

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 1 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

NORMAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La adaptación a nuestro país de las Directivas Europeas referentes a la Prevención de Riesgos Laborales, ha supuesto una gran profusión de normativas legales al respecto y lo que es más importante, la aparición de la ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, que conlleva a una modificación de la filosofía de actuación, tanto a nivel empresarial como de los propios trabajadores mediante el fomento de una auténtica cultura preventiva a través de la promoción de la educación en dicha materia en todos los niveles.

Hospital de Calahorra (HC), en su deseo de asesorar a sus empresas asociadas en materia preventiva, mediante la puesta a disposición de éstas, de documentación básica relativa a la identificación de riesgos y sus actividades preventivas, tiene la satisfacción de facilitar este texto sobre:

LAS NORMAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Editado desde la óptica de la ley de Prevención de Riesgos Laborales, este texto tiene como objetivos:

- ✚ Fomentar el interés y cooperación en la acción preventiva en todos los niveles jerárquicos de la organización de HC;
- ✚ Establecer medidas preventivas de formación- información para reducir, eliminar o controlar los riesgos laborales valorados en la evaluación de riesgos, al promover comportamientos seguros de forma global y la correcta utilización de equipos de trabajo y de protección colectiva e individual así como promover actividades preventivas básicas.
- ✚ Ofrecer y garantizar a los trabajadores contratados por empresas de trabajo temporal el mismo nivel de protección en materia de seguridad y salud que a los trabajadores de HC.

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 2 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

ÍNDICE

| | |
|---------------------------------------------------------|----|
| NORMAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES | 1 |
| ÍNDICE..... | 2 |
| DECÁLOGO DE PREVENCIÓN | 3 |
| I. ORDEN Y LIMPIEZA | 4 |
| II. MANEJO MANUAL DE CARGAS | 5 |
| III. INCENDIOS..... | 6 |
| IV. RIESGO ELÉCTRICO..... | 7 |
| V. PRODUCTOS QUÍMICOS..... | 8 |
| VI. MANEJO SEGURO DE MÁQUINAS..... | 9 |
| VII. MANEJO SEGURO DE HERRAMIENTAS..... | 10 |
| VIII. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL | 11 |
| IX. EL TRABAJO DURANTE EL EMBARAZO..... | 12 |
| X. PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS..... | 13 |
| XI. ACCIDENTES IN ITINERE | 14 |
| XII. MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES..... | 15 |
| XIII. TRABAJOS EN LABORATORIO | 16 |
| XIV. ESTRÉS..... | 17 |
| XV. VIGILANCIA DE LA SALUD..... | 18 |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 3 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

DECÁLOGO DE PREVENCIÓN

1. Actuar de forma segura en todas las actividades de la vida debe constituirse en hábito.
2. No te arriesgues. Evita los riesgos o redúcelos al mínimo.
3. Presta atención al trabajo que realizas. La prisa es el mejor aliado del accidente.
4. Sigue las instrucciones y cumple las normas. Si no las conoces pregunta. No improvises.
5. Infórmate y fórmate en materia de Prevención de Riesgos Laborales.
6. Avisa de cualquier anomalía a tus superiores y a tus compañeros.
7. Ningún accidente ocurre por casualidad. Todos pueden evitarse.
8. La seguridad y la salud es tarea de todos. Tu participación es imprescindible.
9. Tu trabajo es importante, disfruta de la tarea bien hecha.
10. Con la prevención de riesgos laborales, el que ganas eres tú.

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 4 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

I. ORDEN Y LIMPIEZA

1. Mantén las zonas de paso y salidas libres de obstáculos.
2. Recoge los derrames accidentales inmediatamente, otra persona puede sufrir un accidente.
3. Mantén limpio y ordenado tu lugar de trabajo. Recuerda que “limpiar está bien pero no ensuciar es mejor”.
4. Realiza un mantenimiento correcto de las máquinas y herramientas, funcionarán mejor y ensuciarán menos.
5. Utiliza recipientes adecuados para los desechos y vaciarlos con la frecuencia necesaria.
6. Un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio.
7. No tires colillas ni papeles en cualquier lugar de tu centro de trabajo. Está totalmente prohibido fumar en HC.
8. Mantén una higiene personal adecuada.
9. Los aseos son de todos, cuídalos.
10. Una sola persona imprudente puede hacer inseguro todo el centro de trabajo.

