 - 遵守由保护员工工作安全与健康的相关机构所订立的义务。
 - 配合企业主的工作，使企业主能够保证安全的工作条件、不隐藏危害员工安全与健康的风险。(例如，参加企业举办的防范培训课程)。
 - 警惕个人安全与健康，同时注意可能影响本人职业活动的同事或相关人员的安全与健康。



员工未能遵守风险防范义务的，将被视为未能完成工作。

SEGURIDAD

Lugares de trabajo. Orden y limpieza

Concepto

Se entiende como lugar de trabajo las áreas del centro de trabajo, edificadas o no, en las que los trabajadores deban permanecer o a las que puedan acceder por motivos laborales. Se consideran incluidas las áreas destinadas para el descanso, los primeros auxilios, los servicios higiénicos y los comedores.

Riesgos

Los riesgos en el puesto de trabajo pueden ser múltiples y diversos, entre los más comunes podemos destacar:

- Caídas de personas al mismo nivel.
- Caídas de personas a distinto nivel.
- Golpes contra objetos inmóviles.
- Atropellos o golpes por vehículos.

Medidas preventivas

- El espacio y lugar de trabajo debe mantenerse limpio y ordenado.
- Los pasillos, escaleras, vías de circulación y salidas deberán permanecer libres de obstáculos, con óptimas condiciones lumínicas, y a su vez exentos de fluidos (agua, grasa...) en el suelo, para que su utilización esté libre de riesgos en todo momento.
- Los desperdicios, manchas de grasa y residuos de sustancias peligrosas que puedan originar accidentes (provocar caídas) o contaminar el ambiente de trabajo. Se han de eliminar inmediatamente depositándolos en los recipientes de material desechable.



DESPERDICIOS



安全保障

工作地点。清洁有序

概念

工作地点指员工长期所在或由于工作关系可能出入的作业中心区域（有无建筑物均包含在内）。包括休息区、急救区、卫生服务区和餐厅。

风险

工位内的风险可能是多重的不同风险，以下几项最为常见：

- 人员的水平跌落。
- 人员从高空坠落。
- 撞击固定物体。
- 与车辆撞击。



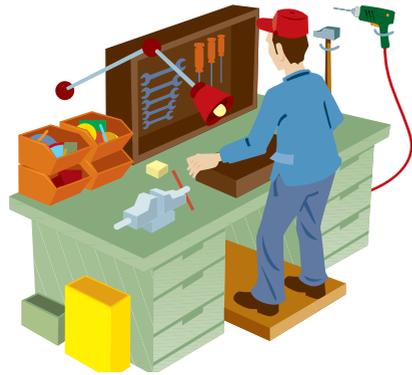
垃圾



预防措施

- 工作空间和地点应保持清洁有序。
- 过道、楼梯、环行路和出口不得堆积障碍物、采光情况良好，且地面不应有液体（水、油脂，等），保证任何时候使用以上设施都不存在风险。

SEGURIDAD



- Recuerda que en el puesto de trabajo debe cumplirse: “Un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio”.
- El Orden y la Limpieza, son tarea de todos, y son absolutamente necesarios para prevenir los accidentes.
- Las herramientas de mano, matrices, moldes, útiles, etc., deben mantenerse perfectamente ordenados en soportes, estanterías, etc.

- Las tablas con clavos y recortes de chapa, pueden provocar cortes y punzadas si se dejan por el suelo.

El material almacenado deberá de estar en orden, teniendo en cuenta que:

- De las estanterías de almacenamiento no deben sobresalir materiales ya que pueden provocar golpes y caídas.
 - Los materiales más pesados deberán de colocarse en las partes más bajas de las mismas.
 - El material más utilizado o primero a recoger deberá estar en las zonas más accesibles.
 - Los productos químicos deberán estar convenientemente almacenados y etiquetados.
- El almacenamiento de objetos o materiales no debe obstaculizar el acceso a extintores, material contra incendios y puertas de evacuación.
- Los lugares de trabajo deberán disponer de señalización adecuada y suficiente cuando sea necesario llamar la atención de los trabajadores sobre la existencia de determinados riesgos, prohibiciones u obligaciones, así como la localización e identificación de determinados medios de protección, evacuación, emergencia o primeros auxilios.

El Orden y la Limpieza son absolutamente necesarios para prevenir los accidentes.

安全保障



- 废料、油渍和危险品残留可能导致事故（摔倒）或污染工作环境。必须放在一次性容器内立即清除。
- 在工位内，切记遵守：“所有物品到位，每样物品均有自己的位置”。
- 保持清洁有序是大家共同的工作，对于事故的预防十分必要。
- 手动工具、螺母、模子、器具等必须井然有序地安放在支架、货架等处。

- 若将带有钉子的木板和金属板碎片放在地上，可能导致割伤或扎伤。

仓储材料必须整齐堆放，注意以下几点：

- 仓储货架不应有突出的材料，可能坠落或撞击人员。
 - 重量最大的材料应该堆放在货架最下方。
 - 常用材料或最早取用的材料应放在最容易拿的位置。
 - 化学物品必须小心保存并贴有标签。
- 物品或材料的堆放不应遮挡灭火器、防火材料及撤离安全门。
- 如必须告知员工特定危险的存在、禁忌或义务，工作地点必须配备适当且充分的标志，同时指出保护、撤离、紧急情况或急救时具体工具的位置和说明。

清洁有序对于事故的预防十分必要。

Máquinas y herramientas

Concepto

Se entiende por máquina todo conjunto de piezas u órganos unidos entre sí (de los cuales uno por lo menos es móvil) y, en su caso, de órganos de accionamiento, circuitos de mando y de potencia, etc., asociados de forma solidaria para una aplicación determinada, en particular para la transformación, tratamiento, desplazamiento y acondicionamiento de un material.

Riesgos

- Atrapamientos por y entre objetos.
- Golpes y contactos con elementos móviles de la máquina.
- Proyección de partículas.

Medidas preventivas

- Toda máquina y herramienta deberá tener el marcado "CE", o en su defecto un certificado que homologue su adecuación a la normativa legal vigente.
- Las máquinas deberán tener mantenimiento preventivo y periódico según indicaciones del fabricante.
- El trabajador deberá conocer el adecuado funcionamiento de las máquinas y herramientas que utilice en su jornada laboral, así como los mecanismos y sistemas de seguridad de que disponen las mismas.
- Si los sistemas de seguridad no pudieran ser posibles, se dotará al trabajador de los equipos de protección individual necesarios para cada fin.
- Si se proyectan esquirlas o partículas, se instalarán pantallas como medio de protección colectiva, o en su defecto se deberá utilizar protección ocular.



