

## PREVENCIÓN DE INCENDIOS

Familiarízate con tu Centro. Conoce las vías de evacuación y las puertas de salida, así como la ubicación de los extintores, mangueras, pulsadores, etc.

No fumes donde esté prohibido, en especial en los almacenes, archivos o laboratorios.

No uses los ceniceros como papeleras ni las papeleras como ceniceros.

No dejes materiales combustibles cerca de focos de calor.

No sobrecargues los enchufes. Si detectas desperfectos en la instalación eléctrica avisa a mantenimiento. Desconecta los equipos eléctricos cuando termines de utilizarlos. Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada.

No obstaculices en ningún momento el acceso a los extintores, mangueras, pulsadores de alarma, etc. Si detectas desperfectos en los elementos de protección o señalización contra incendios avisa a mantenimiento.

## EN CASO DE EVACUACIÓN...

Mantén la CALMA. No grites. Camina rápidamente pero SIN CORRER. Si existe HUMO abundante, camina agachado. NO te detengas ni VUELVAS para recoger objetos personales.

Al salir CIERRA las puertas y las ventanas a tu paso.

NO UTILICES LOS ASCENSORES y SIGUE las señales de evacuación.

AYUDA a evacuar a las personas discapacitadas.

Dirígete al PUNTO DE REUNIÓN EXTERIOR del edificio, y permanece allí con el resto de ocupantes.

Si te quedas ATRAPADO, CIERRA las puertas e intenta tapar la entrada de HUMO debajo de las puertas. Trata de AVISAR por teléfono o de LLAMAR LA ATENCIÓN O HACERTE VER para pedir ayuda.



## RECUERDA QUE...

... LAS SITUACIONES DE RIESGO NO DESAPARECEN FUERA DE TU CENTRO

... EXTREMAR LAS PRECAUCIONES AL IR O VOLVER A TU DOMICILIO E, INCLUSO, EN TU PROPIA CASA NO SÓLO TE BENEFICIA A TI, SINO TAMBIÉN A LOS QUE TE RODEAN

... LA MEJOR MANERA DE PREVENIR LOS RIESGOS, ES ACTUAR CON PRUDENCIA Y CON SENTIDO COMÚN



## PARA MÁS INFORMACIÓN

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo  
<http://www.mtas.es/insht>

Asociación para la Prevención de Accidentes  
<http://www.apa.es>

Ministerio de Sanidad y Consumo  
<http://www.msc.es/home.jsp>

## MEJORAR TAMBIÉN DEPENDE DE TÍ

Si deseas aportar alguna idea o sugerencia puedes hacerlo por escrito a:

Universidad Politécnica de Madrid  
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales  
Edificio Rectorado A  
Avda. Ramiro de Maeztu, 7. 28040 Madrid



## SERVICIO DE PREVENCIÓN



NORMAS BÁSICAS  
DE  
SEGURIDAD Y SALUD

## RECOMENDACIONES GENERALES

Mantén ordenado y limpio tu puesto y tu entorno de trabajo.

Presta atención a los suelos cuando estén recién pulidos, encerados o mojados.



Utiliza los equipos y herramientas para el uso para el que fueron diseñados.

No utilices las zonas de paso ni las vías de evacuación como almacén ni obstaculices las salidas de emergencia. **NI SIQUIERA CON CARÁCTER PROVISIONAL.**

Asegúrate de que los archivos y estanterías están anclados sólidamente a las paredes y/o entre sí.

Evita ascender o descender por una escalera transportando cargas.

No apiles materiales de forma inestable.



Utiliza medios mecánicos cuando debas manipular objetos pesados o voluminosos, y si no fuera posible, solicita la ayuda de tus compañeros.



Cuando un equipo se encuentre fuera de uso, avisa para que se dé de baja en inventario y se retire.



## SEGURIDAD Y SALUD EN LABORATORIOS

Familiarízate con el laboratorio y con sus instalaciones, equipos y sustancias.

Asegúrate de que el laboratorio dispone de toda la información sobre las instalaciones, equipos de trabajo y/o productos químicos existentes en el mismo (instrucciones del fabricante, fichas de datos de seguridad, etc.).

Antes de iniciar cualquier actividad asegúrate de conocer todas las medidas de seguridad que debes adoptar para llevarla a cabo (equipos de protección colectiva e individual, procedimientos de trabajo, normas de seguridad, etc.). Si tienes dudas pregunta al responsable del laboratorio.

Utiliza adecuadamente los equipos de protección individual recomendados por los fabricantes.



No alteres ni elimines ningún elemento de protección de las instalaciones o equipos de trabajo.

No comas, bebas o fumes en el laboratorio.

Nunca pipetees con la boca.

Atención a lo desconocido. No utilices ni limpies ningún recipiente de reactivo sin etiquetar.

Trabaja sin prisas y de forma ordenada. Recoge los posibles derrames rápidamente con productos adecuados. Limpia los equipos y útiles cuando ya no los necesitas.

Siempre que trabajes con sustancias volátiles, trabaja en una vitrina extractora.



## SEGURIDAD Y SALUD EN OFICINAS

### ESPACIOS COMUNES

Deja siempre cerradas las puertas y los cajones del mobiliario.

Mantén recogido el cableado de los equipos eléctricos o informáticos, mediante canaletas.

No sobrecargues las estanterías, archivadores, etc.

Nunca utilices sillas, cajas, mesas, etc. como "escaleras".



### PUESTO DE TRABAJO

Mantén un espacio aproximado de 10 cm entre el teclado y el borde de la mesa para poder apoyar las muñecas.

Regula la altura del asiento de manera que apoyes los pies en el suelo. Si necesitas usar reposapiés, pídelo.

Regula el respaldo de la silla para apoyar la zona lumbar.

Si utilizas atril, colócalo a la altura de la pantalla.

Evita los reflejos y deslumbramientos en la pantalla.

La distancia entre la pantalla y los ojos debería ser, como mínimo, de 50 cm.

Sitúa el borde superior de la pantalla unos 10° por debajo de la línea horizontal de visión.

