

HEMORRAGIAS ARTERIALES	HEMORRAGIAS VENOSAS
<b>SÍNTOMAS:</b> Sangre color <i>rojo intenso</i> , circula a mucha presión. Salida de <i>forma pulsátil</i> .	<b>SÍNTOMAS:</b> Sangre de color <i>rojo oscuro</i> . Salida de <i>forma lenta y continuada</i> .
<b>ACTUACIONES:</b> Seguir la secuencia de P.A.S Tumbar al herido, descubrir la zona que sangra. Si se trata de una extremidad mantenerla elevada. <b>1º COMPRESIÓN DIRECTA:</b> Presionar el punto que sangra con un apósito limpio de 5 a 10 minutos. <i>Deja de sangrar:</i> aplicar fuerte vendaje. <i>Sigue sangrando:</i> colocar otra gasa encima y comprimir con más fuerza. Si sigue sangrando <b>2º COMPRESIÓN ARTERIAL:</b> Comprimir la arteria entre la herida que sangra y el corazón. <b>3º TORNIQUETE:</b> TOTALMENTE DESACONSEJADO, UNICAMENTE EN CASO DE AMPUTACIÓN TOTAL. Excepcionalmente, anudándolo por encima de la herida que sangra.	

HEMORRAGIAS INTERNAS	
<b>SÍNTOMAS:</b> <input type="checkbox"/> Palidez, sudoración, frialdad, taquicardia, estado de shock.	<b>ACTUACIÓN:</b> <input type="checkbox"/> Tranquilizar al accidentado. <input type="checkbox"/> Aflojar ropas y abrigarlo. <input type="checkbox"/> Elevarle las piernas. <input type="checkbox"/> No dar de beber, comer, etc.
HEMORRAGIAS EXTERIORIZADAS	
<b>NASALES (Epistaxis)</b> <input type="checkbox"/> Inclinar la cabeza hacia adelante. <input type="checkbox"/> Comprimir con la mano la ventana nasal sangrante. <input type="checkbox"/> Taponamiento con gasa mojada en agua oxigenada.	
<b>AUDITIVAS (Otorragias)</b> <input type="checkbox"/> Acostar al herido sobre el lado que sangra. <input type="checkbox"/> Controlar los signos vitales. Inmovilizar y trasladar al Hospital.	
<b>BOCA:</b> <b>HEMOPTISIS (Hemorragia originada en el pulmón)</b> <input type="checkbox"/> Vómito precedido de tos. Sangre limpia con olor a óxido. Puede tener aspecto espumoso. <input type="checkbox"/> Controlar los signos vitales. Dieta absoluta. Evacuar en posición de semisentado. <b>HEMATEMESIS (Hemorragia originada en el estomago)</b> <input type="checkbox"/> Vómito precedido de náuseas. Sangre con restos de alimento y maloliente. El paciente puede estar inconsciente. <input type="checkbox"/> Control de los signos vitales. Dieta absoluta. Evacuar en posición lateral de seguridad.	



## PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

“La Constitución y el Estatuto de los trabajadores, reconocen tu derecho como trabajador a la protección de tu salud y tu integridad física en el desarrollo de tu trabajo”

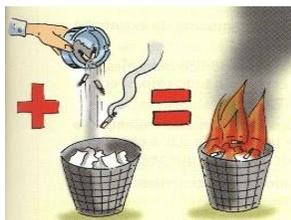
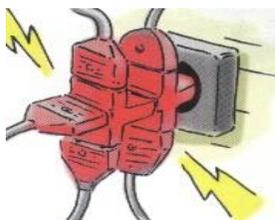
A través de estas fichas pretendemos ayudarte a conservar tu salud, que es un bien insustituible.