机器与工具

概念

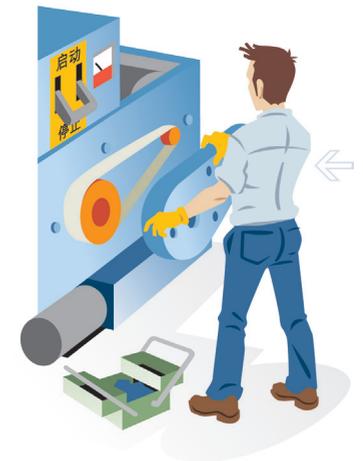
机器是指零件或部件（其中至少有一个零部件是可动的）相互连接；由启动部件、控制电路和功率电路等以统一的方式相连；具有特定用途；尤其是用于材料的加工、处理、搬运和准备的一个整体。

风险

- 物品缠绕。
- 撞击或接触机器的可移动部件。
- 小颗粒弹射。

预防措施

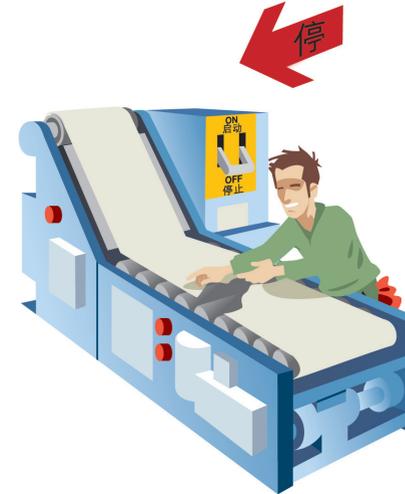
- 所有的机器与工具都必须有CE标志，如有缺损则必须具备证明该机器或工具符合现行法律规定的证书。
- 根据厂商的说明，机器必须定期养护。
- 员工必须了解工作中所使用的机器或工具的正确操作、机构和安全系统。
- 若无法施行安全系统，应当为工作人员配备必须的个人保护设施。
- 若有碎片或颗粒弹射出来，则应安装保护屏作为集体保护设施，或使用护目镜。





- Todos los órganos de transmisión (volantes, poleas, tambores, engranajes) deben estar protegidos. Las carcasas de protección deben estar bien colocadas y sujetas. No deben extraerse con la máquina en marcha.
- Bajo ningún concepto deben inutilizarse, modificarse, y/o anularse los dispositivos de seguridad.
- Al sujetar piezas, cambiar herramientas, limpiar, reparar, etc., se deberá realizar siempre con la máquina parada, y si es posible sin tensión eléctrica.
- Los alrededores de las máquinas deben mantenerse limpios de virutas y derrames de líquidos de corte.
- La manipulación en el interior de la máquina debe hacerse con ésta parada y con dispositivos que impidan su puesta en marcha sin el consentimiento de la persona que la esté manipulando.
- Los sistemas de seguridad deben probarse periódicamente para comprobar que funcionan adecuadamente, por ejemplo: micro ruptores que bloquean puertas de robots, mandos a doble mano, células fotoeléctricas de aproximación, etc. Cualquier deficiencia en los mismos debe ser comunicada urgentemente a su supervisor. Su funcionamiento deberá paralizarse en caso que pudiera implicar riesgos para el trabajador o para terceras personas.
- Como prendas de protección individual deben utilizarse guantes, gafas, calzado de seguridad, u otros en función del riesgo al que estemos expuestos en nuestro puesto de trabajo.

Los accidentes causados por máquinas y herramientas derivan en general en consecuencias graves.



- 必须保护好所有的传动部件（飞轮、皮带轮、鼓轮、齿轮）。保护架必须妥善安放并且固定住。不得在机器运转时取出保护架。
 - 任何情况下都不得闲置、修改或取消安全装置。
 - 进行固定零件、更换工具、清洁、修理等操作时，机器必须停止运转。若有可能，在无电压情况下操作。
 - 机器边沿必须保持清洁，无铁屑和切割油残留。
 - 对机器内部进行操作时，机器必须停止运转，并且安装安全装置，在没有得到正在进行操作的人员同意前，使机器无法运转。
 - 安全系统必须定期测试，确保运转正常。如：封锁自动机门微断路器，双重控制系统，近似光电管，等。
- 以上装置出现任何问题都应立即向上级通报。当机器运转可能对工作人员或第三方造成危害时，必须停止运转。
- 个人防护用品必须使用手套、眼镜、安全鞋或其他防护工位内危害的用品。

由机器和工具引发的事故通常都会造成严重后果。

Herramientas manuales

Concepto

Son aquellos equipos de trabajo para cuyo funcionamiento se requiere únicamente del esfuerzo físico de las personas.

Riesgos

- Caída de las mismas durante la manipulación.
- Golpes y cortes contra objetos y herramientas.
- Proyección de partículas.
- Lesiones músculo-esqueléticas.

Medidas preventivas

- Las herramientas a utilizar deben ser las apropiadas para cada tipo de tarea. Deben ser utilizadas para aquello que fueron diseñadas y construidas. Así, por ejemplo, no deben utilizarse los destornilladores como palancas, ni como cinceles o punzones.
- Recuerda comprobar que los mangos u otros elementos están sujetos de forma efectiva.
- Ubicar las herramientas en su lugar correspondiente, con sus fundas y/o dispositivos de seguridad, manteniendo en todo momento el orden y la limpieza.
- Los mangos de los martillos deben presentar una superficie limpia, sin barnizar y perfectamente encajados a la cabeza del mismo. No deben utilizarse herramientas cuyas cabezas presenten rebabas o superficies deterioradas, debido al riesgo de proyección de las mismas.

手工工具

概念

只能使用人力使其运转的工作设备。

风险

- 操作中，工具坠落。
- 撞击或割裂物品或工具。
- 小颗粒弹射。
- 肌肉-骨骼损伤。

预防措施

- 使用工具必须适用于所进行的工作。必须使用为完成该工作而特别设计建造的工作。例如，不得将螺丝刀用作杠杆、凿子或锥子。
- 确认把手和其他原件已有效固定。
- 工具和工具套及其安全装置放在相应的位置，始终保持清洁有序。
- 锤子的把手应该保持表面的清洁，不上油漆，同时与锤头连接完好。不应使用前端卷刃或表面破损的工具，有弹射的危险。

SEGURIDAD

- No deben guardarse herramientas en los bolsillos o en los cinturones, ya que en determinados movimientos como agacharse, girarse o subir escaleras, se corre el riesgo de sufrir heridas.



