



FARMAZIETAKO LANGILEENTZAKO ARRISKUEN PREBENTZIOARI BURUZKO JARDUNBIDE EGOKIEN GIDA



Servicio de Prevención
Prebentzio Zerbitzua

Pº Pío Baroja 29, Oficina 20
20008 Donostia
Tel. 902 82 00 28
www.ceiprevencion.net



c/GRAN VIA DIEGO LOPEZ DE HARO, 50-5
48011 Bilbao (Bizkaia)
Tel.: 944 00 28 00
www.afare.org



Lanketa Seguratuari eta Osasunerako Euskal Elkartea
Institutio Vasco de Seguridad y Salud Laborales

Camino de la Dinamita s/n
48903 Cruces-Barakaldo
(Bizkaia)
Tel. 94 403 21 90
www.osalan.net

Índice



orria **04**
> 1. GARBITASUNA ETA
INGURUMENA LANPOSTUAN



orria **09**
> 2. ERGONOMIA



orria **14**
> 3. LANEKO SEGURTASUNA

Euskadiko Farmazien Elkartek farmazietako langileentzako arriskuen prebentzioari buruzko jardunbide egokien gida egin du, sektore horretako kideentzako jokabide seguruak erraz aurkezteko asmoz; Cei prebentzio zerbitzuaren aholkuaz eta Osalan Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundearen laguntzaz egin du gida.



Pº Pío Baroja 29, Oficina 20
20008 Donostia
Tel. 902 82 00 28
www.ceiprevencion.net



c/GRAN VIA DIEGO LOPEZ DE HARO, 50-5
48011 Bilbao (Bizkaia)
Tel.: 944 00 28 00
www.afare.org



Camino de la Dinamita s/n
48903 Cruces-Barakaldo
(Bizkaia)
Tel. 94 403 21 90
www.osalan.net

1.

GARBITASUNA ETA INGURUMENA LANPOSTUAN



1.1 Formula magistralen eta prestakin ofizialen prestaketarekin lotutako arriskuak.

1.1.1 Arriskua sor dezaketen egoerak edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Jarduera honetarako araudiak zehaztutako neurriak ez betetzea.



1.1.2 Jardunbide egokiak

Langileen garbitasun arauak ondorengoa jaso behar dute gutxienez:

- Jateak, erretzeak eta txikleak mastekatzeko debekatuta egon behar dute, baita garbitasunaren aurka doan edo prestaketa tokia kutsa dezakeen edozein jokabide ere.
- Norberaren arropa eta gauzak gordetzeko armairuak erabili beharra dago.
- Prestakinaren arabera erabili beharreko arropa (mantalak, txanoak, oinetakoak, eskularruak, maskarak eta abar) erabili beharra dago.
- Aldizka, eta beharrezkoa denean, arropa hori garbitu eta berritu egin behar da.
- Larruzalean gaixotasunak edo zauriak dituzten pertsonak edo edozein gaitz kutsakorra dutenak lanetik kanpora utzi behar dira aldi baterako.

Prestakinak egiteko, honako bitarteko hauek izan behar dira gutxienez:

- Lana behar bezala egiteko azalera bat, leuna eta iragazgaitza, garbitzeko eta desinfektatzeko erraza eta koloregai eta substantzia oldarkorren eragina jasotzen



ez duena (geldoa).

- Ur hotza eta beroa duen harraska bat, material leun eta gogorrez egindakoa eta itzuleraren kontrako sifoiia duena.
- Garbitu beharreko ontziak eta tresnak uzteko bereizitako toki bat.
- Ahal den neurrian, dardarak saihestuko dituen euskarri horizontal bat, balantzak jartzeko nahikoa tokia duena, eta pisatzea behar bezala egitea bermatuko duena.
- Dokumentuak irakurtzeko eta idazteko leku bat; legearen arabera izan beharreko dokumentazioak eskura egon behar du bertan.
- Prestakinetarako beharrezkoa den oro hautsaren edo argiaren (beharrezkoa bada) eraginez salbu gordetzeko nahikoa leku duten armairuak eta apalategiak.
- Produktu termolabilak –lehengaiak, ontziratu gabeko produktuak ala bukatutako produktuak izan– gordetzeko hozkailu bat, tenperatura maximoak eta minimoak dituen termometroa duena.