## CONSEJOS GENERALES DE PREVENCIÓN

Numerosas situaciones de emergencia se producen por la falta de observancia de los siguientes consejos preventivos:

- ❑ Evita la proximidad de focos de ignición (estufas, llamas, fumar, ...) con gases o vapores inflamables, productos combustibles o inflamables.
- ❑ No sobrecargar la instalación eléctrica, ya que puede provocar un incendio. Sustituye los antiguos ladrones por regletas de distribución eléctrica.
- ❑ Los fumadores deberán apagar completamente los cigarrillos y fumar exclusivamente en los lugares permitidos.
- ❑ No almacenar ni poner material combustible próximo a los cuadros eléctricos.
- ❑ En un descanso léete las instrucciones de uso del extintor más cercano.
- ❑ Mantener accesible el extintor, no ocultarlo con ropas, calendarios, cajas, etc.
- ❑ Mantener libre de obstáculos las vías de evacuación.
- ❑ Respetar la señalización de los medios de protección existentes y vías de evacuación. En las zonas de archivo o almacenamiento de papel se debe prohibir fumar.
- ❑ Cuando abandonemos el local al acabar nuestra jornada, asegurarnos de que los aparatos eléctricos quedan apagados.
- ❑ No cierres las salidas de emergencia con llave cuando hay personas en el local.



## MANUAL DE AUTOPROTECCIÓN

❑ Nos podemos encontrar ante una situación de emergencia en cualquier lugar y momento, ya que es impredecible cuando puede llegar a concretarse. Por este motivo, debemos de saber como actuar; de qué medios disponemos en nuestra empresa para hacer frente a una hipotética, pero siempre posible, emergencia; como debemos evacuar el centro de trabajo; atender a posibles lesionados; etc. ❑ A través del MANUAL DE AUTOPROTECCIÓN se pretende:

- 1.- Conocer: los edificios y sus instalaciones, los peligros de los distintos sectores, los medios de protección, materiales y humanos, las carencias existentes según la normativa vigente, las necesidades prioritarias.

- 2.- Garantizar la fiabilidad de todos los medios de protección e instalaciones.
- 3.- Evitar las causas que puedan dar lugar a una emergencia.
- 4.- Disponer de personas organizadas y formadas que garanticen rapidez y eficacia en las acciones a emprender para controlar las posibles emergencias
- 5.- Informar a todos los ocupantes del edificio de como deben actuar ante una emergencia.

## PRIMEROS AUXILIOS

" Son las actuaciones que realizamos de forma inmediata a un accidentado, hasta que llega la asistencia médica profesional" (Dibujo 1)

### CONSEJOS GENERALES:

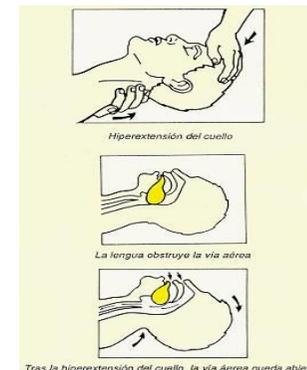
- ❑ Conservar la calma.
- ❑ Avisar a personal sanitario. LLAMA AL 112
- ❑ Evitar aglomeraciones, evitar la histeria colectiva.
- ❑ Saber imponerse, hacerse cargo de la situación.
- ❑ No mover al accidentado
- ❑ Examinar al herido para priorizar nuestra actuación.
- ❑ Tranquilizar al herido.
- ❑ Mantener al herido caliente.
- ❑ Si es necesario el traslado moverlo en bloque.
- ❑ No dar de beber, no medicar.
- ❑ Activa el sistema PAS: Protege, Avisa y Socorre
- ❑ Reconocer sus signos vitales:

### 1º CONSCIENCIA:

Comprobar el nivel de conciencia del accidentado.

### 2º RESPIRACIÓN:

Comprobar si hay respiración.