- Para evitar golpes producidos por llaves fijas, deben adaptarse perfectamente a la cabeza de la tuerca o perno y debe colocarse perpendicularmente al mismo.
- Siempre que sea posible, es más seguro utilizar llaves fijas que las ajustables y es más seguro tirar que empujar la llave.
- Los alicates y tenazas deben mantener un buen corte, limpio y afilado. No deben utilizarse como llave de tuercas ni como martillo.
- En el caso concreto de herramientas neumáticas: deben inspeccionarse periódicamente las mangueras y conexiones de aire comprimido.
- No debe utilizarse el aire comprimido para limpiar la ropa de trabajo, ni aplicarlo sobre la piel.

安全保障

- 不得将工具放在口袋内或腰带上，某些活动如弯腰、转身、爬楼梯，都有导致伤害的危险。



- 为了避免扳手造成的撞击，必须将扳手按照螺母或螺栓头进行改装，并且垂直放置。
- 若有可能，使用呆扳手比可调节扳手更安全，拉扳手比推扳手更安全。
- 钳子和夹子必须保持锋刃的完好、清洁和锋利。不得当作螺母起子或锤子。
- 气动工具：必须定期检查压缩空气软管和接口。
- 不得使用压缩空气清洁工作服或用于皮肤。

Trabajos en altura, andamios, escaleras y construcción

Concepto

La construcción es una de las actividades donde más riesgos y más variados se presentan y donde las consecuencias de los mismos son graves, muy graves e incluso mortales.

Riesgos

- Caídas de personas a distinto nivel.
- Caídas de personas al mismo nivel.
- Caída de objetos desprendidos.
- Pisadas sobre objetos.
- Golpes, cortes y atrapamientos.

Medidas preventivas

- Los equipos de protección individual a utilizar estarán en función de los riesgos existentes en cada momento, como norma en general se deberá usar: casco, botas de seguridad con suela antiperforación, guantes, gafas de seguridad, cinturón y/o arnés de seguridad.
- Cualquier defecto del material que utilicemos deberá ser comunicado inmediatamente a su supervisor.
- Nunca debe circular sin pasarela de seguridad sobre techados de material frágil, como fibrocemento, materia plástica, etc.
- No deben lanzarse escombros ni material de derribo de forma libre y descontrolada. Utilizar sistemas canalizados para evacuar materiales de cualquier índole entre diferentes niveles y alturas.
- Si el andamio posee ruedas, deberán estar bien bloqueadas.



高空作业、脚手架作业、扶梯作业和建筑工作

概念

建筑工作是风险最多、最杂的活动之一，后果严重、十分严重甚至可能致命。

风险

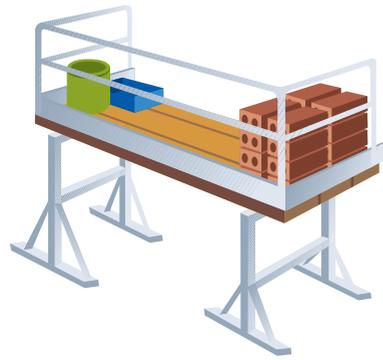
- 人员高空坠落。
- 人员水平跌落。
- 物体脱落后坠落。
- 踩踏物品。
- 撞击、割伤和缠绕。

预防措施

- 所使用的个人防护设备和当时所存在的风险相适应，行业标准通常要求使用：头盔、鞋底防穿刺的安全靴、手套、安全护目镜、皮带或安全带。
- 所使用的物品出现任何问题都应立即通报上级。
- 在由易损坏材料如石棉水泥板、塑料等搭建的屋顶，若未铺设安全板，不得通行。
- 不得随意抛掷瓦砾或废旧材料。在不同的水平和高度，清理各类材料使用管道系统。



SEGURIDAD



- No utilizar andamios y plataformas de trabajo sin barandillas de seguridad, o zócalos protectores de caídas de material.
- Los andamios deben ser instalados por personal debidamente cualificado.
- A las zanjas debe accederse (y salir) mediante escaleras de mano.
- La subida y bajada en escaleras de mano debe hacerse siempre de frente a ella y sin transportar cargas que dificulten el agarre a los largueros.

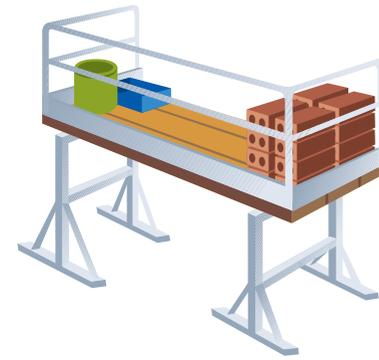


- No se permitirá el uso de la escalera a más de una persona al mismo tiempo.
- No deben utilizarse escaleras empalmadas, deformadas, con escalones rotos, o que no garanticen un sistema antideslizante.
- Antes de subir a una escalera deberá comprobarse que las suelas del calzado no tienen grasa, barro o cualquier otro elemento que pueda hacer resbalar el pie.

- La inclinación de la escalera ha de ser segura, considerándose adecuada cuando la distancia de separación de la base es la cuarta parte de la longitud vertical hasta el punto de apoyo L/4.

La construcción es una de las actividades con más riesgos y donde las consecuencias pueden ser muy graves e incluso mortales.

安全保障



- 若脚手架有轮子，必须固定住转轮。
- 不得使用没有安全护栏或不带防止物品跌落脚架或工作平台。
- 必须由具备相应资格的人员安装脚手架。
- 进（出）沟壕必须使用梯子。
- 上下梯子时必须面对梯子，不得负重攀爬，不利于抓住梯子的侧柱。



- 同一时间只允许一人使用梯子。
- 不得将梯子接起来使用，或使用变形、踏板破损或无防滑系统保障的梯子。
- 攀爬梯子前，确认鞋底无油脂、泥土或其他可能导致脚下打滑的东西。
- 梯子的倾角必须安全，底部分隔距离是支撑点到地面垂直距离的四分之一 L/4时最为合适。

建筑工作是风险最多最杂的活动之一，后果严重、十分严重，甚至可能致命。

Riesgo eléctrico

Concepto

El paso de corriente eléctrica por el cuerpo humano puede producir una amplia gama de lesiones en función del tipo de contacto, la intensidad, el tiempo de exposición y el recorrido de la electricidad por el cuerpo del operario.

