

PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS EN GRANXAS AVÍCOLAS



ATENDE

Agro



Instituto Galego de Seguridade
e Saúde Laboral



GALICIA
inviste no RURAL





Edición:

Instituto Galego de Seguridade
e Saúde Laboral (Issga)
Casa da Parra. Praza da Quintana, s/n
15704 Santiago de Compostela
www.issga.xunta.es

Santiago de Compostela, 2015

Coordinación:

Técnicos do Issga
Angel López Alvarez
Héctor González Nóvoa
Estrella Cancio Fernández
María Teresa Pérez Blanco
Sílvia Bacaicoa Ripa

Deseño e maquetación:

www.analit.es

PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS EN GRANXAS AVÍCOLAS

CAPÍTULO	PÁXINA
1 Riscos nos lugares de traballo	03
2 Riscos nas atmosferas de traballo	10
3 Utilización de equipos	12
4 Equipos que se desprazan	17
5 Riscos por contactos eléctricos	19
6 Trastornos musculoesqueléticos e manipulación de cargas	20
7 Hixiene nos lugares de traballo	24
8 Riscos derivados dos produtos químicos	27
9 Exposición a contaminantes biolóxicos	29
10 Enfermedades transmitidas polos animais (zoonose)	31
11 Normas de hixiene	32
12 Perspectiva de xénero	33
13 Medidas de emerxencia	34
14 Primeiros auxilios	35
15 Alerxias. Alcol e outras drogas	36
16 Sinalización	37
17 Equipos de protección individual	38
18 Lexislación básica	39



© Issga. Xunta de Galicia.
Os Atende do Issga AGRO_Prevenición de riscos laborais en granxas avícolas

Esta obra está dispoñible para a súa consulta e descarga na seguinte ligazón:
<http://issga.portal/contido/documentacion/publicacions/>

Esta obra distribúese cunha licenza CC-Atribución-CompartirIgual 4.0 España de Creative commons. Para ver unha copia da licenza, visite:
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es_ES

Riscos nos lugares de traballo

Caídas a distinto nivel



Procura que a tapa de peche do silo poida abrirse desde o chan e que se atope en bo estado, para evitar subir en altura.



Para verificar o nivel de penso de forma segura: axudaranche os silos con bandas transparentes, o emprego de medios auxiliares para golpear o silo desde o chan, etc.



Comproba que as escadas de ascenso aos silos estean equipadas con aneis de protección a partir dos 2 metros de altura.



Non subas a un elemento de elevación que non sexa apto para o uso de persoas. A parte inferior do percorrido debe de estar protexida para evitar que se poidan situar nela os traballadores de forma accidental.



- Cando no último tramo para acceder á apertura superior do silo non existan proteccións, fai uso dun equipo de protección anticaídas con marcación CE.
- Ten en conta que a chuvia, a xeadá ou a lama no calzado poden facer escorregadizos os banzos. Suxéitate firmemente aos travesseiros e, de ser necesario, fai uso do arnés de seguridade ancorado a un punto seguro ou liña de vida.

Riscos nos lugares de traballo

Caídas a distinto nivel



Ten coidado cos desniveis no plano de traballo, xa que supoñen un risco directo de caída.

Asegúrate de que os ocos do chan e as zonas con risco de caída desde altura estean ben protexidos con varandas ou outros sistemas de seguridade equivalentes.



Presta especial atención ás operacións con escadas e plataformas de traballo.

Cando utilices escadas, comproba que ofrezan sempre garantías de solidez, estabilidade e seguridade. Cando se trate de escadas de tesoura deberán estar dotadas de elementos que limiten a apertura das mesmas.



Asegúrate de que o camión dispón dunha escada de acceso en bo estado e unha protección na súa parte superior que evite as caídas.

Non te coloques nas proximidades do borde da caixa ou da plataforma hidráulica durante a carga e descarga do camión.

Riscos nos lugares de traballo

Caídas ao mesmo nivel e/ou sobre obxectos



Mantén a instalación limpa e ordenada. Non deixes materiais desordenados nas zonas de tránsito.



Mira por onde camiñas e onde pisas. Evita os obstáculos, estate atento para non tropezar.



Ten en conta que a presenza de excrementos, plumas, etc., favorece os esvaróns.



Fai uso das botas de seguridade con piso antiesvaradío para evitar esvaróns e caídas. Extrema as precaucións cando debas facer uso de calzas desbotables, pois son esvaradíais.



Procura non utilizar calzado aberto (tipo zoco) con piso de coiro ou similares, carece de suxeición e favorece as escorregadas e torceduras.



Se traballas con escasa iluminación, debes coñecer ben os lugares por onde vas pasar e evitar que haxa ocos ou desniveis sen protexer.

Riscos nos lugares de traballo

Golpes, cortes, picadas ou bicadas



Ten en conta que no lugar de traballo existen obxectos inmóviles, préstalles atención para evitar golpes ou picadas. Evita as présas e abandonar materiais ou outros obxectos en lugares de paso e movemento frecuente de traballadores.



É importante que utilices luvas, botas e roupa que protexa brazos e pernas para minimizar o risco de sufrir feridas por rabuñadas e/ou bicadas das aves, xa que estas se poden converter en vías de entrada de axentes patóxenos.

As avestruces son animais moi nerviosos. Cando debas achegarte a elas, faino con moito coidado, as súas patadas son moi poderosas e poden producirche lesións importantes.

Caídas de obxectos por manipulación



Antes de levantar unha carga, examínala para detectar esquinas de punta aguda, sucidade, etc... e así evitar riscos. Para levantar a carga, cóllea polo lugar máis adecuado segundo as armelas das que dispoña, forma, volume e peso.

Utiliza calzado de seguridade, coa punteira reforzada. Así mesmo, utiliza luvas co fin de mellorar o agarre.

Riscos nos lugares de traballo

Atrapamentos por ou entre obxectos



Para evitar atrapamentos, comproba que sempre estean colocadas as tapas dos sinfíns de transporte de penso. Antes de realizar operacións de mantemento, limpeza, axuste ou desatascado dos equipos de traballo, asegúrate de desconectar o equipo, comprobar a inexistencia de enerxías residuais perigosas e tomar as medidas necesarias para evitar a súa posta en marcha ou conexión accidental mentres se efectúan estas operacións.