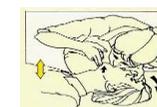
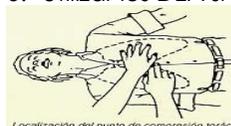
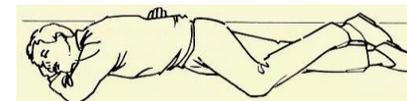


### INCONSCIENTE Y RESPIRA:

- 1.- Si es traumático no lo moveremos.
- 2.- Si no es así lo colocaremos en Posición Lateral de Seguridad (P.S.L) y vigilaremos sus signos vitales

### INCONSCIENTE Y NO RESPIRA:

- 1.- Colocarlo en superficie lisa y dura.
- 2.- Revisar la cavidad orofaríngea y retirar cualquier cuerpo extraño que la obstruya (chicles, dentadura postiza, etc).
- 3.- Abrir la vía aérea, hiperextensión del cuello.(ver dibujo 1).Mire, escuche y sienta. Si no responde y no respira con normalidad llama al 112
- 4.- Iniciar compresiones torácicas. Localizar el tercio inferior del esternón y colocar el talón de una mano entrelazando los dedos de la contraria. Brazos extendidos y perpendiculares al tórax. De 30 compresiones deprimiendo el esternón aprox. 5 cm
- 5.- Si está formado y es capaz combine compresiones torácicas con 2 respiraciones de rescate. Relación 30:2
- 6.- Utilizar los DEA si hay disponibles en la instalación. Seguir las instrucciones

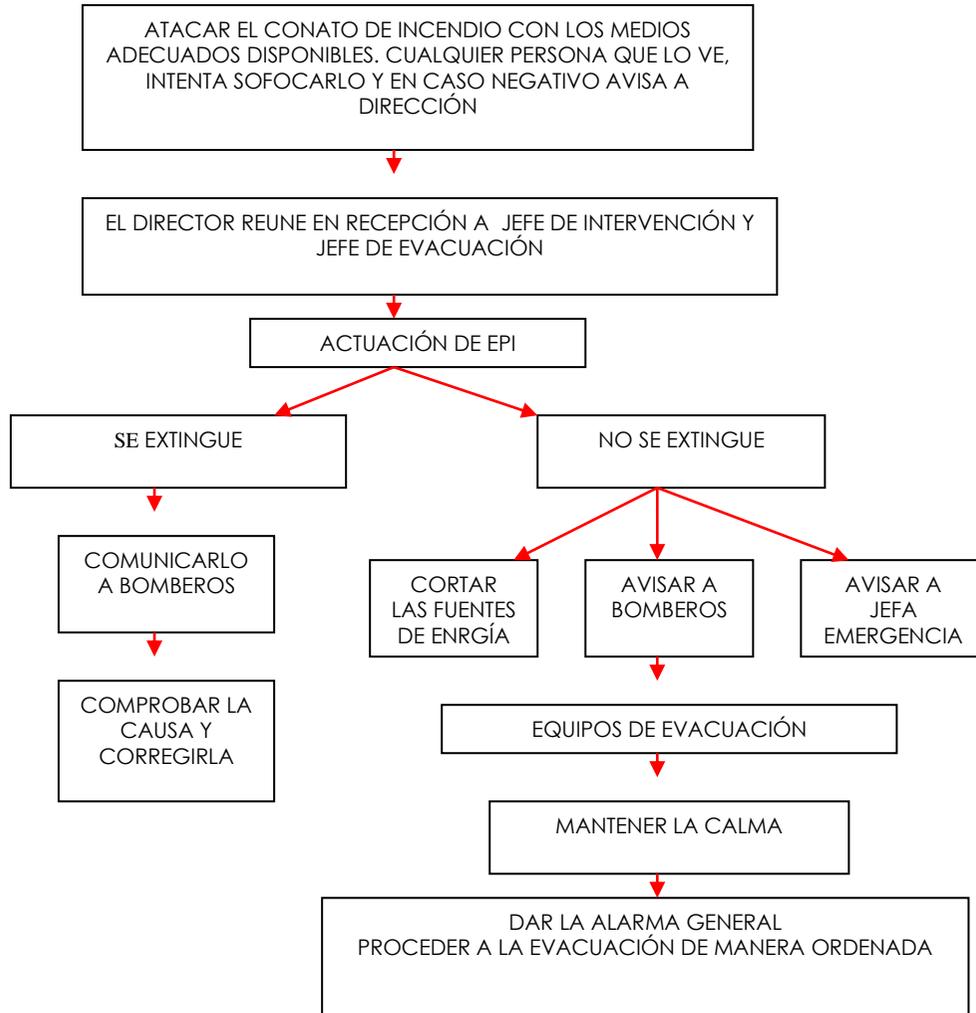


## EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS

Conocer la situación y estado de los materiales y equipos de primeros auxilios.  
Prestar una primera asistencia a los heridos antes de que lleguen los servicios médicos.  
Realizar una evaluación de las lesiones de los heridos e informar a los servicios médicos.  
Preparar el traslado del herido si fuese necesario y acompañarlo al centro sanitario.  
Informar de las posibles bajas ocasionadas por la emergencia y de la localización de los hospitalizados, si los hubiera.