EL ORDEN Y LA LIMPIEZA AUMENTAN TU SEGURIDAD

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 5 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

II. MANEJO MANUAL DE CARGAS

1. Comprueba que no hay obstáculos en el trayecto (si los hay retíralos previamente).
2. Procura siempre utilizar medios mecánicos si los tienes disponibles.
3. Apoya los pies firmemente (sepáralos a una distancia igual a la de tus hombros) y agáchate doblando las rodillas para recoger la carga.
4. Coge la carga por la parte más segura y sujétala de forma equilibrada con los dos brazos.
5. Mantén la espalda recta durante toda la maniobra.
6. Si no puedes tu solo, ¡no lo dudes! pide ayuda a un compañero.
7. Levántate suavemente enderezando las piernas, no levantes la carga mediante tirones bruscos.
8. Mantén la carga lo más próxima posible a tu cuerpo y con los brazos extendidos.
9. Nunca debes de elevar una carga de forma manual por encima de la línea de los hombros.
10. Nunca realices giros de cintura mientras soportas una carga.

CUIDA TU ESPALDA,

SI LA USAS MAL PUEDES LESIONARTE IRREVERSIBLEMENTE

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 6 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

III. INCENDIOS

1. En caso de incendio, no grites, no corras, mantén la calma y actúa con decisión.
2. Si el incendio es de grandes proporciones no intentes apagarlo tu solo.
3. Da la alarma y avisa al mayor número posible de compañeros.
4. Evacúa el edificio siguiendo las señales, ve cerrando las puertas detrás de tí.
5. No uses jamás los ascensores durante un incendio.
6. Si el humo no te deja respirar gatea y abandona la zona.
7. Si el incendio es pequeño y te sientes seguro utiliza un extintor de polvo ABC o de CO₂.
8. Tira de la anilla y dirige el chorro del extintor hacia el extremo más próximo a ti de la base de las llamas.
9. Si tus ropas se prenden no corras, arderán más rápidamente, tírate al suelo y rueda para apagarlas.
10. En caso de incendio es vital que sepas en cada momento lo que debes hacer. Infórmate sobre el plan de emergencia.

**LA FORMA MÁS EFICAZ DE LUCHAR CONTRA EL
FUEGO ES EVITANDO QUE SE PRODUZCA**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 7 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

IV. RIESGO ELÉCTRICO

1. No uses nunca cables pelados, deteriorados o sin enchufe.
2. No desconectes nunca tirando del cable. Puedes deteriorar las conexiones.
3. No conectes varios aparatos en el mismo enchufe.
4. No toques nunca aparatos eléctricos con las manos mojadas o con los pies en contacto con agua.
5. No manipules los cuadros eléctricos si no tienes conocimiento.
6. No retires jamás por tu cuenta las protecciones eléctricas ni suprimas las tomas de tierra.
7. Comunica al servicio de mantenimiento cualquier anomalía eléctrica que observes.
8. Si notas cosquilleo al utilizar un aparato eléctrico, notifícalo.
9. Si observas calentamiento o chispazos en motores, cables, etc, notifícalo.
10. En caso de contacto eléctrico no toques al accidentado sin desconectar la corriente.

**SI OBSERVAS ALGUNA ANOMALÍA
EN LA INSTALACIÓN ELÉCTRICA,**

COMUNÍCALA

NO TRATES DE ARREGLAR LO QUE NO SABES

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 8 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

V. PRODUCTOS QUÍMICOS

1. No utilices nunca envases de bebidas o alimentos para contener productos químicos, aunque le hayas cambiado el rótulo.
2. No tengas en tu puesto de trabajo mayor cantidad de productos del que vayas a consumir en una jornada laboral.
3. Cuando hayas acabado de utilizar el producto cierra perfectamente el envase.
4. Respeta las normas de incompatibilidad al almacenarlos.
Si no las conoces infórmate.
5. No mezcles productos químicos, pueden reaccionar violentamente y generar gases tóxicos o irritantes.
6. Si precisas rebajar un producto, pon primero un recipiente con agua y después añade el producto.
7. Cuando uses productos químicos utiliza los equipos de protección individual adecuados y sigue las consideraciones ambientales, indicadas en la FDS del producto.
8. En FDS se encuentran las Fichas de Datos de Seguridad de los productos que estás manejando. Solicítalas. Se encuentran accesibles en el Servidor " O ".
9. Extrema tu higiene personal, sobre todo antes de las comidas y al abandonar el trabajo.
- 10 Cuando manejes productos químicos ten a mano el teléfono de información toxicológica. Teléfono: 91-5628469.

