



## Tema 6

# Seguridad y salud

En este tema vamos a aprender:

- Las condiciones de trabajo.
- Caídas.
- Uso de máquinas.
- Cortes y pinchazos.
- Cómo coger y mover paquetes grandes.
- Consejos para trabajar con el ordenador.
- Qué hacer si hay una emergencia.



Este documento ha sido adaptado por Plena inclusión con las pautas europeas de lectura fácil. Una persona con discapacidad intelectual ha comprobado que es fácil de entender.

© Lectura fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.

Más información en [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

## Las condiciones de trabajo

El centro de trabajo es el lugar donde hacemos nuestras tareas todos los días.

Las condiciones de trabajo son las características del entorno en el que trabajamos.

Las condiciones deben hacer que estemos seguros y cómodos.

Por ejemplo, para tener buenas condiciones de trabajo es importante que haya la luz y la temperatura adecuadas.

Cuanto más agradable sea el centro de trabajo mejor realizaremos nuestra tarea.

Todos los trabajadores y las trabajadoras deben cumplir las normas de prevención de riesgos laborales.

### **Prevención de riesgos laborales**

Intentar evitar un daño en el trabajo.

Por ejemplo:



Si trabajas en jardinería,  
previenes riesgos laborales  
cuando usas los guantes para protegerte.  
Así evitas hacerte heridas en las manos  
mientras trabajas.

Todos los trabajadores y las trabajadoras deben colaborar para que las condiciones de trabajo sean seguras y sanas.

Vamos a ver algunos ejemplos y consejos.

## Caídas

Consejos para evitar

tropezar o caerte con los muebles:

- Mantén archivadores, armarios y cajones cerrados cuando no los estemos usando.
- Avisa al jefe o a algún compañero si un armario o estantería se mueve y se puede caer.
- Mantén el orden y la limpieza del lugar de trabajo.
- No te subas nunca a sillas, mesas o papeleras para usarlas como escalera.

Consejos para evitar

tropezar con los cables en el suelo:

- Hay que evitar que haya cables en las zonas por las que caminamos.

Consejos para evitar

escurrirse en suelos húmedos:

- Respeta la señal que avisa de que el suelo está mojado y nos podemos resbalar.
- Si se cae algún líquido al suelo, avisa para que lo limpien.

Consejos para evitar  
caerte por las escaleras:

- No corras por las escaleras.
- Cuando uses las escaleras,  
agárrate a la barandilla.

## Uso de máquinas

Consejos para usar las máquinas:

- Respeta las instrucciones de uso.
- La luz de la fotocopidora  
te puede hacer daño en los ojos.  
Cierra siempre la tapa de la fotocopidora.
- No metas la mano en los huecos de las máquinas  
donde haya partes que se mueven.
- No pongas vasos encima o cerca  
de los aparatos eléctricos  
como el ordenador, las impresoras o las fotocopadoras.  
Así evitas que se puedan caer,  
mojar y estropear los aparatos.

## Cortes y pinchazos

Consejos para evitar cortes y pinchazos:

- Ten cuidado con las tijeras.
- Guarda las tijeras en un lugar seguro.
- No tires a la papelera objetos que puedan cortar como cristales rotos.

## Cómo coger y mover paquetes grandes



Consejos para coger paquetes o cosas grandes:

- Si pesa mucho o es muy grande, pide ayuda a algún compañero o usa un carro o carretilla.

Si tienes que coger el peso del suelo:

1. Primero agáchate.

Mantén la espalda recta.

2. Dobla las rodillas para coger la caja.

3. Pega la caja al cuerpo

y levántate haciendo fuerza con las piernas.



Consejos para mover paquetes o cosas grandes:

- Mantén la espalda recta.
- Ponte la caja pegado al cuerpo.
- Coge la caja con las palmas de la mano hacia arriba.
- No gires el cuerpo cuando lleves una caja grande.

## Consejos para trabajar con el ordenador

Consejos para evitar riesgos laborales cuando trabajas con el ordenador:

- Tu silla no debe estar ni muy alta ni muy baja. Para regular la altura de la silla, piensa que tus codos deben quedar a la altura de la mesa.
- La espalda hay que apoyarla en el respaldo de la silla.
- No debes inclinarte hacia delante para llegar al ordenador.
- Tu cabeza debe estar de frente a la pantalla del ordenador.
- Hay que evitar que la luz te dé directamente en la pantalla del ordenador.
- No te sientes mirando de frente a las ventanas para evitar que te dé la luz del sol en los ojos.
- La mesa de trabajo debe estar siempre limpia y ordenada.

## Qué hacer si hay una emergencia

Consejos para actuar  
si hay una emergencia  
como un fuego.

Si suena la alarma  
que avisa de una emergencia en el edificio:

- Sal del edificio rápido, pero sin correr.
- No uses nunca los ascensores,  
pueden pararse y quedarte atrapado.
- Sigue las indicaciones  
de los compañeros encargados de ayudar  
para salir de forma segura.  
Muchas veces, estas personas  
llevan un chaleco amarillo.
- Las salidas seguras tienen un cartel verde  
en el que pone SALIDA o SALIDA DE EMERGENCIA.



- Para llegar a la salida segura, sigue las flechas de las señales verdes colocadas en los pasillos y escaleras.



## Resumen

En este tema hemos aprendido:

- Las condiciones de trabajo deben ser seguras y cómodas.
- Cumple las normas de prevención de riesgos laborales.
- Mantén el orden para evitar caídas.
- Para usar las máquinas con seguridad, sigue las indicaciones de cómo se usan.
- Ten cuidado al usar objetos que pinchan o cortan. Guárdalos bien cuando acabes.
- Para coger cosas grandes, pide ayuda o usa una carretilla.
- Agáchate y dobla las rodillas para coger peso del suelo.
- Cuando trabajas con el ordenador, cuida la postura y la luz que te da.
- Si hay una emergencia como un fuego, sal del edificio rápido pero sin correr. Sigue las indicaciones de las personas encargadas.