Riesgos

- Electrocutación por contacto eléctrico.
- Incendio o explosión.
- Posibilidad de caídas de altura o golpes con otros objetos.

Medidas preventivas

- No desconectar ni alterar los sistemas de protección.
- Antes de manipular equipos o instalaciones en tensión, siempre se desconectará la corriente.
- Los trabajos eléctricos sólo pueden ser realizados por personal cualificado e instruido.
- Alejamiento de las partes activas de la instalación para evitar cualquier tipo de contacto fortuito con las manos o elementos conductores que se manipulen.
- Para los trabajos con presencia de tensión eléctrica, se deberán utilizar siempre los equipos de protección individual específicos para este tipo de trabajo, como guantes, calzado sin ningún elemento metálico, casco aislante, gafas, pantallas faciales, etc.



触电危险

概念

根据接触类型、电流强度、触电时间和电流在操作人员体内的线路，电流在人体内可造成各种损伤。

风险

- 触电身亡。
- 火灾或爆炸。
- 可能从高空坠落或撞击其他物件。

预防措施

- 不切断或改变保护系统。
- 操作带电压的仪器或设备前，切断电流。
- 电工作业只能由经过培训具备相应资格的人员进行。
- 远离设备活动部件，避免与手部或操作中的导体发生任何意外接触。
- 带电作业必须使用电工专用的个人防护用品，如手套、不含任何金属的鞋、绝缘头盔、眼镜、面罩等。



SEGURIDAD

- Antes de usar los equipos de protección individual, se deberá comprobar el buen estado de los mismos.
- Usar herramientas con partes aislantes.
- Se tomará especial atención en no llevar anillos, pulseras o relojes metálicos.
- En caso de incendio de un equipo eléctrico, por sobrecarga o cortocircuito, no se deberá apagar NUNCA con agua debido al peligro de electrocución.
- No trabajar en instalaciones que no proporcionen seguridad. Se evitarán conexiones múltiples, empalmes defectuosos y, en definitiva, todos aquellos materiales que no presenten un buen estado.
- Prestar especial atención al aislamiento de cables y conexiones.
- No dejar conectadas a la red aquellas herramientas que no estén en uso.
- En las situaciones que se precise, se señalará la zona donde se esté trabajando, así como las zonas donde exista un riesgo eléctrico.
- Es recomendable el uso de banquetas o alfombras aislantes, pértigas...
- Para desconectar una clavija de un enchufe, tire siempre de ella, nunca del cable de alimentación.
- No realizar trabajos con electricidad sobre superficies húmedas o conductoras.



IMPORTANTE: En caso de avería o incidente, como medida de seguridad inmediata desconecte la corriente eléctrica.

安全保障

- 使用个人防护用品前，必须确认物品完好。
- 使用带有绝缘件的工具。
- 特别注意不要携带金属戒指、手镯或表。
- 电气设备由于超负荷或短路引起火灾时，绝对不能用水灭火，有触电危险。
- 不在无安全保障的工厂工作。避免多接头、破损接口，总之各种不完整的材料。
- 请特别注意电线和插头绝缘情况。
- 不使用的工具不接入电网。
- 具体情况下，指明工作区域和存在触电危险的区域。
- 建议使用脚凳或绝缘地毡、长杆等。
- 分离插座和插头时，请拔插头，决不能拔供电线。
- 不在潮湿或通电的表面带电操作。



注意：出现故障或事故时，立即采取安全措施，切断电源。

Incendios

Concepto

Para que se produzca un incendio es necesaria la presencia simultánea de tres elementos:

- Foco de ignición (cigarrillos, chispas, etc.).
- Oxígeno (presente en el aire).
- Combustible (papel, madera, gasolina, butano, etc.).

Riesgos

- Incendio.
- Explosión.
- Quemaduras.
- Asfixia.

Medidas preventivas

- No fumar allí donde existan sustancias combustibles.
- Confirmar siempre que los cigarrillos u otros focos de ignición se han apagado completamente.
- No sobrecargar la instalación eléctrica conectando varios aparatos a una misma toma.
- No depositar materiales combustibles cerca de focos de ignición (calefactores portátiles, hornos, etc.).
- Mantener siempre el orden y la limpieza en los centros de trabajo.

Medios de extinción

Son aquellos dispositivos diseñados para combatir un incendio, siendo el extintor el más conocido.



火灾

概念

火灾的发生必须同时具备三要素:

- 热源 (香烟, 火星, 等)。
- 氧气 (空气中含有氧气)。
- 易燃物 (纸, 木材, 汽油, 丁烷, 等)。

风险

- 火灾。
- 爆炸。
- 烧伤。
- 窒息。

预防措施

- 不在有易燃物的地方吸烟。
- 确认香烟或其他热源已经完全熄灭。
- 请不要将多个电器插在同一个插座以避免供电设备负荷过大。
- 请勿将易燃物品存放于热源附近 (移动式暖气、烤箱等)。
- 始终保持工作岗位整洁。

灭火器具

指设计用于灭火的器具, 最常用的是灭火器。



Normas generales de utilización de los extintores



Con anterioridad a su uso

- Los extintores deberán situarse en un lugar visible y accesible con su correspondiente señalización.
- No colgar nunca chaquetas, abrigos, paraguas, etc. en los extintores.
- Leer la etiqueta técnica del extintor adosada en el mismo, para conocer en qué tipos de fuego/s es eficaz o compatible.

Durante la extinción

- Asegúrese de que su intervención puede realizarla con seguridad, sin que ésta implique riesgo para su persona u otras personas.
- Verificar el tipo de incendio y utilizar el extintor apropiado más próximo al fuego.
- Coger el extintor con seguridad, colocando la palma de su mano debajo del mismo para evitar que el extintor resbale y caiga.
- Quitar el pasador y dirigir el chorro de agente extintor a la base de las llamas y en movimiento de zig-zag.
- Importante: Mantener en todo momento una vía de salida a sus espaldas, atacando el incendio en la misma dirección que su desplazamiento. Es decir, de espaldas al viento en el exterior y a favor de la corriente en interiores.
- En caso de fuego con presencia de tensión eléctrica, procurar efectuar el corte de corriente eléctrica o bien utilizar extintores de polvo o CO₂. Nunca utilizar agua en un fuego eléctrico.
- Si no puede controlar el conato de incendio, avise a los bomberos.

