

100 consells per promocionar la salut a l'empresa



ASEPEYO

MUTUA D'ACCIDENTS DE TREBALL
I ENFERMETATS PROFESSIONALS
DE LA SEGURETAT SOCIAL NÚM. 151

 Urgències 24h
900 151 000

 Servei d'Atenció
de l'Usuari
902 151 002

www.asepeyo.es



ASEPEYO

Índex

- 1 Presentació
- 2 Tabac
- 4 Alcohol
- 6 Alimentació
- 8 El son
- 10 Activitat física
- 12 Salut bucodental
- 14 Estrès
- 16 Automedicació
- 18 Prevenció de lesions cutànies (exposició solar)
- 20 Seguretat vial
- 22 Pantalles de visualització de dades
- 24 Risc d'incendi
- 26 Construcció
- 28 Manipulació de càrregues
- 30 Trastorns musculoesquelètics
- 32 Agents químics
- 34 Risc elèctric
- 36 Soroll
- 38 Vibracions
- 40 Agents biològics

L' Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut com l'«estat de benestar físic, mental i social d'un individu, i no solament l'absència de malaltia o invalidesa», per la qual cosa resulta aconsellable establir unes conductes saludables i evitar els hàbits nocius en tots els àmbits (promoció de la salut). L'àmbit laboral és un marc idoni per dur-ho a terme, perquè la població laboral és la destinatària dels nostres recursos i també pels riscos que comporta cadascuna de les activitats professionals. Amb la Llei de prevenció dels riscos laborals han quedat legislades totes les actuacions que cal emprendre per identificar i adoptar les mesures necessàries davant de possibles causes que podrien alterar el nostre estat de salut.

ASEPEYO, com a Mútua d'Accidents del Treball i Malalties Professionals amb una profunda tradició preventiva, no pot restar aliena a aquests corrents en el camp de la prevenció i està convençuda que la informació i l'educació sanitària col·lectiva són una eina clau per fomentar uns hàbits diaris correctes que ens permetran gaudir d'un millor benestar físic, mental i social.

És per això que presentem aquest manual amb 100 consells bàsics aplicables a molts dels diferents àmbits del món laboral i social, mitjançant el qual ens proposem informar sobre tot allò que pot afavorir la pràctica d'un estil de vida adequat que millori la salut i disminueixi la sinistralitat dels treballadors.

ASEPEYO

Tabac

El tabac és una planta que, quan entra en combustió, produeix més de 4.000 substàncies químiques. El seu consum provoca el tabaquisme, un hàbit que genera dependència física i psíquica. Segons els criteris de l'OMS, es considera fumadora la persona que ha consumit diàriament durant el darrer mes una quantitat qualsevol de cigarretes, fins i tot una.

El tabac és responsable de:

- 80-85% càncer de pulmó
- 80-90% malaltia pulmonar
- 30-40% malaltia coronària
- Augmenta el risc d'aparició de:
 - tumors
 - úlcera gastroduodenal
 - alteracions circulatories
 - acceleració del ritme cardíac
 - envelliment de la pell
 - coloració groguenca de les dents i mal alè
 - disminució del gust i l'olfacte



La nicotina és la responsable de la dependència. Els quitrans, dels efectes cancerígens. Els gasos irritants, en són de la tos i la bronquitis crònica, i el monòxid de carboni redueix l'aportació d'oxigen a l'organisme.

