



Osakidetza
Servicio vasco de salud

BERMEOKO OSPITALEA
HOSPITAL DE BERMEO

Tonpoi Bidea, z/g
Tonpoi Bidea, s/n
Telefona/Teléfono 94 602 90 00
Fax-a/Fax 94 602 90 20
48370 BERMEO (BIZKAIA)

HOSPITAL DE BERMEO



Riesgos laborales Puesto: ENFERMERO/A



Osakidetza
Servicio vasco de salud

BERMEOKO OSPITALEA
HOSPITAL DE BERMEO

Tonpoi Bidea, z/g
Tonpoi Bidea, s/n
Telefonoa/Teléfono 94 602 90 00
Fax-a/Fax 94 602 90 20
48370 BERMEO (BIZKAIA)

ENFERMEROS/AS

CARGA MENTAL:

- **Posibles agresiones:** Nos encontramos como bien sabes, en un Hospital Psiquiátrico y puede ocurrir que un paciente se agite y se ponga agresivo. En este caso, no intentes nunca abordar a solas al paciente. Pide siempre ayuda a tus compañeros.

Si hay que realizar una **sujeción mecánica** sigue los pasos del protocolo que para estas situaciones existe en el Hospital; no obstante voy a comentarte unas normas básicas sobre sujeciones mecánicas:

- La zona donde se va a realizar debe estar libre de pacientes y de elementos que entorpezcan las maniobras de sujeción.
- Cuarto de aislamiento acondicionado.
- Cintas de contención preparadas.
- Actuar coordinadamente, nunca que manera aislada.
- Dependiendo de la situación y previo estudio de la misma se dispondrá del personal asistencial que se estime necesario.
- El personal que participe en una sujeción mecánica no debe llevar objetos que puedan producir daño (joyas...) o romperse.

Una vez realizada la sujeción mecánica es conveniente que se valore como se ha realizado la sujeción en que podemos mejorar y cómo nos sentimos tras esta situación.

- **Comunicar las agresiones** a la UBP (unidad básica de prevención).
- **Colaborar** con los responsables de la Unidad en la **organización** de las tareas.
- **Colaborar** en la mejora de la **comunicación/coordinación** entre los colaboradores y entre niveles.
- **Formación Continua:** Acudir a los cursos que se organizan en el Hospital relacionados con tus labores.





Osakidetza
Servicio vasco de salud

BERMEOKO OSPITALEA
HOSPITAL DE BERMEO

Tonpoi Bidea, z/g
Tonpoi Bidea, s/n
Telefonoa/Teléfono 94 602 90 00
Fax-a/Fax 94 602 90 20
48370 BERMEO (BIZKAIA)

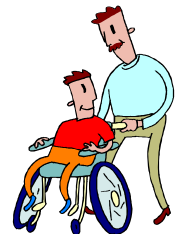
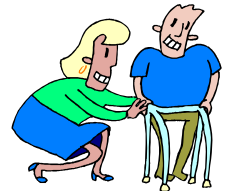
AREA DE TRABAJO: PARTICULAR DEL PUESTO

- Mantener el **orden y limpieza** en las zonas de trabajo.



CARGA FISICA:

- Siempre que tengas que movilizar a un enfermo utiliza los **medios mecánicos** (grúas...) de los que dispongas. No obstante, teniendo en cuenta lo anterior, las reglas de oro para prevenir el dolor de espalda en la movilización de enfermos son:
 - j) Evita movilizar tú sólo a un paciente, **pide ayuda** a un compañero/a.
 - k) **Explicar** primero al paciente lo que le vamos a hacer.
 - l) Intentar **solicitar su colaboración** aunque sea mínima.
 - m) Colocar cama, mesillas, sillas etc, siempre en **posición** de mínimo estorbo.
 - n) **Acercarnos** lo más posible al paciente, intentando que su centro de gravedad esté lo más próximo a nosotros.
 - o) Agarrar con **firmeza y sin miedo** al paciente, buscando siempre buenos agarres y apoyos.
 - p) **Afianzar** bien los pies en el suelo, creando una buena base de sustentación.
 - q) Mantener la **espalda recta**, flexionando las rodillas para agacharse.
 - r) Comentar al/a la compañero/a, el movimiento que vamos a realizar, siendo siempre **uno el que dirige el movimiento**.
- Realizar unos **ejercicios de relajación muscular** antes de iniciar el trabajo.





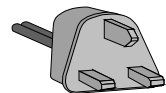
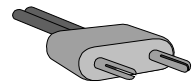
Osakidetza
Servicio vasco de salud

BERMEOKO OSPITALEA
HOSPITAL DE BERMEO

Tonpoi Bidea, z/g
Tonpoi Bidea, s/n
Telefona/Teléfono 94 602 90 00
Fax-a/Fax 94 602 90 20
48370 BERMEO (BIZKAIA)

CONTACTO ELECTRICO:

- No **sobrecargar** enchufes.
- No utilizar **cables-alargadera** que no dispongan de conductor de protección para la alimentación de receptores con toma de tierra.
- Antes de **desconectar o desenchufar** de la alimentación un equipo o máquina, apagarlo con su interruptor. Las herramientas eléctricas se desconectarán al término de su utilización o pausa en el trabajo
- No hay que desconectar máquinas, herramientas, o cualquier equipo eléctrico, tirando del cable. Siempre se debe **desconectar cogiendo la clavija-conector** y tirando de ella.