Finalizada la extinción

- Una vez utilizado el extintor, ponerse en contacto con su superior, para que sustituyan con la mayor rapidez posible el extintor utilizado por otro cargado de las mismas características.

使用灭火器的普遍标准



使用之前

- 灭火器应存放于明显和易于接近位置并具有相应标志。
- 永远不得将上衣、大衣、雨伞等悬挂在灭火器上。
- 请阅读灭火器上的技术标签，以便了解对哪类火有效或能够使用。

灭火期间

- 请确保灭火工作的安全性，使灭火工作不会对自己或他人带来危险。
- 请确认火灾种类并就近使用适当灭火器。
- 取用灭火器时应注意安全，用一只手放在灭火器下，避免灭火器滑落。
- 应去掉安全销，然后将灭火器喷流对准火焰的基础位置并以之字形运动喷射。
- 注意：始终在背后留一条出口通道，灭火与逃生方向相同。即户外取逆风方向，室内则顺着气流方向。
- 火场带电情况下，尽量切断电源或使用泡沫或二氧化碳灭火器。决不能用水扑灭带电的火灾。
- 若无法控制火势，应通知消防员。

灭火之后

- 一经使用灭火器，请于上级联系，尽快补充相同特性的灭火器。

HIGIENE

Ruido

Concepto

El ruido comporta un riesgo para los trabajadores ya que en los ambientes industriales suele ser elevado y a la vez molesto.

Riesgos

- Disminución parcial o total de la capacidad auditiva.
- Pérdida total de la capacidad de audición.

Medidas preventivas

- Cuando se sobrepasen los límites permitidos de ruido, 80 dBA en un trabajo de 8 horas diarias, debe reducirse el tiempo de exposición y, si no es posible, utilizar protección personal auditiva.
- La protección personal puede ser: cascos antirruidos, auriculares y tapones.
- Estos elementos de protección deben estar certificados con marcado "CE" y han de ser adecuados al tipo de ruido existente.
- Los protectores auditivos son personales y deben mantenerse en correcto estado de conservación.



卫生

噪音

概念

对于工作人员，噪音也是一项风险，因为工业环境内噪音音量通常很高且令人感到不舒服。

风险

- 造成局部或完全的听力减退。
- 完全丧失听力。

预防措施

- 当超过规定的噪音限制，在80分贝环境下一天工作8小时，应当降低噪音暴露时间，并尽量使用个人听力保护用品。
- 个人保护用品可以是：抗噪音头盔、耳机或耳塞。
- 以上保护用品必须带有CE标志，并且与所接触的噪音相匹配。
- 听力保护器属于个人用品，必须妥善存放。



Ambiente térmico

Concepto

Ambientes de trabajo a altas temperaturas (por ejemplo, en trabajos frente a hornos), así como a bajas temperaturas (por ejemplo, trabajos en cámaras frigoríficas), pueden producir en los trabajadores lesiones tanto por calor (deshidratación, golpe de calor, etc.) como por frío (hipotermia, etc.).

Riesgos

- Exposición a temperaturas ambientales extremas.
- Contactos térmicos con focos de calor o frío.

Medidas preventivas

- Disminuir el tiempo de exposición.
- Dosificar la exposición para establecer una aclimatación en el personal de nuevo ingreso.
- Realizar reconocimientos médicos iniciales y periódicos a los trabajadores expuestos a condiciones extremas.

- Utilizar prendas de protección específicas (equipos de abrigo contra el frío y equipos contra la radiación).
- Establecer períodos de descanso en zonas con temperaturas más benignas.
- En el caso del calor, ingerir agua no muy fría con frecuencia, para reponer las pérdidas por sudor.

Utilizar prendas de protección específicas.



热环境

概念

高温（如锅炉前工作）和低温（如冷冻室工作）工作环境可能对工作人员造成热损伤（脱水、中暑等）或冷损伤（体温过低等）。

风险

- 暴露在极端环境温度下。
- 接触热源或冷源。

预防措施

- 缩短暴露时间。
- 适当暴露，使新员工逐渐适应环境。
- 对于暴露在极端条件下的工作人员进行定期的基本医疗知识培训。
- 使用特殊防护衣物（防寒服和抗辐射装置）。
- 制定休息时间，休息区域温度适宜。
- 高温环境下，应多喝水，但不宜太冷，补充流失的汗水。

使用特殊防护衣物。



Sustancias químicas

Concepto

Sustancias químicas peligrosas son aquellos elementos químicos y sus compuestos que pueden dañar directa o indirectamente a personas, bienes o medio ambiente. Estas sustancias pueden manipularse o liberarse en forma de polvos, humos, gases o vapores.

Riesgos

- Intoxicación, accidente y/o enfermedad derivada del trabajo, causado por:
 - Inhalación de sustancias químicas.
 - Contacto con sustancias químicas.
 - Ingestión de sustancias químicas.
 - Incendio o explosión.
 - Sobreexposición al agente químico.



Medidas preventivas

- Todos los productos químicos deberán llevar una etiqueta y una ficha de seguridad del producto y de sus componentes. Dicha etiqueta y ficha, deberán ser claras y legibles.
- Antes de manipular una sustancia química debe leerse la etiqueta del envase y/o la ficha técnica de seguridad. Con ello conoceremos los riesgos y las medidas de protección a utilizar. Cumplir siempre las instrucciones.
- No mezclar sustancias sin conocer previamente las consecuencias.
- Evitar el vertido libre desde recipientes.

化学物质

概念

危险化学品是指会对人员、财产或环境造成直接或间接损害的化学物及其成分。这些物质可以粉末、烟雾、气体或蒸气的形态操作或挥发。

风险

- 工作中发生中毒、事故或疾病，原因如下：
 - 吸入化学物质。
 - 接触化学物质。
 - 吞咽化学物质。
 - 火灾或爆炸。
 - 过量接触化学试剂。



预防措施

- 所有化学品必须带有标签和显示产品及其成分安全性的卡片。标签和卡片必须清晰可辨。
- 操作化学物品前，必须阅读包装标签及/或安全性技术卡片。由此了解风险和可采取的防护措施。始终遵守使用说明。
- 若不了解反应后果，不得将化学物混合。
- 避免从容器内随意倾倒化学物。

HIGIENE

En presencia de sustancias químicas peligrosas no se debe comer ni fumar.