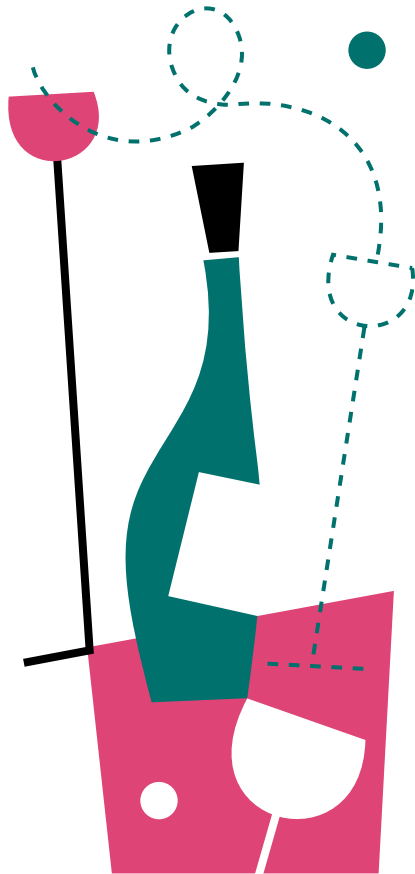
Consells

- 1 Mentalitzeu-vos de la possibilitat de deixar de fumar. És la millor decisió que podeu prendre per a la vostra salut.
- 2 Penseu en els avantatges d'aconseguir-ho. La vostra família i els vostres companys de feina us ho agrairan. Les persones no fumadores que us envolten es poden veure afectades pel fum de la vostra cigarreta (fumadors passius).
- 3 Fixeu una data per deixar de fumar. Anuncieu el vostre propòsit a la família i els amics. Busqueu recolzament en les persones que creieu que us ajudaran. Trenqueu la rutina diària, practiqueu més exercici físic i beveu força aigua i suc de fruita.
- 4 Deixar de fumar és possible. És un procés que demana **VOLUNTAT** i **ESFORÇ PERSONAL**. Si heu aconseguit altres fites més difícils a la vida, de ben segur que també podeu assolir aquesta: **LA VOSTRA SALUT**.
- 5 Demaneu consell al metge, us ajudarà a controlar els efectes de la supressió del tabac. Si voleu deixar de fumar i teniu dificultats per sortir-vos-en, no us desanimeu; insistiu. Val la pena intentar-ho.

El consum de tabac és la principal causa previsible de malaltia i mort prematura al nostre país.

Alcohol

L'alcohol és potencialment tòxic. El consum excessiu d'alcohol i el tabaquisme constitueixen els dos hàbits nocius més importants per a la vostra salut.



L'alcohol no cura res, no estimula la gana, no alimenta, no dóna energia, no combat el fred.

El seu efecte, a mig i llarg termini, és devastador, ja que produeix alteracions:

- circulatòries
- digestives
- respiratòries
- nervioses

CREA DEPENDÈNCIA

Es considera un “consum de risc” el consum diari de 40 g d'alcohol per als homes i de 24 g per a les dones no embarassades, i el consum de 80 g d'alcohol en un període de 48 hores, com a mínim 1 cop al mes.

10 G ALCOHOL = 1 BEGUDA FERMENTADA (VI O CERVESA)

20 G ALCOHOL = 1 BEGUDA DESTIL·LADA (ROM, GINEBRA...)

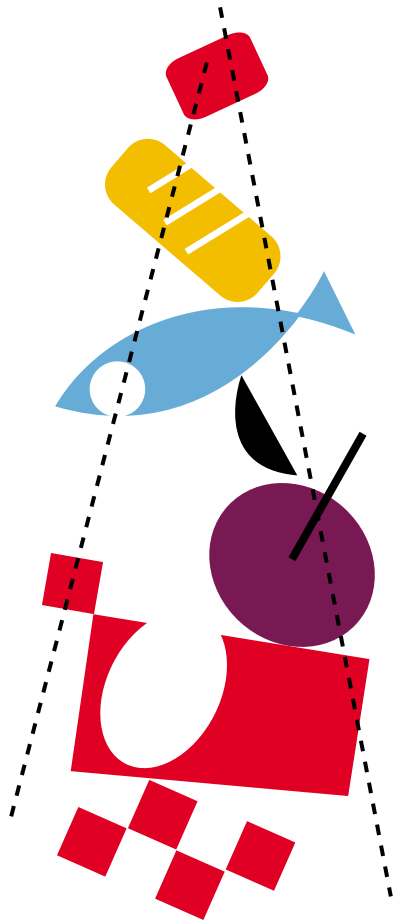
Consells

- 6 Modereu el consum de begudes alcohòliques. Amb això, contribuïreu a millorar la vostra salut.
- 7 No consumiu begudes alcohòliques abans de conduir o si treballeu en activitats perilloses.
- 8 Eviteu el consum de tota mena de begudes alcohòliques en el lloc de treball.
- 9 Si sou dona i esteu embarassada o sospiteu que ho podríeu estar, absteniu-vos de consumir begudes alcohòliques.
- 10 Si considereu que el vostre consum d'alcohol està afectant la vostra salut, consulteu el personal dels vostres serveis mèdics.

La malaltia alcohòlica destrueix la persona que la pateix i afecta l'entorn laboral, familiar i social. A més a més, provoca accidents laborals i de trànsit.

Alimentació

Una alimentació equilibrada, variada i saludable ajuda el nostre organisme a gaudir d'un bon estat de nutrició i de salut.