Se ves partes móbiles de máquinas ou equipos que te poidan golpear ou cortar e que non se atopen debidamente protexidas, avisa para que se protexan e sinaliza cun cartel que indique que se atopan "fóra de uso". En caso de atrapamentos podes sufrir lesións de distinta importancia: hematomas, esmagamentos de membros, amputacións e incluso a morte.



Non retires os resgardos ou outros elementos de seguridade das máquinas. Consérvaos en perfecto estado.

Os órganos de accionamento teñen que estar claramente visibles. As máquinas só se poderán poñer en marcha mediante unha acción voluntaria sobre un órgano de accionamento.

Utiliza roupa de traballo axustada e leva o pelo recollido. Non utilices pezas como mangas folgadas, aneis, pulseiras, cadeas, etc. que incrementan o risco de atrapamento.

Riscos nos lugares de traballo

Golpes e esmagamentos por caída de obxectos e animais



Non fagas almacenamentos inestables nin de altura excesiva.



Colocas as pacas de modo que se garanta a súa estabilidade e se facilite un desamoreamento cómodo e seguro. É preferible que amorees as pacas a modo de pirámide, cunha ampla base no fondo e estreitándoa a medida que se sube.



Almacena as pacas sobre unha superficie regular e chá. Limita o acceso ás zonas de amoreamento.



Antes de comezar o amoreamento ou desamoreamento, asegúrate de que non haxa ningún no radio de acción da máquina.



Revisa periodicamente o estado das suxeicións dos elementos suspendidos do teito da nave.



Nunca pases ou permanezas debaixo dunha carga suspendida.



Ten en conta que a acumulación de neve pode poñer en risco a estabilidade dos tellados, incluso ata chegar a caer, especialmente nos pouco inclinados.

Riscos nos lugares de traballo

Contacto, confort e estrés térmico



Para evitar queimarte ten coidado nas inmediacións das lámpadas de propano.



Na granxa existen zonas de traballo a moi distinta temperatura. Utiliza roupa adecuada ás condicións ambientais da zona na que te atopes.

Incendio e explosión



Comproba que as caldeiras, grupos electróxeos e incineradores se atopan en bo estado e se revisan cunha periodicidade adecuada. Así evitarás que poidan chegar a producir incendios ou explosións por perforacións, fallos en sistemas de control ou de seguridade, fallos de válvulas, etc.

Non realices operacións de mantemento ou limpeza de equipos para os que non estás cualificado ou autorizado.



Asegúrate de dispor na granxa de elementos extintores de incendios revisados e en correcto estado de uso.



As instalacións eléctricas en mal estado ou sobrecargadas adoitan ser frecuentemente causa de incendio.

Riscos nas atmosferas de traballo

Espazos confinados



Reduces o risco se mides, se tes prevista a evacuación e se avisas a un compañeiro para que permaneza vixiante no exterior. Non traballes só, é máis seguro facelo acompañado.

- Evita entrar en espazos confinados, silos, pozos, depósitos, etc.
- Se é imprescindible que te metas en espazos confinados, debes seguir o previsto no plan específico de traballo e estar autorizado por escrito para entrar ao recinto confinado.
- É importante que antes de entrar nun espazo confinado o ventiles convenientemente. Para iso debes de deixar abertas un tempo as entradas do silo, pozo, depósito, etc., e se é necesario utiliza ventilación forzada.
- Recorda que antes de entrar ao interior do silo, depósito etc., e de maneira continuada, debes de comprobar se a atmosfera no interior do espazo confinado presenta risco de asfixia ou de atmosferas tóxicas, mediante equipos específicos de medición (detector de gases, explosímetro, etc).



Se non estás seguro de que a atmosfera sexa respirable, utiliza equipos de respiración autónoma ou semiautónoma. Estos equipos che aportan unha atmósfera respirable, independentemente da calidade do aire da zona de traballo.



- Se quedas no exterior, estate atento e encárgate de dispoñer dos equipos necesarios para actuar, en caso de ter que rescatar ao teu compañeiro: sistemas mecánicos de elevación, equipos autónomos de evacuación, etc.
- Se estás no interior e aprecias calquera síntoma de asfixia, debes de facer un sinal tirando da corda para ser socorrido polo compañeiro que vixía desde fóra.

Riscos nas atmosferas de traballo

Atmosferas explosivas (ATEX)



- Comproba que os equipos que utilizas nos espazos con riscos derivados de atmosferas explosivas son aptos para estas zonas (marcación Ex).
- Verifica se no teu lugar de traballo existen zonas con posibilidade de presenza dunha atmosfera especialmente explosiva. Podes atopar esta información nos documentos de prevención da túa empresa (avaliación de riscos, etc.).
- Se debes traballar en zonas clasificadas como ATEX, asegúrate de que coñeces os procedementos de traballo especiais para traballar nelas.
- Os traballos de reparación e mantemento en zonas ATEX deben de ser realizados por persoal cualificado.

- Ten en conta que o po de natureza orgánica (substancias alimenticias e pensos, serraduras, etc.) poden producir unha explosión en presenza de superficies quentes (motores, etc.) ou elementos susceptibles de producir chispas (operacións de corte ou soldadura, material eléctrico, etc).
- Mantén limpa a túa granxa para evitar que se deposite e acumule po.
- Se precisas realizar calquera traballo de reparación ou mantemento no silo con ferramentas eléctricas ou soldadura, debes limpalo e ventilalo correctamente para eliminar concentracións perigosas de po que poidan xerar explosións. A limpeza debes realizala preferiblemente por aspiración, e non por soprado, para evitar a formación de po.



Verifica que os accesos ás áreas nas que poidan formarse atmosferas explosivas, se atopen delimitados e sinalados.

Utilización de equipos

Ferramentas manuais



Utiliza as ferramentas só para as operacións para as que foron deseñadas.

Coñece e respecta as condicións de uso e as recomendacións de seguridade establecidas no manual de instrucións. A ferramenta pode conter indicacións que axuden a facer máis seguro o seu uso.



- Antes de comezar os traballos, verifica o bo estado das ferramentas que vaías usar, inspeccionando coidadosamente mangos, gumes e acoplamentos en busca de gretas, achas, etc.
- Sempre que sexa necesario, emprega os equipos de protección individual adecuados ao risco existente en cada caso (luvas, gafas de protección, etc.).



- Transporta de forma segura as ferramentas cortantes ou punzantes. Non as levas nos petos. Sempre que sexa posible, garda os utensilios de corte dentro da súa funda despois de utilizalos.
- Lembra que é perigoso deixalos abandonados en calquera sitio.