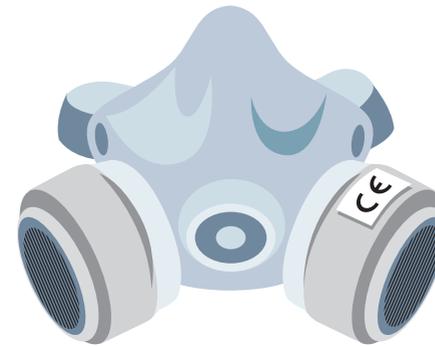
- Los productos inflamables deben mantenerse alejados de cualquier foco de ignición (llamas, chispas, etc.).
- Los productos químicos deben mantenerse en sus envases originales y siempre etiquetados para poder ser manipulados. Cuando se trasvasen a otro, deberá colocarse una nueva etiqueta.
- Debe conocerse el lugar donde se hallan ubicados los medios de protección colectivos (extintores, duchas y lavaojos). En caso de incendio debe darse la alarma inmediatamente.
- En los puestos de trabajo donde se generan contaminantes deben mantenerse en marcha los sistemas de extracción o la utilización de prendas de protección personal.
- De acuerdo con las características de los productos manipulados las protecciones personales a utilizar pueden ser: máscaras respiratorias (autónomas o no), gafas o pantallas faciales, cascos, delantales, guantes, botas de seguridad, etc.



卫生

有危险化学品的环境下，禁止进食或吸烟。

- 可燃物必须远离一切热源（明火、火星等）。
- 化学品必须保存在原始包装内，并始终带有标签，便于操作。移至其他包装时，必须携带新的标签。
- 必须了解集体防护设施的位置（灭火器、淋浴和洗眼池）。发生火灾应当立即发出警报。
- 产生污染物的工作岗位必须启动提炼系统或使用个人防护衣物。
- 根据所操作化学品的特性，可使用以下个人防护用品：呼吸面罩（自动或非自动）、眼睛或面罩、头盔、围裙、手套、安全靴等。



Manipulación manual de cargas

Concepto

Se entiende por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, así como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento de dicha carga.

Riesgos

- La fatiga física es el origen de las lesiones dorsolumbares entre otras.
- Sobreesfuerzos en manos, cortes, golpes y atrapamientos.

Medidas preventivas

- En general, el peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 kg.
- Para evitar o reducir el riesgo que entraña la manipulación de cargas, es aconsejable:
 1. Siempre que sea posible utilizar medios mecánicos o automáticos que nos ayuden a transportar una carga.
 2. Evitar los movimientos de torsión o de flexión del torso.
 3. Evitar recorrer grandes distancias de elevación, descenso o transporte de cargas.
 4. Reducir los movimientos repetitivos.
 5. Eliminar posturas de trabajo forzadas e incómodas.
- Las operaciones a realizar para un correcto levantamiento de cargas son las siguientes:
 1. Aproxímese a la carga.
 2. Separar las piernas y flexionar las rodillas.
 3. Mantener la espalda recta y ligeramente inclinada hacia delante.
 4. Sujetar correctamente la carga con ambas manos y cerca del cuerpo.
 5. Levantar la carga con la fuerza de las piernas.
 6. No doblar ni girar la espalda mientras se manipula la carga. Si tiene que dar la vuelta hágalo moviendo los pies.



人工货物搬运

概念

人工货物搬运是指由一名或多名工作人员进行的货物搬运或固定操作，包括举、放、推、拉或移动该货物。

风险

- 后腰部等损伤的原因是肌体疲劳。
- 手部过度用力、割伤、撞击和缠绕。

预防措施

- 一般情况下，建议日常货物搬运工作的最大负荷为25公斤。
- 为了避免或降低货物搬运造成的危害，建议如下：
 1. 尽量使用帮助我们运送货物的机械或自动设备。
 2. 避免扭曲或弯曲躯干。
 3. 避免将货物从低处搬到相距甚远的高处（反之亦然）以及远距离的运送。
 4. 减少重复动作。
 5. 不采取强迫的或不适的工作姿势。
- 抬起货物的正确操作如下：
 1. 走近货物。
 2. 分开双腿、放松膝盖。
 3. 保持背部挺直，略微前倾。
 4. 双手抓住货物，靠近身体。
 5. 用腿部力量搬起货物。
 6. 搬运货物时不弯腰或转身。转身应移动脚部。





Asiento

Del diseño del asiento va a depender que el usuario pueda mantener durante su trabajo la espalda recta y relajada y el cuello en postura no forzada.

Recomendaciones:

- Silla ajustable en altura e inclinación.
- Silla giratoria y con cinco puntos de apoyo.
- Apoyo lumbar con forma cóncava y móvil.
- Asiento ligeramente inclinado hacia atrás.

Pantallas de visualización de datos (P.V.D.)

Para trabajar con P.V.D. con el mínimo riesgo de sufrir alteraciones en la salud, es necesario fijarse en: situación geométrica, altura, inclinación e iluminación del puesto de trabajo.

Recomendaciones:

Regulación de la silla y posición de la pantalla (P.V.D.) según los siguientes parámetros:

- Pantalla situada a una altura en la que coincida el borde superior de la misma con la altura de los ojos.
- La distancia entre pantalla y ojos estará comprendida entre 45–50 cm.
- Apoyar los brazos sobre la superficie de la mesa y mantener los codos en ángulo de 90°.
- Mantener relajadas y apoyadas las muñecas durante la utilización del teclado y del ratón.
- Evitar los reflejos, para ello las fuentes de luz estarán perpendiculares a la pantalla y a una distancia que evite que incida directamente sobre ella. Si fuera necesario regular la entrada de luz solar, se utilizarán cortinas y/o persianas.
- Las rodillas deberán de mantener un ángulo de 90° facilitando así el retorno venoso de la circulación sanguínea.



座椅

座椅的设计可让工作者在工作中保持背部挺直、放松，避免颈部处于强迫姿势。

建议:

- 高度和倾斜度可调节的座椅。
- 旋转座椅，并有五个支撑点。
- 腰部采用凹状、可移动支撑。
- 座椅轻微后倾。

数据显示屏(P.V.D.)

使用P.V.D.作业，要将健康受损的风险降到最低必须注意：几何位置、高度、倾角和工作岗位的照明。

建议:

根据以下参数调节座椅和屏幕(P.V.D.)的位置:

- 屏幕上端与眼同高。
- 屏幕和双眼距离在45 – 50 厘米之间。
- 手臂支撑在桌面上，手肘保持90°角度。
- 使用键盘和鼠标时保持手腕放松且有所支撑。
- 避免反光，因此光源应当垂直于屏幕并保持一定的距离，避免直接投射。如许调整室内太阳光线，应使用窗帘或百叶窗。
- 膝盖保持90°，有助于膝盖周围的血液循环。

EMERGENCIA

Primeros Auxilios

Concepto

Se denomina Primeros Auxilios a las técnicas que han de aplicarse sobre un accidentado en los instantes inmediatamente posteriores al accidente.