Característiques d'una dieta adequada

- Composició variada i atractiva.
- Aportament de les calories necessàries.
- Ajuda a mantenir el pes adequat.
- El contingut en greix no ha de ser superior al 30-35% i són preferibles els greixos vegetals.
- Contingut baix de colesterol (en els greixos animals).
- Subministra suficients minerals, oligo-elements i vitamines.
- És rica en fibra i té un contingut baix de sucre refinat i sodi.

Una alimentació adequada ajuda a prevenir malalties com ara: raquitisme, hipertensió, isquèmia coronària, hipercolesterolèmia, hipertriglicèridèmia, hiperurèmia, gota, litiasis renal, obesitat, càncer de colon, restrenyiment, diarrea, altres.

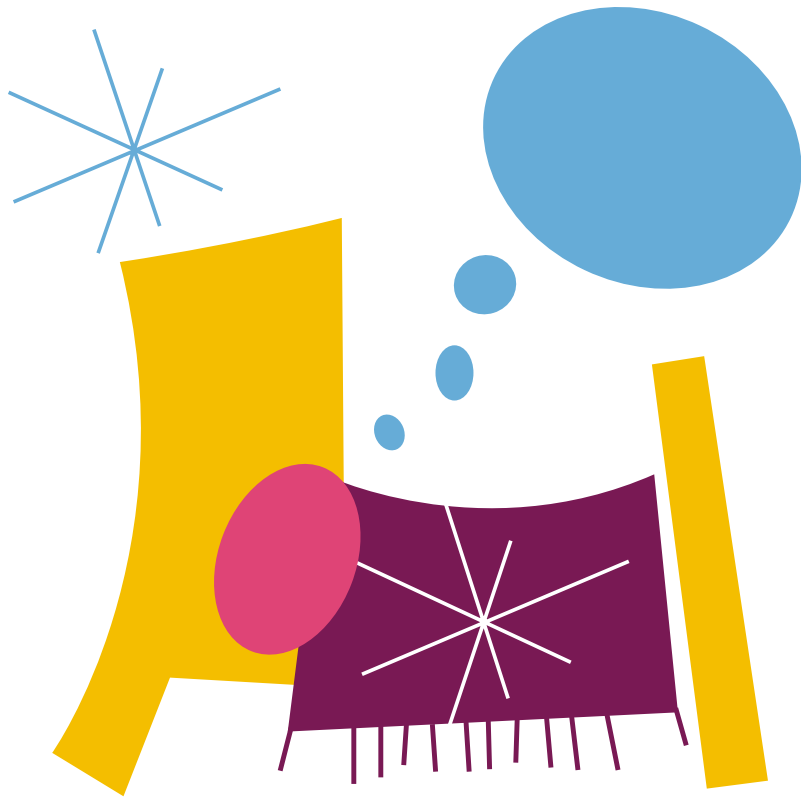
Consells

- 11** Procureu que la vostra alimentació sigui variada, pel que fa al contingut, i que aportï les calories suficients per cobrir les necessitats energètiques de l'organisme i per mantenir un pes adequat.
- 12** Ordeneu de la manera adequada la vostra ingesta calòrica i eviteu de menjar entre els àpats. Distribuïu la vostra alimentació en 3-4 àpats diaris: un esmorzar fort, un dinar suficient, un berenar moderat i un sopar frugal.
- 13** Cuineu els aliments d'una manera senzilla i poc rebuscada: bullits, rostits, a la planxa o a la graella. Recorreu als fregits amb moderació i utilitzeu sempre oli vegetal.
- 14** No abuseu dels aliments preparats comercialment, tret que hagin estat elaborats amb olis recomanats.
- 15** Si patiu alguna malaltia crònica o algun trastorn metabòlic, consulteu el vostre metge sobre la dieta més adequada.

Cal menjar per viure, no viure per menjar.

El son

És una activitat fisiològica imprescindible en l'ésser humà. Durant el son es produeix una recuperació de l'organisme necessària per continuar l'activitat diària.



Necessitats de son

| LACTANT | INFANT | ADULT | 3a EDAT |
|-----------------|----------|---------|----------------|
| més de 20 h/dia | 14 h/dia | 8 h/dia | aprox. 5 h/dia |

Consells

- 16 No iniciu el son immediatament després de la ingesta d'aliments; l'última presa d'aliments no ha de ser copiosa ni rica en greixos difícils de digerir.
- 17 Reduïu o suprimiu les begudes alcohòliques i les que continguin cafeïna.
- 18 El son ha de ser reparador i no depèn només de la quantitat del descans, sinó també de la qualitat; és important seguir uns horaris regulars a l'hora de llevar-se i d'anar a dormir.
- 19 Relaxeu-vos i procureu no pensar en problemes a l'hora de dormir.
- 20 No recorreu a medicaments per agafar el son. Si patiu cap alteració, consulteu el vostre metge.