Utilización de equipos



Segue as instrucións do fabricante dos equipos de traballo e ferramentas que utilices en aspectos como: método de traballo correcto, EPI necesarios, elementos de seguridade, etc.



Comproba que o disco de corte sexa axeitado para o traballo que vas realizar e que se atope en boas condicións de uso. Se está crebado ou gastado, substitúeo.



Utiliza sempre a amoladora coa protección do disco posta e correctamente fixada.



Colle a amoladora de tal xeito que quedes sempre protexido polo protector do disco. Sempre que traballes con amoladoras ou radiais, usa os equipos de protección axeitados (lentes, luvas, protectores auditivos, botas de seguridade, etc).



Para previr a inhalación de gases e fumes metálicos, cando realices traballos de soldadura, procura facelos ao aire libre ou en lugares ben ventilados e utilizando un procedemento de traballo axeitado: evita que a túa cara quede xusto na vertical do punto de soldadura, utiliza protección individual das vías respiratorias, etc.



Para evitar contactos eléctricos, non introduzas nunca os electrodos en auga para arrefrialo, nin os substitúas coas mans núas ou coas luvas molladas. Comproba ademais que non existan diferenzas de illamento nos cables ou nas conexións de rede.

Utilización de equipos



- Non uses a hidrolimpadora se o cable de alimentación eléctrica ou algunha peza importante do aparello (dispositivos de seguridade, mangueras de alta presión, pistola, etc.) presentan danos.
- Empuña con forza a pistola da hidrolavadora, porque ao accionar a máquina, esta tende a retroceder e pode golpear-te.
- Non dirixas os chorros de alta presión cara a persoas, animais... nin cara a aparellos eléctricos baixo tensión, nin cara á mesma máquina.



Advirte ao xefe de inmediato de calquera anomalía detectada durante o uso dos equipos de traballo (sobrecalentamento, olores estraños, chispas, etc.).



Sempre que esteas a realizar traballos de limpeza debes levar botas, luvas e roupa que impida o contacto cos refugallo que esteas a manexar. Coida do seu almacenamento e limpeza.



Comproba o bo funcionamento de todos os elementos de seguridade da motorrozadoira: sistemas de amortecemento de vibracións, regulación do brazo ergonómico, gancho para contrapesar, etc.

Equíparte cos equipos de protección necesarios:

- Lentes de protección
- Pantalla facial. sta por si soa non evita o risco de proxecións nos ollos.
- Casco de seguridade
- Protectores auditivos
- Luvas de seguridade
- Botas de seguridade con punteira reforzada
- Uso recomendado de canaleiras ou pantalóns con protección anticorte.

Baixo ningunha circunstancia utilices a motorrozadoira sen terle colocado previamente o protector do cabezal de corte axeitado e cámbiallo sempre que sexa necesario. Utiliza só protectores e elementos de corte autorizados polo fabricante.

Utilización de equipos



Utiliza os equipos de traballo nas condicións, forma e para os fins recomendados polos fabricantes, importadores e subministradores. Para evitar sufrir atrapamentos, comproba que o sistema de engraxe e demais partes móbiles dos equipos se atopan protexidas.



Baixo ningún concepto introduzas o brazo no interior do tambor e moito menos se está en movemento. Se precisas despegar material do interior do equipo, utiliza elementos auxiliares e sempre coa máquina parada e desconectada das fontes de enerxía.



Se detectas elementos eléctricos que presentan deficiencias de illamento ou outras situacións anómalas, comunícallo ao teu superior para que o persoal especializado os repare.



Se advirtes risco de contacto con partes en movemento dun equipo, avisa o teu superior para que lle instale elementos de protección que impidan o dito contacto.



Se téas que utilizar un novo equipo que non utilizaras nunca, le atentamente o manual de instrucións antes de usalo e familiarízate con todas as súas partes.

Non utilices un equipo de traballo se non sabes como funciona.



Utilización de equipos



- Antes de proceder a voltear a cama dos polos, inspecciona a zona de traballo e elimina os obxectos que poidan bloquear ou danar o equipo, así como saír despedidos cara a ti.
- Comproba que a máquina escarificadora ou remexedor avícola dispón de protector de coitelas na súa parte posterior. Utiliza calzado de seguridade.



- Antes de utilizar o motocultor ou o remexedor avícola por primeira vez, debes ler e comprender o seu manual de uso. Estes equipos pódennos causar lesións serias se non os utilizas correctamente.
- Non utilices o equipo se lle faltan tapas e cubertas de protección das súas partes móbiles, xa que esta situación poderíache causar danos severos.



Cando esteas traballando, evita tocar calquera parte do motor, sobre todo as máis achegadas ao tubo de escape, xa que existe risco de queimaduras.

- Cando vayas alzar, transportar ou realizar calquera outra operación na zona das coitelas para a súa limpeza, desatasco, mantemento, etc., debes realizalo sempre co motor parado, o capuchón da buxía retirado e empregando luvas resistentes de protección.
- Non poñas nunca as mans nin os pés debaixo do remexedor cando o motor estea en funcionamento.
- Non soltes as mans dos controis antes de que o equipo se deteña completamente.

Equipos que se desprazan



- Nunca manexes a maquinaria nin os vehículos se non téas a formación precisa. Infórmate e respecta as indicacións do manual de uso.
- Ao principio de cada xornada, comproba os dispositivos e elementos de seguridade, o estado dos sinais acústicos e ópticos de manobras, así como os de funcionamento que poden poñer en dúbida a seguridade do equipo: pneumáticos, niveis, freos, etc. Se detectas deficiencias, comunícaaas e non asumas intervencións ou condutas sen garantías de seguridade.



Fai a subida e baixada sempre de fronte ao tractor, utilizando as agarradeiras e sen saltar. Comproba periodicamente o estado dos escaleiróns e utiliza un calzado adecuado.



Presta atención ás persoas que poidan estar ao redor de ti e asegúrate de que podes manobrar o tractor con total seguridade.



- Non deixes subir a ninguén a ningún punto do tractor se non hai asento destinado a acompañantes ao lado do condutor.
- Non permitas que ninguén suba aos remolques ou apeiros a non ser que dispoñan de asentos previstos para isto.



Comproba que o teu tractor estea provisto dunha estrutura de protección (cabina, bastidor, arco ou pórtico), para evitar que sexas esmagado en caso de envorcadura. Verifica que conta cun cinto de seguridade e fai uso del.