## TELEFONISTA DEL CENTRO

Persona encargada de avisar a las ayudas externas (bomberos, policía, ambulancias, etc) cuando se lo indique el Jefe de Emergencia. Responsable de las comunicaciones.



## SITUACIONES DE EMERGENCIA

### CONATO DE EMERGENCIA

Es la emergencia que no va a significar un grave problema para nuestra empresa. Esta situación podrá ser neutralizada con los medios contra incendios y emergencias, por cualquier empleado de nuestro centro de trabajo, con formación suficiente.

### EMERGENCIA PARCIAL

Es una situación de mayor gravedad que el "conato de emergencia", en este caso no se podrá controlar de inmediato, teniendo que intervenir un equipo cualificado y con mayores medios. Esta situación puede afectar a más de un sector de nuestra empresa, pero no va a necesitar la ayuda de equipos externos porque podrá ser neutralizada por nuestros propios equipos.



### EMERGENCIA GENERAL

Es aquella situación que va a desbordar nuestra capacidad material y humana para hacerle frente. En estos casos, no sólo afectará a nuestra empresa, sino que podrá afectar a edificaciones colindantes. Será necesaria la ayuda inmediata de equipos externos (bomberos, ambulancias, policía, protección civil, etc.)

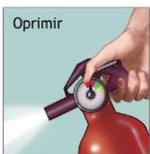
## RECOMENDACIONES EN CASO DE INCENDIO

La mejor manera de prevenir un incendio es no provocarlo. Observa las prohibiciones de no fumar y las normas de prevención propias del local en que te encuentres y con mayor razón en un edificio que desconozca.

- Si ves un incendio, comunica la alarma, : pulsadores, teléfono, voces, etc.
- Mantenga la calma.
- No intentes apagarlo solo, salvo cuando no ofrezca ningún riesgo para tu persona (asegúrate tu camino de evacuación)
- Si la magnitud del incendio lo permite y dispones de conocimientos y sin poner en peligro tu vida, inicia la extinción con los extintores portátiles.

### USO DEL EXTINTOR PORTÁTIL

- 1.- Quitar la anilla de seguridad con un simple tirón. Haz un disparo corto de prueba para verificar el funcionamiento.
- 2.- Al atacar el fuego sitúate entre el fuego y la puerta.
- 3.- Colócate a 2 m del foco del incendio con el extintor a la altura de la cadera. Si no puedes con él, apóyalo en el suelo.



adam.com



adam.com

4.- En caso de espacios abiertos, acercarse en la dirección del viento.

5.- Aprieta el gatillo del extintor atacando la base del fuego y barriéndolo desde el punto más cercano al más lejano, moviendo la manguera en movimientos de zig-zag rápidos y horizontales.

6.-ºLuego en vertical, haz lo mismo pero de abajo a arriba.

7.- Si el fuego es líquido, evita dirigir el chorro directamente para evitar salpicaduras. Es recomendable actuar por parejas.

Si el incendio es controlado comunícalo, pero no abandone el lugar del incendio, ya que podría reavivarse.

### SI NO SE CONTROLA. NORMAS DE EVACUACIÓN.-

Cuando se active la señal, evacuará todo el personal que no tenga funciones específicas asignadas. Al hacerlo deberemos evacuar a todos los usuarios del centro (operación barrido).

Evacue la zona cerrando las puertas y ventanas que encuentras a tu paso.

Mantenga la calma. Tranquilice a las personas durante la evacuación.

Ayude a las personas impedidas, disminuidas o heridas.

No permita la recogida de objetos personales.