Els accidents laborals i els de trànsit són més freqüents en persones amb trastorns del son.

Activitat física

Qualsevol moviment corporal que provoca com a resultat una despesa calòrica.



Requeriments

- **INTENSITAT:** suficient per mantenir les pulsacions entre el 60-85% de la freqüència cardíaca màxima teòrica (220-edat en anys).
- **DURADA:** 30 minuts com a mínim
- **FREQÜÈNCIA:** 3 dies/setmana com a mínim

L'activitat física prevé:

- Cardiopatia isquèmica
- ACV (accident cerebrovascular)
- Hipertensió arterial
- Diabetis mellitus, no insulíndependent
- Osteoporosi
- Càncer de colon
- Ansietat i depressió

Consells

- 21 Abans d'iniciar una activitat esportiva, si fa temps que no en practiqueu cap, consulteu el vostre metge.
- 22 Practiqueu algun exercici de tipus aeròbic en el vostre temps lliure, almenys 3 cops per setmana.
- 23 Pugeu i baixeu escales, camineu mitja hora diària (una part o tot el trajecte d'anada i tornada de la feina).
- 24 A partir dels 60 anys: feu 2 o 3 sessions setmanals d'exercicis de flexibilitat i força/resistència.
- 25 Si detecteu qualsevol alteració durant la pràctica de l'exercici físic, consulteu el vostre metge.

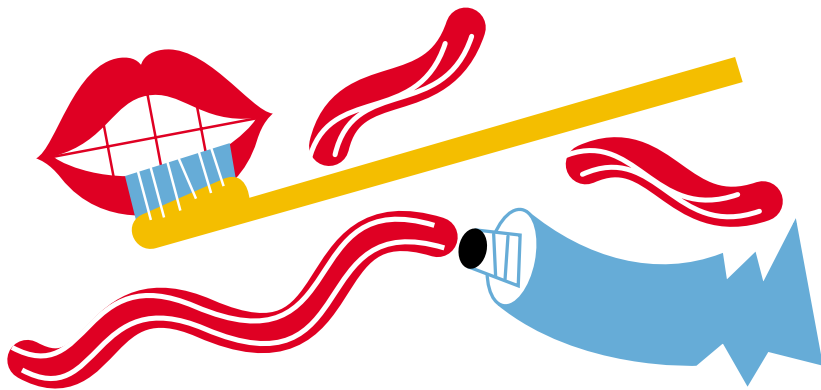
La immobilització i el sedentarisme provoquen una pèrdua accelerada de la massa òssia.

Salut bucodental

La promoció i el manteniment de la salut oral són un patrimoni personal que només es defensa amb una higiene bucal correcta.

Tècniques bàsiques de raspallat

- **SUPERFÍCIES EXTERNES DE LES DENTS:**
moviment d'escombrat cap a les vores dentals.
- **SUPERFÍCIES INTERNES DE LES DENTS:**
netegeu les cares internes amb els mateixos moviments del raspallat extern.
- **SUPERFÍCIE MASTICATÒRIA:**
no us oblideu de raspallar també la llengua i les superfícies internes de les galtes.