Equipos que se desprazan



Ten en conta que si traballas sen facer uso do cinto de seguridade, utilizando un tractor sen estrutura de protección ou co arco ou pórtico abatido, supón estar exposto a un risco de aplastamiento si prodúcese un envorco.



Si ves algunha parte perigosa da máquina que non estea debidamente protexida: toma de forza, eixes de transmisión, etc., colócalle o protector ou avisa a quen poida encargarse de que se faga.



Diariamente antes de empezar a traballar comproba o estado xeral da carretilla, entre outros a sinalización lumínica e acústica.



Non condusas carretillas si non dispós de formación específica e autorización expresa da empresa. Verifica que contan con estrutura antienvorcadura e cinto de seguridade, e fai uso del.



Respecta as vías de circulación sinaladas para estes vehículos. Non invadas as zonas de circulación de persoas e respecta os pasos de peatons.



Evita os usos imprudentes da carretilla: realizar xiros bruscos, manobrar a carretilla sen estar subido, circular a velocidades altas ou coas horquillas elevadas, transportar ou elevar persoas, etc.



Recorda que coas transpaletas podes manexar cargas e volumes similares ás dunha carretilla elevadora, polo que existen riscos de utilización similares. Para evitar estes riscos ten en conta o recolleito no manual de instrucións do equipo.

Riscos por contacto eléctrico



Ao realizar tarefas no exterior, presta atención á existencia de tendidos eléctricos aéreos. Debes de respectar as distancias de seguridade á hora de realizar operacións nas súas proximidades. Ten en conta que non fai falla tocar o cable para que se produza un accidente por arco eléctrico.



Comproba que a instalación estea protexida cun interruptor diferencial e que este funciona correctamente, especialmente se vas acceder a zonas húmidas da nave. Ten en conta que nestas zonas o interruptor diferencial ten que ser máis sensible.



Cando utilices ferramentas eléctricas, comproba que dispoñen de chavella de enchufe. Nunca as conectes directamente cos cables pelados nin as utilices coas mans ou pés húmidos. Comproba tamén que dispoñen de dobre illamento ou toma de terra.



Os traballos de mantemento e reparación de equipos de traballo ou instalacións eléctricas só poden realizarse cortando a tensión e por parte de persoal debidamente cualificado.



Comproba que está sinalizado o risco eléctrico nos cadros e nos equipos segundo a normativa.



Comproba que o sistema eléctrico da granxa (cadros, conexións, etc.) está en bo estado. Se observas calquera situación anómala (cables pelados, rotos, fóra de sitio,...) debes de comunicalo ao teu superior.

Verifica se se realizou a revisión periódica das instalacións por parte dun organismo de control autorizado (OCA), cando sexa necesario de acordo co Regulamento Electrotécnico para Baixa Tensión (REBT).

Trastorno musculoesquelético e manipulación de cargas



Asegúrate de que as zonas que teñas que percorrer coa carga estean libres de obstáculos e a zona de descarga despexada.

Fai uso dos medios auxiliares dos que dispoñas para manipular cargas (transpaletas, etc.).



Cando debas manipular materiais manualmente e estes sexan pesados, voluminosos ou a frecuencia vaia ser elevada, pide axuda aos teus compañeiros.



Procura non inclinar o tronco cara adiante cando levantes cargas situadas por debaixo dos xeonllos. Trata de manter unha postura corporal correcta, co lombo recto e buscando posicións estables que permitan trasladar o esforzo ás pernas.



Non realices movementos bruscos do lombo, en especial xiros, incluso manexando cargas lixeiras. Para xirar move os pés no canto da cintura.



Evita levantar cargas manualmente por riba dos ombros.

Trastorno musculoesquelético e manipulación de cargas

Durante a realización das túas tarefas, podes estar exposto a diferentes situacións de risco ergonómico:

- Posturas inadecuadas/forzadas de diferentes partes do teu corpo (lombo, brazos, pescozo, etc.).
- Sobre esforzos físicos (manipulación de cargas, empurrar, etc.).
- Traballo prolongados de pé.
- Movementos repetitivos.
- Etc.



En todas as tarefas que realices, intenta manter o lombo o máis recto posible. Se debes traballar anicado, adopta sempre unha postura de xeonllo alterno no chan coa outra semiflexionada, a fin de manter o lombo recto e evita sempre traballar en crequenas ou permanecer axeonllado de forma prolongada, debido a que che pode causar serios danos nos músculos das pernas, tales como lesións meniscais, bursite crónica das bolsas sinoviais, etc.



Se te ves obrigado a traballar nunha postura incómoda, fai frecuentes descansos para estirar e relaxar os músculos que estiveron en tensión. Así evitarás acumular cansazo muscular e sufrir posibles molestias e lesións.

As pausas non teñen porque ser longas: uns poucos segundos abundan para estirar a musculatura e poder continuar realizando a mesma tarefa.

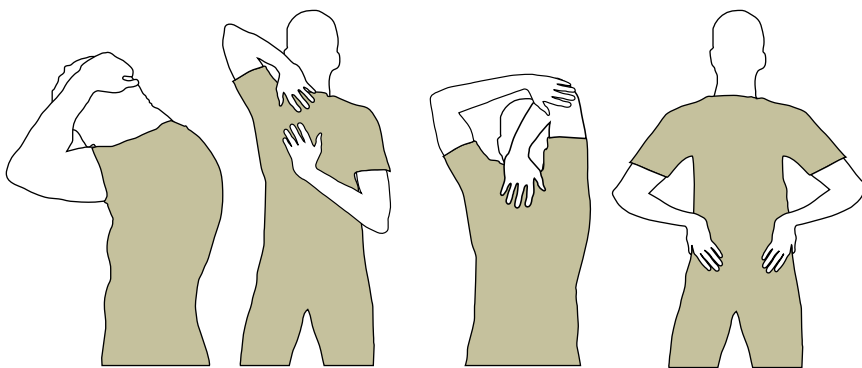
Trastorno musculoesquelético e manipulación de cargas



Acoplar mangos adicionais para as ferramentas manuais (pas, angazos, etc.) pode axudarche a realizar as tarefas cunha mellor postura do lombo.



Se podes, para reducir o risco de sufrir lesións nos teus músculos, emprega medios mecánicos para as tarefas que che esixan máis esforzos nas mans, brazos, etc.



Unha rutina adecuada de quentamento e estiramento dos músculos e das articulacións antes de comezar a traballar, axudarache a reducir o risco de sufrir lesións de tipo musculoesquelético.