LEE ATENTAMENTE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO

IDENTIFICA LOS PICTOGRAMAS Y LAS FRASES R Y S

CONTIENEN INFORMACIÓN VITAL

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 9 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

VI. MANEJO SEGURO DE MÁQUINAS

1. Antes de poner en marcha una máquina, lee el manual de instrucciones e infórmate de su funcionamiento y de sus riesgos.
2. Comprueba que sus protecciones y condiciones de uso son las adecuadas y que su conexión o puesta en marcha no represente peligro para terceros.
3. No retires nunca por tu cuenta las protecciones.
4. No olvides poner todas las protecciones de nuevo, antes de poner en marcha la máquina, si por motivo de mantenimiento o limpieza ha sido necesario retirarlas.
5. En caso de avería, no manipules la máquina, avisa inmediatamente al responsable de mantenimiento, señalizando la avería.
6. Cuando la máquina esté funcionando y observes algún “atasco”, no metas las manos, detén siempre antes la máquina.
7. Usa en todo momento los equipos de protección individual necesarios, indicados en el “manual de instrucciones” de la máquina.
8. Cuando durante la utilización de una máquina sea necesario limpiar o retirar residuos cercanos a un elemento peligroso, usa siempre los medios auxiliares adecuados que garanticen una distancia de seguridad suficiente.
9. Si tu máquina dispone de “diario de mantenimiento”, supervisa que se mantenga actualizado.
10. En las operaciones de mantenimiento que pueda suponer peligro, realízalas siempre tras haber parado o desconectado la máquina, haber comprobado la inexistencia de energías residuales peligrosas y haber tomado las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras se esté efectuando la operación.

INFÓRMATE PERFECTAMENTE DEL FUNCIONAMIENTO DE LAS MÁQUINAS QUE USAS

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 10 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

VII. MANEJO SEGURO DE HERRAMIENTAS

1. No uses nunca una herramienta para algo diferente para lo que ha sido diseñada.
 2. Cuida de tus herramientas, límpialas con frecuencia, mantenlas afiladas si son de corte, sin holguras, y con los mangos en condiciones.
 3. Coloca cada herramienta en su sitio.
 4. Si un compañero necesita una herramienta, no se la lances, entrégasela en mano.
 5. Nunca llesves herramientas en los bolsillos, sobre todo si son cortantes o punzantes.
 6. Comprueba que las herramientas eléctricas llevan este símbolo (doble aislamiento).
 7. No abras las herramientas eléctricas o perderán su protección.
 8. Utiliza las protecciones adecuadas a la herramienta que usas (guantes, gafas, etc..).
 9. Si tienes que trasladarte con tus herramientas utiliza una caja adecuada o un cinturón portaherramientas.
 10. Si tu trabajo supone un riesgo para los demás, no dejes que se acerquen.
- Observa las NTP para Herramientas manuales 391, 392 y 393.

LO ÚTIL NO TIENE POR QUE SER PELIGROSO

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 11 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

VIII. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

1. Utiliza los equipos de protección individual si no se han podido evitar o reducir los riesgos por otros medios.
2. En tu centro de trabajo deben de poner a tu disposición los equipos de protección individual adecuados al trabajo que realizas. ¡ Solicítalos !
3. Antes de usar un equipo de protección individual, lee las instrucciones de manejo.
4. Cuida correctamente y guarda los equipos de protección.
5. Existen guantes, botas, mascarillas, que se ajustan a tus necesidades.
6. Informa de los defectos y anomalías o daños que detectes en el equipo.
7. Si no usas los EPI´s correctamente, pueden suponer un riesgo añadido.
8. Los equipos de protección individual son de uso personal.
9. Comprueba que disponen de marcado <<CE >>.
10. El uso de algo tan simple como un guante, puede evitarte un accidente.