Tresnak

Tresnek honako baldintza hauek bete behar dituzte:

1. Beren egitekoa betetzeko egokiak izan behar dute, eta beharrezkoa bada,

kalibratuta egon behar dute. Edozein prestaketa hasi baino lehen, eskura zein bitarteko dauden eta horretarako egokiak diren ala ez aztertu behar da.

2. Erraz garbitzeko, desinfektatzeko eta, beharrezkoa izanez gero, esterilizatzeko diseinua izan behar dute. Produktua ukitu dezaketen azaletako bakar batek ere ezin du botikaren edo haren osagaietakoren baten kalitatea kaltetu.
 3. Tresnen (labaingarriak, tintak eta abar) funtzionamendurako edo mantentzerako erabilitako produktu guztiek prestakinik ez kutsatzeko moduan egon behar dute fabrikatuta.
- Kutsadura gurutzatuak saihesteko, behar bezala garbitu behar dira produktuak ukitzen dituzten tresna guztiak.
 - Tresnek garbi egon eta behar bezala funtzionatu behar dute. Lan molde normalizatuen arabera egin behar dira garbiketa eta mantentzea; lan molde horiek, idatziz jaso beharrekoak, tresna eta produktu moten arabekoak izango dira. Erabili eta berehala garbitu behar dira tresnak.

1.2 Agente kimikoekin lotutako arriskua

1.2.1 Arriskua sor dezaketen egoerak edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Garbitasunerako produktuak



1.2.2 Jardunbide egokiak

- Ahal denean, ezaugarri berak izanda arrisku txikiagoa duten substantziak erabili behar dira.
- Beren segurtasun datuei buruzko fitxek esan bezala erabili behar dira produktuak.
- Larruazala ukitzea saihestu behar da eta nahasgailu, homogeneizagailu, paleta, eskularru eta abar egokiak erabili behar dira.
- Ez da produkturik nahastu behar, baldin eta fabrikatzaileak ez badu propio halakorik adierazi.
- Produktuak jatorrizko ontzietan erabili behar dira. Ez dira, beraz, ontzi batetik bestera pasatu behar.
- Etiketak ondo mantendu behar dira, eta haiek erortzea eta zikintzea saihestu behar da.
- Ontziak ez dira jatorrizko erabilera ez den beste edozertarako erabili behar.

- Produktuak toki egokietan bildu behar dira.
- Itxita eduki behar dira ontziak.
- Nork bere burua babesteko ekipoak (eskularruak, pantailak...) erabili egin behar dira, segurtasun datuei buruzko fitxak diogenaren arabera.
- Aerosolak ez dira zulatu edo bero iturrietara edo sugarretara gerturatu behar.
- Lokalak aireztapen natural egokia izan behar du.
- Behar bezala aireztatutako lokaletan egin behar da garbiketa.
- Garbiketan ez dira nahastu behar gas kaltegarriak isuri ditzaketen produktu bateraezinak (lixiba amoniakorekin, adibidez).



2.

ERGONOMIA



2.1 Lan egiteko jarrerarekin lotutako arrisku ergonomikoa.

2.1.1 Arriskua sor dezaketen egoerak edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Zutik lan egiteko berezko jarrera.



2.1.2 Jardunbide egokiak

- Erosoena eserita lan egitea da, baina gerta daiteke deseroso bihurtzea eta beraz, ez erabiltzea.
- Behartutako jarrera edo jarrera deseroso batean lan egin beharra ez izateko, erabili beharreko tresna guztiak edo gehienak eskura egongo dira lan-planoan.
- Nekea azkar ager ez dadin, jarrera hau eta beste batzuk tartekatzea komeni da: eserita batzuetan, batetik bestera mugitu beharra dakarten beste zenbait jarrera besteetan...

2.2 Lan egiteko jarrerarekin lotutako arrisku ergonomikoa.

2.2.1 Arriskua sor dezaketen egoerak edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Eserita lan egiteko berezko jarrera.
- Ordenagailua erabiltzea



2.2.2 Jardunbide egokiak

- Bizkarra zuzen mantendu behar da.
- Ukondoaren maila berean jarri behar da mahaia.
- Begien mailak, gehienez ere, pantailaren goiko ertzaren parean egon behar du.
- Pantailaren eta begien artean 40 cm-ko distantzia izan behar da, gutxienez (nahiz eta 50 cm edo hortik gora izatea hobea den).
- Pantailak erabiltzailearen aurrean egon behar du, burua ahalik eta gutxien mugitzeko.
- Teklatuak erabiltzailearen aurrean egon behar du.
- Erabiltzaileak teklatuaren inklinazioa doitzeko eta berak hautatutako jarreraren mantentzeko aukera izan behar du.
- Erabiltzaileak, tekleatzen duen bitartean, besaurreak mahai gainean jarrita izatea

funtsezkoa da; horretarako, mahaiaren ertzaren eta teklatuaren artean 10 cm egon beharko dira, gutxienez.

- Noizean behin altxatzeko eta jarreraz aldatzeko aukera eman behar du lanak, neke fisikoa, begietakoa eta burukoa prebenitzeko. Komenigarria da honako hauek betetzea:
 - Lan egiten ari den bitartean, jarrera maiz aldatu behar da; giharretako nekea arintzeko, alegia.
 - Ordenagailuaren erabilera intentsiboa eskatzen duten lanak eta ordenagailurik gabekoak tartekatu behar dira.
 - Langileari bere lan erritmoa jarraitzen eta berak aukeratutako etenaldiak egiten utzi behar zaio.
 - Langileak berak aukeratutako etenaldiak egiterik ez duenean, beharrezkoa izan daiteke, nekeari aurre egiteko, etenaldiak planifikatzea. Oro har, nahikoa da, ordenagailuarekin lan egiten ari den bitartean, 90 minuturo 10-15 minutuko etenaldi bat egitea. Lanak arreta handia eskatzen badu, lanordu bakoitzeko hamar minutuko etenaldia egitea komeni da.



2.3 Zamak eskuz erabiltzearekin lotutako arrisku ergonomikoa



2.3.1 Arriskua sor dezaketen egoerak edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Zamak jasotzea eta garraiatzea.
- Besoak altxatuta egindako zama mugimenduak.
- Leku estuetan egiten diren lanak.
- Behin eta berriro mugimendu berak egin beharra.

2.3.2 Jardunbide egokiak

- Oinak tinko bermatu behar dira.
- Hanken artean 50 cm-ko tartea utzi behar da, gutxi gorabehera.
- Aldaka eta belaunak makurtu behar dira karga hartzeko.
- Hura gorputzetik ahalik eta gertuen izanda hartu behar da karga, eta poliki-poliki, hankak zabaldua eta bizkarra zuzen mantenduta jaso.
- Mugimendu horretan, burua altxatuta izan behar da.
- Karga, ahal dela, bi eskuen artean banatu behar da.
- Zamak gorputzari itsatsita, eta zutik egonda, jaso edo garraiatu behar dira.
- Zamak beste pertsona batzuen laguntzaz jaso eta garraiatu behar dira.
- Zamen karga gutxitu behar da.
- Behartutako jarreretan egin beharreko lanetan jarrera aldatzeko eta atsedean hartzeko aukera eman behar da.
- Tresnak eta gainerako lan bitartekoak eskura jarri behar dira.

3.

LANEKO SEGURTASUNA



3.1 Plano berean erortzeko arriskua

3.1.1 Arriskua sor dezaketen egoerak edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Zoru irristakorrak
- Ibiltzeko tokietan eta sarrera-irteeretan oztupoak izatea.
- Argiztapen falta.
- Zoru irregularrak.



3.1.2 Jardunbide egokiak

- Poliki eta korrika egin gabe ibili behar da.
- Zamak garraiatzen diren bitartean, ikuspegia mantendu behar da.
- Langileak eta bezeroak ibiltzeko lekuak (pasilloak, korridoreak eta eskailerak) garbi eta oztoporik gabe mantendu behar dira (bikain egon behar dute, apurtutako lauzarik, irregulartasunik eta antzekorik gabe).

Altuera jakin batetik erortzeko arriskua

3.1.3 Arriskua sor dezaketen egoerak edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Eskailerak.
- Ganbarak edo altuera jakin batean dauden lan egiteko guneak.
- Altuera jakin batean dauden biltegiak.
- Zoruko zuloak.



3.1.4 Jardunbide egokiak

- Eskailerak garbi eta lehor mantendu behar dira.
- Igotzea edo jaistea tratatzen duen oztopo oro jaso behar da.
- Altuera jakin bateko lekuetara iristeko, erabili beharreko bitartekoak erabili behar dira (esku eskailerak...).
- Eskudelari eutsi behar zaio eskaileran.
- Ez da lan egin behar desnibeletan.
- Poliki eta korrika egin gabe ibili behar da.

3.2 Riesgo de contacto eléctrico.

3.2.1 Posibles situaciones o elementos causantes del riesgo (lugar de trabajo, actividades...):

- Cables, conductores y cajas de distribución.
- Dispositivos de conexión.
- Sistemas de alumbrado eléctrico.
- Modificaciones en las instalaciones o en los equipos eléctricos originales.
- Conductores dañados (por ejemplo; recodos, hilos de cobre al descubierto, etc.).
- Cajas de instrumentos dañadas.



3.2.2 Actuaciones correctas

- Alejar los cables y conexiones de las zonas de trabajo y paso.
- No utilizar aparatos en mal estado, hasta que los revise un especialista, ni los que han sufrido un golpe fuerte.
- Utilizar cables de alimentación que estén bien aislados y sin deterioro.
- No conectar directamente cables sin clavijas.
- Deberán desconectarse al término de su utilización o pausa de trabajo.
- No se debe de tirar del cable de utilización para desenchufar los aparatos eléctricos.
- Evitar el uso de ladrones.
- No limpiar aparatos eléctricos sin desconectar la alimentación del equipo.
- No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.

Sute arriskua

3.2.3 Arriskua sor dezaketen egoerak edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

Ondorengoak erabiliz gero, sutea izan daiteke lantokian:

- Solido sukoiak (papera, kaxak, zapiak).
- Likido sukoiak (disolbatzaileak, alkoholak).
- Su hartze fokuak (txinparta elektrikoak).
- Gas instalazioak.



3.2.4 Jardunbide egokiak

- Sutea has dadin saihesteko, nahikoa izango da suaren eragileetakoren bat ezabatzea.
- Material sukoi edo erregaien kasuan, ezinbesteko kopurua baino ez da izan behar.
- Produktu sukoi eta erregaiak bildu eta isolatuta eta lan egiteko guneetatik urrun eduki behar dira.
- Beharrezkoak ez diren kaxak, ontziak, paperak eta abar kendu egin behar dira.
- Gas eroaleen hermetikotasuna egiaztatu behar da.
- Gas sukoi hornitzaile eta instalatzailearen jarraibideak bete behar dira.
- Instalazio elektrikoak bero fokuak sor ditzan saihestu behar da.
- Behin jardunaldia bukatuta, aparatu elektriko guztiak saretik deskonektatuta daudela egiaztatu behar da.
- Ez bada haren erreakzioa ezagutzen, ez da substantzia kimikorik nahastu behar; izan ere, beroa sortu eta sutea eragin dezake.

Bilketarekin lotutako arriskuak

3.2.5 Arriskua sor dezaketen egoerak edo elementuak (lantokia, jarduerak...):

- Apalategiak, biltegiak eta lan egiteko guneak gaizki kokatuta eta antolatuta badaude, denbora nabarmen galtzeaz gain, erorketak, kolpeak eta abar izan daitezke.



3.2.6 Jardunbide egokiak

- Merkantziak behar bezala bildu behar dira era bertikalean.
- Objektuek ez dute atera behar haien multzoetatik edo haiek biltzeko tiraderetatik.
- Goiko apaletara igotzeko ez da armazoietara igo behar; eskaierak erabili behar dira beti.
- Multzoak ez dira goitik ezer botaz edo behetik tira eginda desegin behar.
- Hezetasun edota beroaz salbu eduki behar da materiala.
- Erabiltzen ez dena edo beharrezkoa ez dena lan egiteko guneetatik kendu behar da.
- Zoruan materialak uztea saihestu behar da.
- Gauza bakoitza bere tokian utzi behar da; bere tokia izan behar du gauza bakoitzak.



Servicio de Prevención
Prebentzio Zerbitzua

afare
eusfare

asociación de farmacias de euskadi
euskadiko farmazien elkarria



Lerako Sigurtasun eta Osasuntze Euskal Elkasketea
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

Pº Pío Baroja 29, Oficina 20
20008 Donostia
Tel. 902 82 00 28
www.ceiprevencion.net

c/GRAN VIA DIEGO LOPEZ DE HARO, 50-5
48011 Bilbao (Bizkaia)
Tel.: 944 00 28 00
www.afare.org

Camino de la Dinamita s/n
48903 Cruces-Barakaldo
(Bizkaia)
Tel. 94 403 21 90
www.osalan.net