Adica algún tempo á semana a fortalecer o teu corpo (realizando exercicios de acondicionamento físico: lumbar-abdominal, tren inferior, etc.) e a mellorar a túa condición física (camiñar, correr, nadar, etc.).

Trastorno musculoesquelético e manipulación de cargas

Equipos para manipular cargas: carros



Reduce na medida do posible o esforzo necesario para empurrar os carros:

- Comproba que a zona por onde se van desprazar os carros sexa de superficie lisa, antiescorregadiza e estea libre de obstáculos.
- Realiza un mantemento preventivo das rodas dos carros para impedir a acumulación de residuos e mantén as rodas limpas e engraxadas.



Ten en conta que é preferible empurrar unha carga de fronte que arrastrala de costas, xa que o esforzo na columna é menor e evita que o carro poida golpearte ou atraparte.



Ao empurrar e arrastrar cargas, evita torcer ou dobrar o lombo, estirando os brazos e situándoos por debaixo do nivel dos ombros. Realiza a forza con todo o corpo, non só cos brazos.



Para mellorar a adherencia respecto ao chan e gañar estabilidade ao empurrar ou tirar da carga, utiliza calzado axeitado con piso antiesvaradío.

Hixiene nos lugares de traballo

Exposición á radiación, ruído e vibracións



- Utiliza máscara ou pantalla facial protectora con cristais de tonalidade adecuada ao tipo de soldadura para protexer a vista das radiacións nocivas que producen os procesos de soldadura (raios UV, etc.). Nunca mires directamente ao arco eléctrico.
- Para previr queimaduras e incluso o poder desenrolar un cancro, evita expoñer zonas de pel núa á radiación procedente dos procesos de soldadura, mediante o uso de luvas e roupa apropiada.



Se observas algunha deficiencia en algún equipo que provoca un aumento excesivo de ruído ou vibracións, avisa para que poida repararse.



Cando o nivel de ruído sexa elevado usa protectores auditivos (auriculares, tapóns antirruído, etc.). Coñece o nivel de ruído diario, a través de medicións, no teu posto de traballo.

Obrigas respecto aos EPI, segundo os niveis de ruído:

< 80 dBA

Pódelos pedir

≥ 80/85 dBA

Débenchos facilitar

≥ 85 dBA

Débelos usar sempre

> 87 dBA

Nunca se debe superar ese nivel, debido á atenuación.

Comproba que o protector auditivo utilizado dispón de marcado CE, é axeitado ao tipo de ruído existente e está ben colocado seguindo as instrucións do fabricante e que se axusta a ti.

Recorda que a exposición continuada a vibracións a nivel dos dedos, mans e brazos pode provocar alteracións de tipo vascular (síndrome de Raynaud ou enfermidade do dedo branco), de tipo musculoesquelético (enfermidade de Kienböck) ou de tipo neurolóxico (Síndrome do Túnel Carpiano).

Hixiene nos lugares de traballo

Inhalación, contacto ou ingestión de substancias nocivas



En traballos con presenza de contaminantes: metano, amoníaco, dióxido de carbono, etc., asegúrate de que se efectúan medicións ambientais co fin de determinar o risco hixiénico ao que podes estar exposto en todas as zonas e fases de traballo.



O contacto prolongado co po orgánico que deixan as plumas, feces secas ou alimento das aves, pódete producir enfermidades de tipo respiratorio (pneumonite, etc.) que che poden provocar febre, tose, dificultade para respirar, certa presión pretorácica, etc. Para evitalo fai uso de protección respiratoria contra partículas.



- Durante a realización e mantemento ou volteo da cama, fai uso dos equipos de protección axeitados (máscara de protección fronte a partículas e gases, etc.) para evitar sufrir problemas respiratorios tipos asma, rinite, etc.
- Ten en conta que durante estas tarefas, ademais de xerarse partículas de po, é cando a emisión do amoníaco é maior.



Adopta medidas para reducir as emisións e concentración de amoníaco (NH_3) nas instalacións da granxa:

- Renova a cama sempre que se ingrese unha nova camada.
- Voltea a cama por partes e coa zona ben ventilada.
- Utiliza o sistema de extracción, etc.

O amoníaco é un gas que che pode producir irritación nos ollos e danos severos do tracto respiratorio, neumonía e edema pulmonar (apretón no peito e dificultade para respirar).



Hixiene nos lugares de traballo

Inhalación, contacto ou ingestión de substancias nocivas

	Valor límite para una exposición de 8 horas / xornada	Valor límite no superable en exposicións de 15 minutos
Amoníaco	20 ppm	50 ppm
Concentración NH ₃	Efectos sobre a saúde	
5 -17 ppm	Irritación de nariz e garganta	
130-200 ppm	Irritación lagrimal	
1500-2000 ppm	Edema pulmonar, depresión respiratoria	



Ten en conta que nos espazos pechados utilizados como almacén de pellets de madeira se poden chegar a xerar concentracións mortais de CO.



Durante o subministro de biomasa á caldeira, evita estar exposto á nube de po de madeira ou serraduras, polo seu posible efecto irritante, alérxico, canceríxeno...



As operacións de limpeza ou outras na incineradora debes realizalas cos equipos de protección axeitados (máscara, etc.) para evitar a exposición de produtos derivados da combustión.



- Se utilizas un equipo dotado de motor de combustión en locais pechados, asegúrate de manter unha boa ventilación durante o seu uso para evitar concentracións nocivas dos gases de escape. Limita, no posible, o uso deste tipo de equipos en interiores e segue as instrucións que o fabricante marque no seu manual.
- Ten en conta que o monóxido de carbono que desprende o tubo de escape é altamente venenoso e pódete provocar serios problemas de saúde (intoxicacións, etc.).
- Evitarás este tipo de risco si fas uso de equipos con motor eléctrico.

Riscos derivados dos produtos químicos



Almacena os produtos químicos nun lugar exclusivo para estes (armario, etc.) e manteno pechado con chave.



Non utilices ningún produto químico sen coñecer as súas características e riscos. Consulta sempre a etiqueta do produto e a ficha de datos de seguridade, fixándote nas frases de risco (frases H) e nos consellos de prudencia (frases P).



Se podes, elixe os produtos químicos que presenten menor risco. Evita os produtos que conteñan na súa etiqueta frases H3XX, xa que indican perigos para a saúde humana.