Activación del sistema de emergencia

Ante cualquier accidente se deberá recordar tres actuaciones claves antes de empezar a atender al accidentado: Proteger, Avisar y Socorrer, conocido como el método P.A.S.

Procedimiento de actuación

Ante un accidentado, la actitud del socorrista es decisiva.

1. Conservar la calma.
2. Evitar aglomeraciones.
3. No dar de comer ni de beber.
4. No mover al herido.
5. Examinar al herido.
6. Tranquilizar al herido.
7. Mantener al herido caliente.
8. Avisar al personal sanitario.
9. Traslado adecuado.
10. No medicar.



Medidas preventivas

Actuaciones ante los accidentes más frecuentes:

Fracturas

- No desplazar ni mover al herido si se sospecha lesión de columna vertebral, cuello o cabeza.
- Solicitar inmediatamente ayuda a personal sanitario.
- Mantener la cabeza del accidentado en el eje cuello-tronco.
- Para otras fracturas, inmovilizar la zona afectada.

紧急情况

急救措施

概念

急救措施指的是事故发生后需要立即对事故人员施行的技术行为

启动紧急系统

面对任何事故，处理事故人员之前，必须谨记三项重要行动：保护、通报和呼救，即P.A.S方法。

行动程序

面对事故人员，施救者的态度至关重要。

1. 保持镇定。
2. 避免人群围观。
3. 不要让事故人员进食或喝水。
4. 不移动伤者。
5. 检查伤者。
6. 平静伤者。
7. 注意让伤者保暖。
8. 通知医护人员。
9. 以适当的方式搬运伤者。
10. 不要给伤者用药。

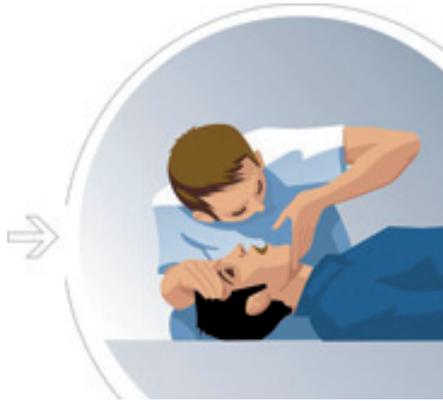


预防措施

常见事故应采取的行动：

骨折

- 若怀疑脊柱、颈部或头部受损，不可移动伤者。
- 立即请求医护人员帮助。
- 事故人员的头部应保持在颈部-躯干轴线上。
- 发生其他骨折，应固定受伤部位。



Pulso y Respiración

- Aflojar cinturones y corbatas, desabrochar los botones del cuello.
- En cualquier caso, procurar que el accidentado respire de forma cómoda.
- Si hay parálisis respiratoria o si el pulso ha desaparecido, practicar un masaje cardíaco, sólo en el caso de conocer su técnica, de no ser así abstenerse.
- En cualquier caso, procurar que el accidentado respire cómodamente.

Heridas

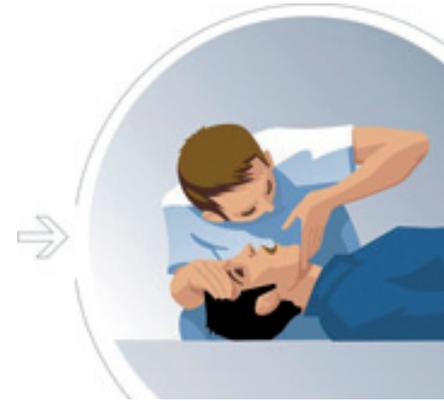
- En heridas sangrantes, aplicar un vendaje compresivo y apretar sobre la herida.
- Realizar el traslado a un centro Sanitario.
- Si va a curar heridas, lavarse muy bien las manos. Utilizar desinfectantes y apósitos. Utilizar guantes esterilizados.

Quemaduras

- En quemaduras leves (salvo las eléctricas), la actuación se limita al lavado con agua fría durante unos minutos y su posterior revisión por el médico. No aplicar sobre la quemadura ninguna sustancia, cubrir con una gasa estéril.
- Para quemaduras más graves, llevar urgentemente al accidentado a un centro Sanitario.
- Nunca quitar la ropa en la zona del cuerpo que se haya producido una quemadura.

Ojos

- En accidentes leves la primera actuación debe ser el lavado ocular con agua abundante durante al menos 15 minutos y posteriormente acudir al médico; nunca han de frotarse los ojos. No echar colirio.



脉搏和呼吸

- 松开皮带和领带，解开颈部的纽扣。
- 任何情况下，尽量确保事故人员呼吸顺畅。
- 若呼吸停止或脉搏消失，应进行心脏按摩。只能由了解相关技能的人员来操作，否则不得参与。
- 任何情况下，尽量确保事故人员呼吸顺畅。

伤口

- 出血性伤口，应使用压缩性绷带并按压伤口。
- 将伤者送至医疗中心。
- 处理伤口前，应仔细清洗双手。使用消毒剂和敷药。使用消毒手套。

烧伤

- 轻度烧伤（电烧伤除外），只需用冷水清洗伤口几分钟，随后就医治疗。伤口不要涂抹任何物质，用消毒纱布包裹。
- 重度烧伤应立即将事故人员送往医疗中心。
- 切勿脱掉身体烧伤部位的衣物。

眼部

- 轻度事故的第一反应是清洗眼部，用大量清水至少冲洗15分钟，随后就医治疗；切勿搓揉眼部。不可用眼药水。

Planes de emergencia y evacuación

Concepto

Se entiende por plan de emergencia aquél que establece los recursos humanos y materiales que deben emplearse para combatir una emergencia, así como la forma de hacerlo.