No permita el uso de los ascensores.

Si pertenece a los equipos de evacuación, verifique que los lugares asignados han sido evacuados correctamente. Control de ausencias

En el exterior quedarse en la zona definida para recuento. Avisa al jefe emergencia.

### NO PUEDES SALIR POR EL FUEGO O EL HUMO.

Haz saber donde estas (teléfono, prenda por la ventana, etc).

No abras una puerta caliente, si tienes que hacerlo hazlo muy lentamente y pegado a la pared.

Moja la puerta donde te encuentras, con el fin de enfriarla.

Moja toallas o trapos y colócalos en los bajos de la puerta para evitar la entrada del humo.

### SI DECIDES SALIR

Si se ve obligado a huir a través de las llamas para ponerse a salvo, no se entretenga en recoger nada, cúbrase (incluyendo la cabeza) con una manta, una toalla, una cortina o un abrigo (mojado si es posible), luego aguante la respiración y corra.

Si hay mucho humo póngase un pañuelo en la boca o la nariz, a ser posible mojado, y salga agachado o gateando.

Respire profundamente para evitar desvanecimientos.



Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y rueda.

Si le ocurre a otra persona cúbrale con alguna prenda o con una toalla humedecida, si se encuentra próximo a un aseo. No le quite la ropa si tiene quemaduras.

Recuerda que el fuego se desplaza hacia arriba más rápidamente que hacia abajo aunque un piso que se derrumba hará que las llamas se desplacen a un nivel inferior. Sube solo a un nivel superior si estas seguro de que los bomberos están cerca y disponen de escaleras largas u otro sistema.

Al salir siga la línea de las paredes maestras, ya que el mayor peligro de hundimiento se da en el centro de las habitaciones.

## FIGURAS MANUAL AUTOPROTECCION

### JEFE DE EMERGENCIA

Máxima autoridad en el establecimiento durante las emergencias. Toma las decisiones oportunas en función de la emergencia. Ordenar y coordinar a todos los equipos de emergencia o personal del centro. Demandar ayudas internas y/o externas para controlar la situación. Ceder el mando de intervención a las ayudas externas (bomberos, sanitarios, policía), indicándoles tiempo transcurrido, situación, etc. Redactar un informe de las causas, del proceso y de las consecuencias de la emergencia.

Esta figura recaerá habitualmente en el Director del Centro, nombrando sustituto si él no se encontrase en el Centro.

### JEFE DE INTERVENCIÓN (BRIGADA CONTAINCENDIOS)

Obedecer las instrucciones del jefe de emergencia. Actúa en el punto de emergencia, valorando y clasificando la situación. Dirige la actuación del equipo de intervención, si es necesario. Notifica al Jefe de Emergencia la situación sobre el control de la misma.

Participa en la constitución y organización del equipo de intervención.

### EQUIPO DE INTERVENCIÓN (BRIGADA CONTRAINCENDIOS)

Actuar en el punto de la emergencia, bajo la supervisión y control del Jefe de Intervención. Conocer los riesgos generales y particulares del centro.

Señalar las anomalías que se detecten y preocuparse de que sean subsanadas.

Conocer la ubicación y funcionamiento de los medios materiales disponibles.

Realizar las actuaciones directas necesarias: corte de la corriente eléctrica, apertura y enclavamiento de puertas con dispositivo eléctrico, cierre de puertas y ventanas, combatir el fuego desde que se descubre, etc. para tratar de controlar la situación.

Ponerse a disposición del Jefe de Bomberos para las labores de apoyo.

### EQUIPO DE EVACUACIÓN:

Actuar de forma ordenada, barriendo la zona asignada, mantener el orden. No permitir que las personas se entretengan a recoger objetos personales. Cerrar todas las ventanas.

Salir ordenadamente y sin correr. Prestar atención a personas enfermas, ancianas, niños, disminuidos, etc. Dirigirse al lugar de concentración fijado y permanecer en él hasta recibir instrucciones (muy importante para saber si la evacuación se ha completado o queda alguien EN EL INTERIOR DE LA ZONA SINIESTRADA).