Se utilizas produtos químicos en tarefas de desinfección ou en outras tarefas diarias, fai uso de todos os EPI que aconselle o seu fabricante na ficha de datos de seguridade (máscara con filtro, luvas, roupa axeitada, etc.) e procura ademais dispoñer dunha ventilación axeitada durante os traballos.



O po de cal pode provocar irritación na pel ou nas vías respiratorias e lesións oculares graves. Ten isto en conta durante o seu manexo.

Fai uso dos equipos de protección axeitados (máscara, luvas, etc.) para protexerte dos riscos que levan consigo o uso de cal viva.



Riscos derivados dos produtos químicos



- Asegúrate de que o procedemento de apertura de portas nas naves evita correntes de aire que poidan provocar a aparición de nubes de cal.
- Comproba que cando un saco de cal rompe, se pasa o seu contido a outro, o saco roto é identificado e se limpa a zona.
- Mantén os sacos no almacén protexidos da humidade (lona de plástico protectora, etc.).



- Se fumigas, segue as normas de seguridade do fabricante do desinfectante á hora de aplicalo: en canto á súa dose, tempos de espera, equipos de protección que deben utilizar os traballadores que os aplican (máscara, luvas, etc.).
- Segue sempre as recomendacións das fichas de datos de seguridade.
- Mantén desocupada a granxa mentres se realiza a fumigación e respecta os tempos de espera antes de volver entrar na mesma.



Exposición a contaminantes biolóxicos



Emprega roupa e calzado de uso exclusivo para a granxa e pide ás visitas que fagan uso de monos hixiénicos con gorro e calzas desbotables. Así axudarás a garantir un bo estado sanitario da explotación avícola.



Comproba que se depositan en bolsas, de xeito inmediato, os utensilios, residuos e equipos de protección desbotables e que se almacenan en contedores axeitados con tapa de seguridade.



O manexo de feces de aves pode xerarche un risco de contraer enfermidades producidas, entre outros, por axentes parasitarios ou bacterias, tales como a salmonela ou campylobacter. Usa luvas de protección.



Utiliza equipos de protección individual contra os riscos biolóxicos (roupa de traballo, luvas de nitrilo, etc.) cando manipules animais, sobre todo se están enfermos ou mortos.



Asegúrate de que existen nas entradas ás naves desinfectantes para o calzado.



Exposición a contaminantes biolóxicos



Comproba que as instalacións teñen contedores ou cámaras frigoríficas para o almacenamento temporal dos cadáveres.



Comproba que se eliminan os cadáveres dos animais de acordo coa normativa establecida. As tapas dos contedores deben de estar pechadas.



Mantén unha correcta hixiene persoal antes, durante e despois de realizar tarefas na granxa.



Comproba que se utilizan medidas de control de ratas e ratos (rodenticidas, etc.), xa que teñen gran capacidade infecciosa e diseminadora de enfermidades.



Adopta medidas de control (axentes químicos insecticidas, prácticas de manexo, etc.) para eliminar pragas de escaravello da cama - *Alphitobius diaperinus*- xa que, aparte de deteriorar as instalacións e ser transmisores de enfermidades, poden orixinar danos na túa saúde: reaccións alérxicas de pel, cefaleas...



Ten en conta que o teu posto de traballo pode implicar a exposición a varias categorías de axentes biolóxicos capaces de provocar diversas infeccións, alerxias ou enfermidades (zoonose) transmisibles desde os animais ao traballador.

Enfermidades transmitidas polos animais (zoonose)



As granxas avícolas implican un risco de transmisión aos traballadores, entre outras, das seguintes enfermidades:
Influenza aviar
Campylobacter jejuni e *C. Coli*
Salmonelose



- Mediante a realización de controis médicos periódicos pódense detectar enfermidades de orixe animal que aínda non manifestaron os seus síntomas.
- Ten en conta que as probas médicas que che fan durante os recoñecementos médicos da vixilancia da saúde deben ser acordes aos riscos aos que estás exposto durante a realización do teu traballo (manipulación manual de cargas, posturas forzadas, produtos químicos, axentes biolóxicos, ruído, vibracións, carga de traballo etc.) e adecuarse aos protocolos específicos.

Normas de hixiene



Non bebas, comas ou fumes salvo nos lugares adecuados e extremando as precaucións hixiénicas.



Utiliza sempre luvas en ámbalas dúas mans, botas de seguridade e roupa de traballo en operacións de manexo de animais.



Lava as mans frecuentemente con xabón antibacterial, especialmente despois de manexar un animal e prioritariamente antes de comer e ir ao baño.



Debes de ducharte e mudar totalmente a roupa cada vez que entres e saias da granxa. Protexeraste a ti mesmo e aos animais.



Utiliza as consignas para gardar a roupa de traballo e os equipos de protección por un lado e a roupa de rúa por outro.



A roupa e calzado que utilices para o traballo serán de uso exclusivo para a explotación e debes de lavalos coa frecuencia necesaria para garantir que non sexan un foco de transmisión de enfermidades e sen mesturalos coa roupa de rúa.



Se te fas unha ferida, límpaa, desinfectaa e valora a necesidade de acudir ao médico para vacinarte.

Perspectiva de xénero

12

Atención a estes riscos durante o embarazo e a lactación!

- Substancias químicas
- Axentes biolóxicos
- Caídas, golpes ou choques
- Frío e calor extremos
- Vibracións
- Ruído
- Manipulación manual de cargas
- Desprazamentos
- Posturas forzadas e estáticas
- Fatiga mental e física



Informa o servizo médico se estás embarazada, tiveches un parto recentemente ou estás en período de lactancia. Se é así, respeta as seguintes indicacións:

- Evita os traballos nocturnos, traballos a quendas ou con ritmos impostos, etc.
- Ten coidado de non recibir golpes no abdome.
- Foxe de ruídos molestos e intensos.
- Diminúe as ocasións nas que manipules cargas (durante os seis primeiros meses non manipules pesos de máis de 10 kg de forma ocasional, ou de máis de 5 kg se é de xeito reiterado e, a partir do sétimo mes evita o manexo de calquera carga), así mesmo, non te aniques nin collas cousas do chan.
- Evita posturas forzadas ou extremas.
- Evita traballos que requiran estar de pé durante longos períodos de tempo.
- Limita o tempo de permanencia en ambientes calorosos.
- Evita situacións ambientais nas que a temperatura sexa maior de 28°C ou menor de 10°C e sobre todo cambios bruscos de temperatura.
- Asegúrate de que os produtos químicos (desinfectantes, etc.) que manipules non sexan tóxicos nin poidan afectar a túa saúde ou a do teu feto. Extrema as medidas preventivas se manexas produtos químicos que conteñan as seguintes frases na súa etiqueta: H340, H341, H350, H351, H360, H361 o H362.



