



## Peón especializado emisorista Plan INFOEX

### Caída de personas al mismo nivel y a distinto nivel

- Evita transitar por suelos mojados, respetando siempre la señalización de advertencia de suelos húmedos.
- Presta atención al caminar para evitar tropiezos, especialmente en las escaleras fijas. Los pasamanos te ayudarán a evitar las caídas.
- Para alcanzar objetos o acceder a puntos elevados usa equipos apropiados tales como escaleras de mano
- En cuanto al calzado, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:
  - El zapato debe ser cómodo de forma que proporcione el suficiente agarre y permita avanzar eficazmente.
  - Trata de evitar las suelas lisas o sin dibujo. Es preferible que lleven tacos y/o ranuras para mejorar el agarre. Los materiales más adherentes con los que se fabrican las suelas son la goma y el poliuretano microcelular.
  - El tacón ha de ser ancho y no excesivamente alto.
  - Es preferible el calzado cerrado ya que permite una mayor estabilidad y protección del pie.
- Siempre que vayas a subir o bajar por una escalera fija:
  - Asegúrate de que no hay objetos o sustancias resbaladizas en los peldaños ni en el calzado.
  - Sujétate en el pasamanos.
  - No subas objetos voluminosos que te impidan ver los peldaños.

### Fatiga física: posición

- Cuando estés sentado:

- Mantén una postura erguida con la zona lumbar apoyada en el respaldo y lo más cerca posible al plano de trabajo.

- Evita inclinar hacia delante el tronco, girarlo o echarlo hacia atrás.

- Cuando tengas que alcanzar algún objeto detrás de ti, haz girar la silla y colócate de frente.

- Organiza tu entorno de modo que los objetos que uses con mayor frecuencia estén a tu alcance.

- Cuando tengas que coger algún objeto, no lo hagas en posición sentado si pesa más de tres kilos. Hazlo de pie, flexionando las piernas con la espalda recta.

- Cuando trabajes con el teléfono:

- Evita sujetar el teléfono presionando en la cara con el hombro.

- Utiliza auriculares tanto para el teléfono móvil como para el fijo, siempre que sea posible.



### Trastornos de la voz

- No utilices ropa que oprima el cuello ni la zona abdominal, la ropa no debe impedir los movimientos respiratorios.
- Atención a los deportes violentos ya que pueden causar lesiones laríngeas por tensión.

- La garganta necesita estar hidratada, para ello es aconsejable que bebas regularmente durante el día.
- No tomes bebidas excesivamente frías o calientes ya que ambas perjudican.
- Mantén una buena higiene bucal, nasal y faríngea con limpiezas frecuentes, inhalaciones, gargarismos etc.
- Para relajar las cuerdas vocales realiza bostezos exagerados con fonación vocálica (especialmente u, i).
- Trata enseguida catarros y alergias.
- Para disminuir la probabilidad de sufrir trastornos de la voz no grites.
- Chequea anualmente la función auditiva.
- Evita la tos brusca, el carraspeo, el llanto o la risa exagerada.
- No fumes.
- Evita el consumo de alcohol y bebidas con cafeína.
- Evitar el estrés y otros estímulos psicológicos negativos, que puedan afectar el sistema inmunológico y causen tensión muscular.
- Mantén un ritmo regular de sueño. La voz resiente mucho la falta de sueño. Duerme como mínimo 8 horas.
- Adopta hábitos saludables e iníciate en ejercicios de calentamiento vocal y demás prácticas encaminadas a facilitar el trabajo de las cuerdas vocales y la laringe.
- Cuida la alimentación, puesto que las comidas demasiado condimentadas pueden irritar la laringe; También es importante una alimentación sana y ligera antes de iniciar la jornada.

### Trabajo a turnos y nocturno

- Mientras trabajes en el turno de noche, la comida principal debe hacerse antes de las 1:00 horas y ser más rica en proteínas que en carbohidratos, además de baja en grasas.
- Se aconseja tomar fruta fresca o productos lácteos.
- Realiza al menos una comida caliente durante las horas de trabajo
- Evita, en la medida de lo posible, alimentarte de comidas frías, bocadillos o charcutería.

### Contacto eléctrico directo

- Conecta los equipos eléctricos de modo que el cableado discurra por zonas que no sean de tránsito o de paso.
- En caso de que esto sea inevitable, solicita al Responsable en materia de Seguridad y Salud que coloque cubrecables o similar para controlar el riesgo de tropiezo y el deterioro del aislamiento.
- Desconecta los equipos eléctricos siempre tirando de la clavija, nunca del cable.
- No conectes equipos eléctricos en los que detectes que haya anomalías en el aislamiento.
- Informa al Responsable en materia de Seguridad y Salud para que sea reparado.

### Contacto eléctrico indirecto

- Aquellos equipos eléctricos cuya clavija esté dotada de toma a tierra (pletina metálica a ambos lados de la clavija) deberán ser conectados en bases de enchufe que estén provistas de ella.
- Si usas alargaderas o multiplicadores, todos ellos deberán disponer de toma a tierra.
- Vigila que en la conexión las pletinas metálicas de la base de enchufe donde conectas el equipo no se deterioran hundiéndose. Si ocurre esto pierden su eficacia.
- No coloques elementos combustibles o líquidos sobre los equipos eléctricos ni tampoco realices la limpieza de éstos pulverizando líquidos sobre ellos o con trapos mojados o húmedos estando conectados.

## GOBIERNO DE EXTREMADURA

Consejería de Administración Pública

*Dirección General de Función Pública,*

*Recursos Humanos e Inspección*

<http://ssprl.gobex.es>