AMBITO DE TRABAJO PSIQUIATRICO:

A fin de evitar un posible incendio:

- Respetar y hacer respetar las **zonas de no fumadores**.
- **Controlar** la tenencia de focos caloríficos por parte de los pacientes



EXPOSICION AL MERCURIO:

Si en el transcurso de tu trabajo se produce la rotura de un termómetro/enfingomanómetro:

- Procede a recoger de forma minuciosa el mercurio y elimínalo en algún frasco-bote que haya en la planta para tal efecto y que debe permanecer cerrado.
- Este frasco una vez lleno se entregará a los responsables de la recogida de residuos para su eliminación.
- Así mismo, debes proceder a ventilar la estancia





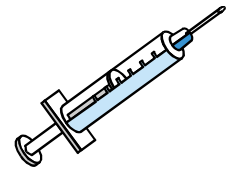
Osakidetza
Servicio vasco de salud

BERMEOKO OSPITALEA
HOSPITAL DE BERMEO

Tonpoi Bidea, z/g
Tonpoi Bidea, s/n
Telefonoa/Teléfono 94 602 90 00
Fax-a/Fax 94 602 90 20
48370 BERMEO (BIZKAIA)

RIESGOS BIOLÓGICOS:

Pinchazos accidentales: Si vas a realizar actividades sanitarias (extracciones, punciones, inyecciones, etc...) que supongan manejo de sangre y/o fluidos orgánicos contaminados con sangre deberás adoptar con todos los pacientes las que se denominan "Precauciones Universales". No debes olvidar que con un pinchazo accidental que sufras con sangre contaminada, existe un riesgo, aunque bajo, de contraer una enfermedad vírica (Hepatitis C o SIDA). Por ello, te recordamos muy brevemente las Precauciones Universales (más información en cuadernos distribuidos por las plantas) que quedan resumidas en las 3 siguientes:



- d. Debes estar vacunado contra la Hepatitis B. Si no lo estás o dudas de tener la suficiente protección inmunológica, ponte en contacto con la USL (unidad de salud laboral).
- e. Debes adoptar unas mínimas y lógicas normas de Higiene Personal:
 - Cúbrete con apósitos impermeables (tiritas) los cortes y heridas antes de comenzar el trabajo.
 - No trabajes con anillos y joyas.
 - Utiliza siempre guantes.
 - Es muy importante el lavado de manos, aunque se hayan utilizado guantes (con jabón líquido y secado con papel).
- f. Maneja con gran cuidado las agujas y los objetos cortantes usados. No reencapuchar jamás.



- Utiliza siempre los contenedores para el material de desecho (objetos punzantes) y no los llenes demasiado.
- Retira y desecha tú mismo/a todo el material utilizado. Olvidarlo o dejarlo abandonado significa que otra persona puede accidentarse al retirar el material que tú has dejado.
- Cuando trabajas con un paciente agitado, pide ayuda.
- Haz tu trabajo tranquilo/a, sin precipitaciones y adopta una postura cómoda. Recuerda que las prisas excesivas son enemigas de la eficacia y además tienes un mayor riesgo de accidentarte.



Otros contagios: Otro de los riesgos que se pueden dar en nuestro Hospital y que debes conocer su existencia es el posible riesgo de contagio con algún paciente afecto de alguna enfermedad transmisible por vía aérea, contacto. En estas situaciones sigue siempre las recomendaciones que para cada caso se realicen en tu unidad.





Osakidetza
Servicio vasco de salud

BERMEOKO OSPITALEA
HOSPITAL DE BERMEO

Tonpoi Bidea, z/g
Tonpoi Bidea, s/n
Telefonoa/Teléfono 94 602 90 00
Fax-a/Fax 94 602 90 20
48370 BERMEO (BIZKAIA)

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Evita el uso de anillos y joyas en tu trabajo. Pueden dar lugar a situaciones de riesgo como enganchones, rozaduras...
- Si se rompe algún recipiente de vidrio, recoge los trozos y déjalos en las cajas que hay disponibles para vidrios. Ello evitará riesgos de cortes para el personal de limpieza que recoge la basura.
- Si detectas alguna situación de riesgo, comunícalo a tu mando directo o a la UNP (unidad básica de prevención)
- En caso de que sufras algún tipo de lesión en el cumplimiento de tu actividad laboral (caída, golpe, pinchazo, corte, etc) existe en todas las unidades una Carpeta Roja que te indica todos los protocolos a seguir en caso de accidentes de trabajo. También contiene todos los protocolos a seguir ante un accidente Biológico.
- Si tienes alguna duda o sugerencia dirígete a tu Supervisora/responsable o a la USL (Unidad de Salud Laboral) en los siguientes teléfonos:

Zamudio (lunes,martes,miércoles): 944006504/05

Zaldibar (jueves): 946032800 Ext. 7827

Bermeo (viernes): 946029099 Ext. 9114