ESTÁN DISEÑADOS PARA PROTEGERTE

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 12 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

IX. EL TRABAJO DURANTE EL EMBARAZO

1. El embarazo es una situación especial donde debes tener en cuenta que los tóxicos, radiaciones o gérmenes con los que te pongas en contacto pueden afectar también a tu hijo.
2. No fumes durante el embarazo, tu niñ@ tendrá menos peso de lo normal al nacer.
3. No consumas bebidas alcohólicas, tu hijo las consume contigo.
4. No acceder a la zona de Radiodiagnóstico.
5. Cuando utilices sustancias químicas solicita información de cuales son las que pudieran producir alteraciones en ti o en tu hijo.
6. Durante el embarazo aumenta la absorción de tóxicos que puedan ser respirados. No te expongas.
7. Durante el embarazo no realices esfuerzos físicos importantes.
8. Si estás embarazada no permanezcas mucho tiempo de pie, ya que aumenta el riesgo de varices.
9. Utiliza el calzado adecuado.
10. Cuida tu alimentación y descansa suficientemente.

**SI ESTÁS EMBARAZADA, COMUNÍCASELO AL
SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y SIGUE
EN TODO MOMENTO SUS CONSEJOS**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 13 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

X. PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

1. Trabaja cómodo, regula el asiento de trabajo, codos a 90° respecto a la altura de la mesa.
2. Utiliza un portadocumentos regulable adosado a la pantalla o atril en el mismo plano de trabajo.
3. Tu superficie de trabajo debe ser suficientemente estable, sin reflejos y de colores neutros.
4. Tus ojos deben de estar a una distancia mínima de la pantalla de 50 cm.
5. El borde superior de la pantalla debe estar en la horizontal con la altura de los ojos del usuario.
6. Espacio suficiente para apoyar las muñecas entre el borde de la mesa y el teclado.
5. Si necesitas reposapiés, solicítalo.
6. Coloca tu pantalla de forma paralela a las luces.
7. No sitúes la pantalla ni de frente ni de espaldas a las ventanas. Si no tienes más remedio, usa las cortinas regulables.
8. Procura alternar las tareas para evitar la monotonía y repetitividad.
9. Después de dos horas trabajando con ordenador, cambia de tarea y posición.
10. Realiza movimientos de relajación de la columna, higiene postural.
11. Revisa la electrificación de la mesa de trabajo, cableado por el carril bajo mesa y multiconector asociado.

MEJORAR TU PUESTO DE TRABAJO, ES FÁCIL

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 14 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

XI. ACCIDENTES IN ITINERE

1. Usa el cinturón de seguridad incluso en ciudad.
2. Si usas motocicleta o bicicleta, usa el casco para proteger tu cabeza (colgado del brazo sólo servirá para agravar las lesiones).
3. Recuerda que el peatón es siempre lo más débil.
4. Avisa la maniobra con tiempo suficiente antes de realizarla.
5. Protégete de las caídas: si circulas en motocicleta no vayas en mangas de camisa, falda o pantalón corto aunque haga calor (usa casco, guantes y chaqueta y pantalones en tejidos fuertes incluso en verano).
6. Ajusta tu velocidad a la intensidad del tráfico.
7. En caso de lluvia circula con precaución.
8. Realiza un mantenimiento adecuado del vehículo (frenos, ruedas, amortiguadores, luces, etc..deben ser revisados con regularidad o fallarán cuando más los necesites).
9. Respeta las señales de tráfico, sigue las indicaciones del código de circulación.
10. Utiliza preferentemente el transporte público.

NO VAYAS CON PRISA,

ES PREFERIBLE SALIR CON ANTELACIÓN SUFICIENTE

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 15 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

XII. MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES

1. Los ascensores y montacargas de edificios industriales y lugares de pública concurrencia han de pasar una inspección cada 2 años.
2. Las centrales eléctricas, subestaciones y centros de transformación serán revisados cada 3 años.
3. Las instalaciones eléctricas en los locales de pública concurrencia serán inspeccionadas anualmente.
4. Las calderas serán inspeccionadas a los 5 años desde su entrada en servicio, pasarán una segunda inspección a los 10 años desde su entrada en servicio y sucesivas cada 3 años.
5. Las tuberías para fluidos de calderas con riesgo de corrosión serán revisadas cada 5 años y las demás serán objeto de inspección cada 10 años.
6. Los extintores serán retimbrados cada 5 años (vida útil máxima 20 años).
7. Botellas, botellones de gases comprimidos, licuados y disueltos a presión serán revisadas por el envasador o fabricante según el tipo de fluido.
8. Las instalaciones que contengan gas en sus circuitos serán revisadas cada 5 años, excepto las que almacenen cloro que serán revisadas a los 2 años y a los 5 años.
9. Las instalaciones de tratamiento y de almacenamiento de aire comprimido serán objeto de revisión cada 10 años.
10. Los recipientes frigoríficos serán objeto de una primera inspección a los 10 años y sucesivas cada 5 años tras la anterior.