Medidas de emerxencia



É preciso que leas o plan de emerxencia establecido no centro onde traballas para saber como debes actuar ante unha situación de evacuación por incendio.

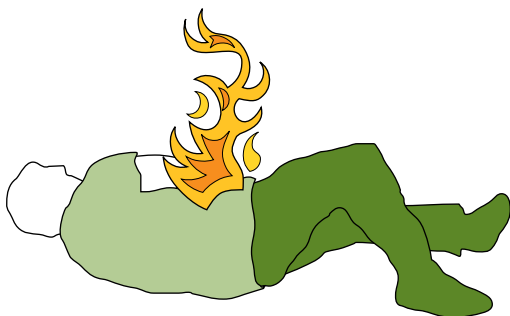
Non coloques obxectos en lugares que dificulten ou impidan o acceso aos equipos de extinción de incendios.

Recorda que os extintores só deben utilizarse para apagar lumes pequenos. Se o lume é de gran magnitude, abandona o lugar e dá aviso.

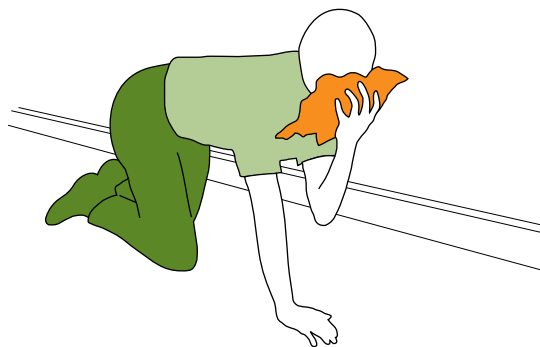
CLASES DE LUME			
AXENTE EXTINTOR	SÓLIDOS A	LÍQUIDOS B	GASES C
AUGA A CHORRO	AXEITADO		
AUGA PULVERIZADA	EXCELENTE	ACEPTABLE	
ESPUMA	AXEITADO	AXEITADO	
PO ABC	AXEITADO	AXEITADO	AXEITADO
CO ₂	ACEPTABLE	ACEPTABLE	



Para apagar o lume no interior da granxa, colócate entre as lapas e a vía de escape. Unha vez retirado o pasador de seguridade do extintor, deberás sostelo firmemente e premer a panca dirixindo a boquilla á base do lume e movendo o chorro en forma de vaivén.



Se a túa roupa prende nas lapas, non corras, tírate ao chan e roda sobre ti mesmo co fin de sufocalas.



Se tes que pasar por unha zona invadida polo fume, faino arrastrándote polo chan ou gabeando e, a poder ser, cubrindo a cara cun pano húmido.

Primeiros auxilios

COLABORA PARA QUE A CAIXA DE PRIMEIROS AUXILIOS SE MANTENGA REVISADA E EQUIPADA

• Contactos químicos

• Coa pel

Lavar a zona afectada durante 15 minutos, cubrila e acudir ao médico coa ficha de datos de seguridade.

• Cos ollos

Usar o lavaollos durante 15 minutos e despois acudir ao médico.

• Intoxicacións

• Por inhalación

Ventilar rapidamente e, ben protexidos, retirar ao afectado da zona contaminada.

• Dixestivas

- Recoller a ficha de datos de seguridade e acudir ao médico
- Se foi un ácido pode ser bo beber auga con bicarbonato.
- Se foi unha base bebe líquidos ácidos como zumes de froita.
- Se foron outros axentes químicos inxerir carbón activo.

• Fracturas

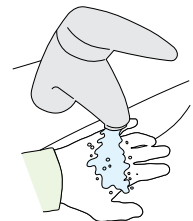
Recoñecerás unha fractura polos seguintes sinais:

- Imposibilidade de mover o membro afectado.
 - Dor a nivel da zona fracturada.
 - Ás veces, deformación ou simple inchazón.
- Non intentes enderezar o membro ou manipular a fractura.
Inmoviliza a fractura collendo sempre a articulación superior e inferior.
En caso de fractura aberta, aplica un apósito estéril sobre a ferida.
Nas fracturas de columna evita a flexión desta.



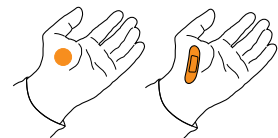
• Queimaduras

- Lavar con auga corrente.
- Non picar as ampolas.
- Cubrir con apósito.
- En queimaduras grandes, non tirar a roupa excepto no caso de queimadura química.



• Feridas

- Lavar con auga corrente e secar.
- Aplicar algún antiséptico.
- Cubrir con apósito.

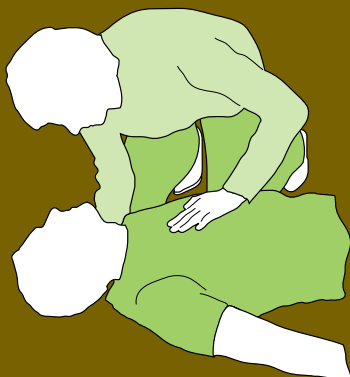


• Hemorrxias

- Deitar ao accidentado.
- Elevar a parte da ferida subíndoa por riba do resto do corpo.
- Facer presión continua no lugar da hemorrxia.



Avaliación primaria



• Examina as constantes vitais:

- 1 CONSCIENCIA
- 2 RESPIRACIÓN
- 3 PULSO

• Se é necesario, aplica a reanimación cardíaca:

1. Determina a consciencia do accidentado movéndoo e falándolle.
2. Abre a canle respiratoria da cabeza cara atrás e cara arriba e comproba que respira.
3. Se o resultado é negativo, avisa a emerxencias e inicia a reanimación cardíaca.
4. Comece coas compresións cardíacas. Ten en conta que a reanimación respiratoria só a fará o persoal adestrado e capacitado que realizará 30 compresións cardíacas por 2 insuflacións de aire.

• COMPROBA PERIODICAMENTE O ESTADO DO PACIENTE

Alerxias Alcol e outras drogas

Alerxias

Alerxias: picaduras de insectos ...

Se xa coñeces que desenvolves reacción alérxica ás picaduras de avespas protexe a pel con prendas longas.