Procedimiento de actuación

Si recibe la orden de evacuación:

- Seguir las instrucciones de los equipos de intervención contra incendios.
- Mantener la calma y no gritar.
- Evacuar rápidamente, pero sin correr. Andar cerca de la pared.
- No retroceder para recoger objetos personales.
- No utilizar los ascensores como medio de evacuación en un incendio.
- Cerrar las puertas y ventanas que encuentre en el camino de evacuación.
- Si existe un punto de reunión para emergencias, dirigirse y permanecer en él hasta que se indique.
- En un ambiente de humo que dificulta la respiración: desplazarse agachado, gateando, y si es posible, colocarse un pañuelo mojado sobre la boca y nariz.
- Si se prende la ropa: no huir corriendo, revolcarse por el suelo dando vueltas sobre el cuerpo.
- Si está atrapado: tapar con trapos húmedos todas las rendijas por donde pueda penetrar el humo y hacer notar su presencia hasta que sea rescatado.



紧急情况及撤离计划

概念

紧急情况计划指：确定对抗紧急情况应当使用的人力和物力资源以及对抗方法。

行动程序

若接到撤离命令：

- 听从救火人员指挥。
- 保持镇定，不喊叫。
- 迅速撤离，但不要奔跑。沿着墙壁走。
- 不要为了个人物品折回火场。
- 火灾中不应使用电梯作为撤离工具。
- 关闭撤离途经的门窗。
- 若有紧急情况集合点，应前往集合点并在该处等待，直到有进一步的指示。
- 烟雾导致呼吸困难的环境下：弯腰爬行撤离；可能情况下，用湿手帕掩住口鼻。
- 若衣物着火：不要奔逃，扑倒在地面上，身体打滚。
- 若被困火场：用湿抹布堵住烟雾可能进入的缝隙，设法告知外界火场内有人，直到获救。



AUTOEVALUACIÓN

Evaluar si las siguientes afirmaciones son correctas o erróneas y rellenar los espacios de puntos discontinuos.

- 1 La mejor manera de prevenir los accidentes en todos los lugares de trabajo es mediante el cumplimiento de dos principios básicos como son: y la limpieza.
- 2 Bajo ningún concepto deben ser anulados o inutilizados los dispositivos de seguridad de las máquinas. En el supuesto de la necesidad de realizar trabajos de reparación o de mantenimiento, los dispositivos de seguridad podrán ser retirados siempre y cuando la máquina esté parada, y la actividad sea realizada por el personal autorizado.
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.
- 3 Las herramientas manuales a utilizar deben ser las apropiadas para cada trabajo, y además deben periódicamente con el fin de que éstas estén en buen estado.
- 4 Cuando se realicen trabajos con escaleras, se prestará especial atención al estado de las mismas; así, los largueros de las escaleras de madera serán de una sola pieza y sus peldaños estarán ensamblados, no clavados. Además, no se utilizarán nunca escaleras empalmadas.
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.
- 5 Los riesgos asociados a las instalaciones eléctricas son fundamentalmente la, incendio o explosión y la posibilidad de caídas de altura o golpes con otros objetos.
- 6 Para que se produzca un incendio es necesaria la presencia simultánea de tres elementos: focos de ignición, y combustible.
- 7 Las prendas de protección individual deben estar homologadas con el marcado "CE" y, a su vez, éstas serán intercambiables y utilizables por todo el personal.
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.

自测

判断下列说法是否正确并在虚线内填空:

- 1 在所有的工作场所, 预防事故的最佳方法是通过贯彻两项基本原则: 清洁和.....。
- 2 任何情况下都不得取消或闲置机器的安全装置。如果需要修理或维护作业, 可以拿走安全装置, 但必须是在机器停止运转的情况下。且必须由专人操作。
 - a) 是。
 - b) 否。
- 3 使用的手工工具必须与每项工作相对应, 此外, 为了确保工具完好, 必须定期.....。
- 4 进行扶梯作业时, 需要特别注意梯子是否完好; 因此, 木质扶梯的侧柱必须是一根整木, 踏板采用榫头而不用钉子连接。此外, 切勿将梯子接起来使用。
 - a) 是。
 - b) 否。
- 5 与电气设备有关的风险主要是.....
.....、火灾或爆炸, 可能从高空坠落或撞击其他物品。
- 6 火灾的发生必须具备三要素: 热源、..... 和易燃物。
- 7 个人防护衣物必须带有CE标志, 此外这些衣物可交换使用, 由全体人员共用。
 - a) 是。
 - b) 否。

AUTOEVALUACIÓN

- 8 En el caso de desarrollar la actividad cotidiana en ambientes de trabajo adversos, algunas de las medidas preventivas más usuales son: la reducción del tiempo de exposición, la utilización de prendas de protección específicas y establecer períodos de en zonas con temperaturas más benignas.
- 9 Antes de la manipulación de cualquier sustancia química el operario deberá leer la etiqueta del envase o solicitar la hoja de datos de seguridad. Si no las tuviera, no se deberá manipular dichos productos.
- a) Verdadero.
b) Falso.
- 10 Durante la manipulación de cargas, la posición más adecuada para transportarlas será: llevar ligeramente inclinada la espalda hacia adelante y aproximarse la carga lo más cerca posible al cuerpo.
- a) Verdadero.
b) Falso.
- 11 La manera de actuar ante un accidentado es realizando una evaluación primaria que consta de tres etapas: Proteger, y Socorrer.
- 12 En caso de emergencia y de evacuación del edificio, el personal deberá salir de éste rápidamente y abrir las puertas y ventanas encontradas en el camino de evacuación para facilitar la extinción del incendio.
- a) Verdadero.
b) Falso.

1. El orden / 2. Verdadero / 3. Revisarse / 4. Verdadero / 5. Contacto eléctrico / 6. Oxígeno / 7. Falso / 8. Descansos / 9. Verdadero / 10. Verdadero / 11. Avisar / 12. Falso

SOLUCIONES:

自测

- 8 在恶劣工作环境下开展日常活动时最常见的预防措施有：减少暴露时间、使用特殊的防护衣物并且制定.....
..... 时间，相应区域内温度适宜。
- 9 在对任何化学物进行操作之前，操作人员必须阅读包装上的标签或申请安全资料卡片。若没有标签或卡片，不得操作该药品。
- a) 是。
b) 否。
- 10 搬运货物时，最正确的搬运姿势是：背部略微前倾，将货物尽可能靠近身体。
- a) 是。
b) 否。
- 11 面对事故人员的处理方法是执行由三个步骤组成的初级评估：保护、..... 和求救。 .
- 12 紧急情况下撤离大楼时，人员必须尽快离开大楼，并打开所有沿途经过的门窗，方便灭火。
- a) 是。
b) 否。

1.有序/2.是/3.检查/4.是/5.触电/6.氧气/7.否/8.休息/9.是/10.是/11.通报/12.否

答案: