

El fuel oil, conocido popularmente en Galicia como "chapapote" contiene elementos tóxicos que pueden afectar tanto por inhalación como por contacto con la piel, por eso es necesario que sigas estos consejos para evitar daños a tu seguridad y salud.



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

Para evitar todo contacto con el vertido tanto cutáneo como respiratorio utiliza los EPI certificados (con el marcado CE) que te proporcionen. Estos EPI deben tener instrucciones en castellano y son de uso INDIVIDUAL, NO los intercambies con otras personas:

- ❑ **ROPA DE TRABAJO:** guantes (estancos, de nitrilo o neopreno), trajes (para evitar salpicaduras con prestaciones similares a las de los guantes) botas (impermeables), etc. La ropa de trabajo evitará el contacto con la piel y te protegerá de la intemperie. El trabajo con traje de protección química suele dificultar la evaporación del sudor con lo que el cuerpo permanece mojado por el sudor líquido condensado, esto provoca la falta de refrigeración del organismo en situaciones calurosas y el enfriamiento de la piel en situaciones frías, por encima de lo normal. Se tendrá en cuenta esto



para procurar tiempos de descanso y recuperación.

- ❑ **MASCARILLAS** contra vapores orgánicos (filtro tipo A). No utilices mascarillas sucias. Evita manchar la mascarilla con el vertido, ES PELIGROSO. Infórmate de cuanto tiempo puede utilizar la misma mascarilla sin cambiarla. Las mascarillas tienen una vida determinada por sus fabricantes. Almacénalas en un lugar limpio y seco.



- ❑ **GAFAS** de protección contra salpicaduras que se ajusten bien para evitar que los vapores orgánicos puedan producir irritación ocular. NO utilices LENTILLAS. Procura trabajar de espaldas al viento para que éste aleje los vapores de tu zona de respiración.



CONSEJOS DE SEGURIDAD Y SALUD

Si te mareas, aléjate de la zona de exposición a los vapores y acude de inmediato a un médico.

Si ves a un compañero mareado acompáñale fuera de la zona de exposición y quédate con él hasta que le atiendan los servicios médicos.

Procura realizar pausas para descansar. Evita la sobrecarga física. Trabajar en exceso aumenta la frecuencia respiratoria y la circulatoria, con lo que el tóxico se introduce en el organismo y se distribuye por él en mayor cantidad causando más perjuicio que si el trabajo se realiza lentamente pero sin pausa. Así se evitan riesgos y se aumenta la eficacia.

Otra vía de entrada es la digestiva: evita ingerir alimentos grasos y NUNCA comas en la zona de trabajo, aléjate del vertido y quítate la ropa de trabajo.

Por la misma razón, NO fumes durante la realización de la tarea. Antes de hacerlo lávate bien las manos y la cara, aunque te recomendamos que no fumes en ningún momento.

Como los trabajos son pesados procura comer alimentos ricos en hidratos de carbono (pasta, arroz, legumbres, pan, etc.).

A la hora de la limpieza personal y de los equipos evita respirar los vapores de los disolventes (tampoco son muy sanos). Utiliza también mascarillas contra vapores orgánicos. Los disolventes no solo quitan la contaminación de su piel sino que también eliminan la capa grasa que la piel tiene para protegerse contra agresiones externas por lo que es recomendable que no te manches con el vertido para que no sea necesario aplicar disolventes sobre la piel.

No apliques los disolventes sin guantes porque dejan sin la protección natural a la piel.

Piensa que es mejor que estés en perfectas condiciones de volver al trabajo, aunque sea al día siguiente, a que te intoxiques por no seguir estos pequeños consejos. TU SALUD ES PRIMORDIAL

MÉTODOS DE TRABAJO

NO olvides los equipos de protección individual.

Antes de empezar estudia la zona: identifica las vías de evacuación, los puestos de socorro, etc.

NO trabajes aislado. Sigue las instrucciones del puesto de mando.



Evita la deshidratación **bebiendo** agua regularmente.

Se debe limpiar cuando baja la marea y desde la línea de pleamar (el punto más alto de la marea) hacia la de bajamar, desde la tierra al mar.

Se debe extraer el vertido evitando removerlo y recuperando **la menor cantidad de arena posible** para facilitar el almacenamiento, transporte y eliminación y para limitar el impacto sobre el medio ambiente en la medida de lo posible.



Los **contenedores** donde se acumule el vertido hasta que sea transportado deben estar **cubiertos** para protegerlo de la lluvia y evitar el desprendimiento de vapores.

NO debes correr riesgos innecesarios para limpiar una zona o recoger aves contaminadas. Si hay peligro de **caída** entre las rocas o riesgo de **arrastre** por las olas avisa al **personal especializado**. En zonas de difícil acceso terrestre hay que tener en cuenta las mareas.



Si no tienes experiencia en la manipulación de aves, NO intentes cogerlas. Si ves un ave viva manchada de fuel o muerta, llama al 112.

PARA SABER MÁS

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

Guías orientativas para la selección y utilización de EPI: protectores respiratorios, ropa de protección y guantes: www.mtas.es/insht/practice/guias.htm#epi

Instituto de Toxicología:
www.mju.es/toxicologia/intframe.html

Instituto Nacional de Meteorología:
<http://www.inm.es/web/infmet/satel/meteose.html>

RESUMEN

TELÉFONO DE EMERGENCIAS:

112

NO olvides los Equipos de Protección Individual
NO fumes durante la tarea.
NO trabajes aislado.
NO comas con la ropa de trabajo y sin haberte lavado bien antes.
NO uses lentillas cuando estés retirando vertidos.
NO sobrepases tu límite. Haz pausas periódicas.
NO corras riesgos innecesarios.

COMO NORMA GENERAL, CONVIENE RECORDAR QUE LA PRUDENCIA Y EL SENTIDO COMÚN SON LAS MEJORES MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS.

NORMAS BÁSICAS de SEGURIDAD y SALUD en la limpieza de vertidos del "Prestige"



 **UCLM** 
UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA
*Servicio de
Prevención* 