Mantén en todo momento unha identificación ben visible que alerte aos teus compañeiros deste feito e leva contigo o tratamento necesario.



Realiza os recoñecementos médicos específicos para este risco.

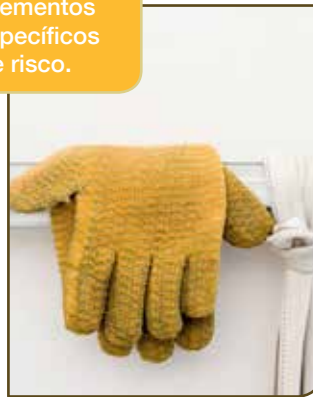
Alerxias: caucho, látex ...

Dálle importancia aos síntomas tales como: pel encarnada, inchazo durante a exposición, ampolas, eccemas, proídos, etc.

Fíxate se estes síntomas se reducen tras a exposición, especialmente as fins de semana e se recrúan ao reiniciar o traballo, e pon este feito en coñecemento do servizo médico.

Evita o contacto co caucho natural ou o látex.

Se tes que usar luvas impermeables, solicita que sexan de material ao que non sexas alérxico, ou interpón outros de algodón.



Alcol e outras drogas

Non reduzas a túa capacidade de concentración por medios artificiais.
A TÚA SEGURIDADE E A DOS DEMAIS ESTÁ NAS TÚAS MANS.



- Evita o alcol, o tabaco e as drogas.
- Non traballes baixo os efectos de alcohol ou drogas.

Sinalización



- A sinalización é unha medida complementaria que informa sobre riscos e forma de reducilos.
- Nunca elimines as sinalizacións de advertencia ou seguridade.

SINAIS EN FORMA DE PANEIS

SIGNIFICADO

CARACTERÍSTICAS

EXEMPLOS

OBRIGA

- :: Forma redonda
- :: Fondo azul
- :: Pictograma branco



PROHIBICIÓN

- :: Cor vermella con banda diagonal (como as de tráfico)
- :: Fondo branco
- :: Pictograma negro



ADVERTENCIA

- :: Fondo amarelo
- :: Contorno negro
- :: Pictograma negro



INCENDIO

- :: Forma de paralelogramo
- :: Cor vermella
- :: Información en branco



SALVAMENTO E PRIMEIROS AUXILIOS

- :: Forma de paralelogramo
- :: Cor verde
- :: Información en branco



Equipos de protección individual

Deberá de permitirse que o traballador elixa o modelo dos equipos de protección individual segundo a súa necesidade, comodidade, etc., sempre que sexan axeitados para o risco que se pretende evitar, xa que está demostrado que isto funciona como un estímulo para o seu uso regular.



Calzado de seguridade

O uso de botas de seguridade con piso antiesvaradío evita esvaróns e caídas.

Usa botas de cana alta impermeables para traballos en húmido.



Protección ocular

Para protexer os ollos dos axentes químicos usa lentes de montura integral axustada á cara.

O uso de lentes de protección evita impactos de partículas nos ollos (traballos coa amoladora, etc.).



Equipos de respiración autónoma ou semiautónoma

Asegúrate de dispor dun equipo de respiración se tes que facer traballos dentro dun silo e non estás seguro de que a atmosfera sexa respirable.



Luvas de seguridade

Protexen as mans contra as agresións mecánicas (cortes, rozaduras ou golpes), evitan o contacto con produtos químicos e reducen o risco de contaminación biolóxica a través da pel.



Protección das vías respiratorias

Usa protección respiratoria, ben sexa para evitar a inhalación de po (penso, pelos de animais, etc.), gases contaminantes (amoníaco, etc.) ou para evitar vapores producidos durante a limpeza e desinfección das instalacións con produtos químicos.



Protección auditiva

Usa os protectores auditivos, xa que son recomendables se o ambiente de traballo é ruidoso.



Arnés

Fai uso de arnés sempre que sexa necesario acceder á apertura superior do silo e non existan proteccións.



Chaleco de alta visibilidade

Se realizas traballos en zonas de circulación de vehículos, fai uso de prendas de alta visibilidade, para estar mellor localizado e visualizado polos condutores.

Lexislación básica

Relación non exhaustiva de normativa de prevención de riscos laborais

Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais.

Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de equipos de protección individual.

Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde nos lugares de traballo.

Real decreto 374/2001, do 6 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados cos axentes químicos durante o traballo.

Real decreto 1311/2005, do 4 de novembro, sobre a protección da saúde e a seguranza dos traballadores fronte aos riscos derivados ou que poidan derivarse da exposición a vibracións mecánicas.

Real decreto 1299/2006, do 10 de novembro, polo que se aproba o cadro de enfermidades profesionais no sistema de Seguridade Social e se establecen os criterios para a súa notificación e rexistro.

Lei 23/2015, do 21 de xullo, ordenadora do Sistema de Inspección de Traballo e Seguridade Social.

Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o Regulamento dos servizos de prevención.

Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos equipos de traballo.

Real decreto 485/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas en materia de sinalización de seguridade e saúde no traballo.

Real decreto 665/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a axentes canceríxenos durante o traballo.

Real decreto 664/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a axentes biolóxicos durante o traballo.

Real decreto 171/2004, do 30 de xaneiro, polo que se desenvolve o artigo 24 da Lei 31/1995, do 8 de novembro, de prevención de riscos laborais, en materia de coordinación de actividades empresariais.

Real decreto 899/2015, do 9 de outubro, polo que se modifica o Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o Regulamento dos servizos de prevención.

Real decreto 1644/2008, do 10 de outubro, polo que se establecen as normas para a comercialización e posta en servizo das máquinas.

Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á manipulación manual de cargas que entrañe riscos, en particular dorso lumbar, para os traballadores.

Real decreto 286/2006, do 10 de marzo, sobre a protección da saúde e a seguranza dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ao ruído.

Real decreto 614/2001, do 8 de xuño, sobre disposicións mínimas para a protección da saúde e seguranza dos traballadores fronte ó risco eléctrico.

Regulamento (CE) nº 1272/2008 do Parlamento Europeo e do Consello, do 16 de decembro de 2008, sobre clasificación, etiquetaxe e envasado de substancias e mesturas, e polo que se modifican e derrogan as Directivas 67/548/CEE e 1999/45/CE e modifícase o Regulamento (CE) nº 1907/2006.



Instituto Galego
de Seguridade
e Saúde Laboral

galicia



PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS EN GRANXAS AVÍCOLAS