**LAS REVISIONES SON UNA GARANTÍA DE BUEN
FUNCIONAMIENTO**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 16 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

XIII. TRABAJOS EN LABORATORIO

1. Recoge los derrames inmediatamente y ten en tu lugar de trabajo sólo los productos necesarios.
2. No deposites en la superficie de trabajo ningún objeto personal que se pueda contaminar.
3. Siempre que utilices productos químicos lava bien tus manos antes y después de su utilización.
4. No fumes, comas o bebas, ni te maquilles en el laboratorio. Utiliza las zonas destinadas para ello.
5. Utiliza los equipos de protección a tu disposición, tanto los colectivos como los individuales.
6. No pipetees nunca con la boca, ni evacues residuos directamente a la red de alcantarillado.
7. No trasvases productos químicos a recipientes de alimentos ni a recipientes no etiquetados convenientemente.
8. Infórmate del plan de emergencia y de gestión de residuos de tu centro.
9. Informa a tu superior de todas las anomalías que detectes en tu trabajo.
10. Cuando acabes la jornada comprueba antes de abandonar tu puesto que todo está en orden.
11. Sigue las indicaciones de los carteles de Segregación de Residuos.

LA SEGURIDAD DE TU LABORATORIO DEPENDE TAMBIÉN DE TI

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 17 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

XIV. ESTRÉS

1. La participación en el trabajo es importante, no trabajes de forma insolidaria o independiente, ofrece tu ayuda y pídela cuando necesites la de los demás.
2. Trabaja en equipo, intégrate en el grupo, reconoce el valor humano de tus compañeros y aprende a comunicarte sin agresividad, o timidez.
3. Valora positivamente el trabajo que realizas, no caigas en la rutina, evita el aburrimiento y la frustración, disfruta de la tarea bien hecha e irás reconociendo tu capacidad aprendiendo a automotivarte.
4. Anticipa los momentos de mayor trabajo, planifícate, organiza tu trabajo y plantéate objetivos realistas.
5. Disfruta de tu tiempo de ocio, cuida tu salud, haz algo de deporte y encuentra un espacio para tu intimidad.
6. Fomenta las relaciones con tu familia, amigos y compañeros, muestra tus afectos.
7. Cuanto más feliz y satisfecho te sientas en el trabajo y en tu vida, menos estrés sufrirás.
8. Disfruta de lo que hagas en cada momento, busca satisfacciones en las pequeñas cosas.
9. Descansa suficientemente antes de acudir al trabajo, no abuses de sustancias excitantes (café, té, tabaco, alcohol, etc...).
10. Aprende a relajarte, sé flexible y creativo. No olvides que cierto grado de estrés nos sirve de estímulo y nos hace progresar en muchos sentidos.

EL ESTRÉS FORMA PARTE DE TU VIDA COTIDIANA

QUE TE AFECTE DEPENDE DE TU ACTITUD

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|  | NORMAS DE PREVENCIÓN E INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD | |
| | ITPRL 07-07 a | Página 18 de 18 |
| | Edición: 1 | Fecha: 05/05/2022 |

XV. VIGILANCIA DE LA SALUD

1. Vigila periódicamente tu salud, es la forma más eficaz de prevenir enfermedades en fase incipiente.
2. La rapidez con que acudas a tu médico es a veces vital.
3. Proporciona al médico todos los datos que necesite (enfermedades, trabajos anteriores, alergias, embarazo, etc.). Una información completa, es la base de todo buen tratamiento.
4. Deposita en tu médico toda tu confianza. Los datos de los Reconocimientos Médicos, son confidenciales y sujetos a secreto profesional, nadie excepto el médico, puede acceder a ellos sin tu autorización o la del juez.
5. Los consejos del médico te protegen, síguelos fielmente.
6. El medicamento que ha beneficiado a un compañero, puede no ser bueno para ti. No te automediques.
7. Cumple los tratamientos durante el tiempo recomendado por tu médico. No los interrumpas, ni los prolongues innecesariamente.
8. No aumentes ni disminuyas la dosis de medicamento prescrita por tu médico. Te perjudicarás seriamente o disminuirás su eficacia.
9. Participa en las campañas de prevención y mejora de la salud emprendidas por tu Servicio de Prevención.

EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO,

TU PARTICIPACIÓN ES NECESARIA