Una correcta higiene bucal

- Evita càries i infeccions
- Prevé el càncer de boca
- Millora l'estètica

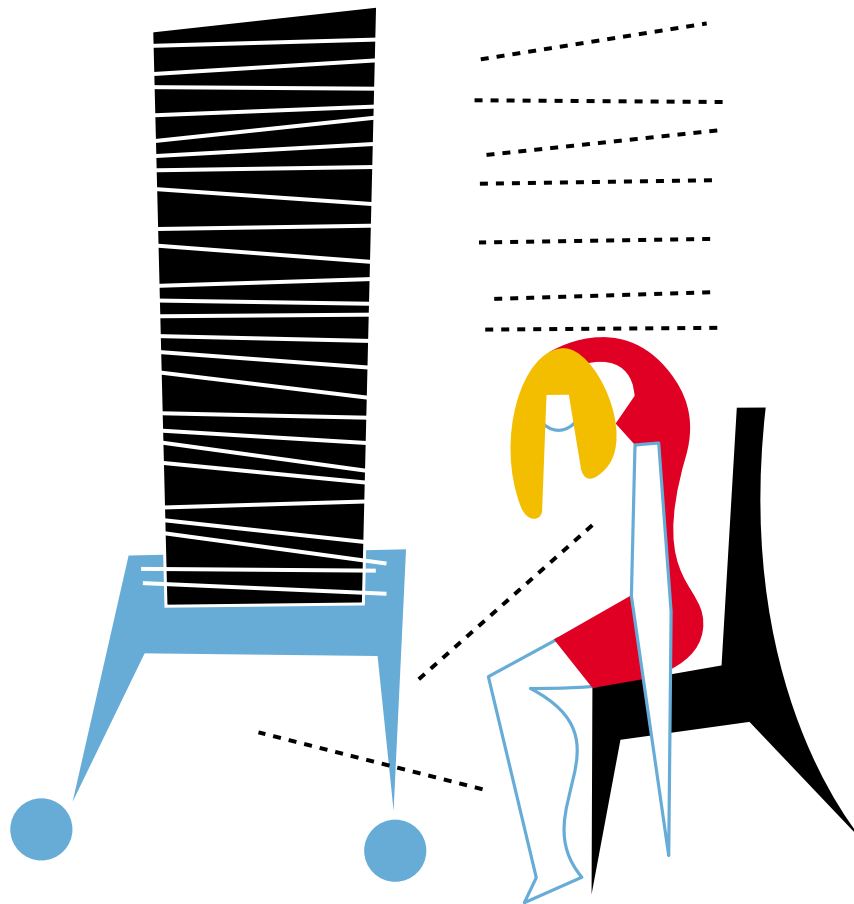
Consells

- 26 Renteu-vos les dents després de cada àpat. L'ús de la seda dental o de líquids antisèptics contribueix a eliminar la placa bacteriana que es genera entre les dents.
- 27 No abuseu dels aliments enganxosos o viscosos. Eviteu el tabac i l'alcohol.
- 28 Controleu la freqüència amb què preneu productes ensucrats.
- 29 La reposició dentària és aconsellable quan apareixen dificultats o trastorns masticatoris i/o desplaçaments dentaris.
- 30 Visiteu el vostre odontòleg per fer-vos una revisió almenys un cop cada any o quan detecteu qualsevol alteració.

La salut oral és un indicador del nivell d'educació sanitària dels països.

Estrès

Estat de tensió de l'organisme per una sobrecàrrega emocional o física que indueix a canvis físics, psíquics o de conducta.



Manifestacions físiques

- Cefalees
- Gastritis
- Úlcera gastroduodenal
- Colon irritable
- Impotència
- Lumbàlgies
- Èczema
- Hipertensió
- Altres

Manifestacions psicològiques

- Dificultat de concentració
- Irritabilitat
- Tristesa
- Comportament compulsiu
- Apatia
- Depressió
- Tabaquisme i alcoholisme

Consells

- 31 Apreneu a conèixer les situacions que poden generar malestar psíquic i enfroteu-vos-hi d'una manera positiva.
- 32 Mireu de crear un ambient de treball saludable basat en una bona comunicació amb els companys.
- 33 Accepteu-vos tal com sou, conscients del que podeu i del que no podeu canviar de la vostra persona, tenint clares les vostres capacitats i les vostres limitacions
- 34 Apreneu a relaxar-vos i a distreure-us quan calgui, dediqueu temps a la família i als amics, alimenteu aquestes relacions buscant el temps necessari per dedicar-vos-hi.
- 35 Cuideu aspectes de la vostra vida quotidiana com ara la dieta, l'exercici físic i el son.

Automedicació

És l'ús de fàrmacs sense prescripció i/o supervisió d'un metge.
Pràctica molt freqüent entre la població per al tractament de símptomes de caràcter lleu.



Automedicació

Les patologies menors que es tracten són:

- Infeccions lleus
- Grip i els símptomes associats
- Mals de coll
- Rinitis al·lèrgica
- Mals de cap
- Aftes bucals
- Acidesa gàstrica
- Gastroenteritis
- Restrenyiment
- Hemorroides
- Lesions dermatològiques lleus
- Altres

Consells

- 36 No accepteu consells sobre medicaments oferts per terceres persones. Si teniu dubtes, consulteu el vostre metge o farmacèutic i no deixeu medicaments a l'abast dels nens.
- 37 L'automedicació no és convenient quan: les molèsties persisteixen, es produeix un empitjorament, es pateixen dolors forts, apareixen efectes secundaris, i sempre que els símptomes són greus.
- 38 Els antibiòtics només s'han de consumir si els ha receptat el metge.
- 39 La ingestió excessiva de vitamines pot provocar malalties per dipòsit.
- 40 Uns hàbits sans són la millor medecina per conservar la salut.

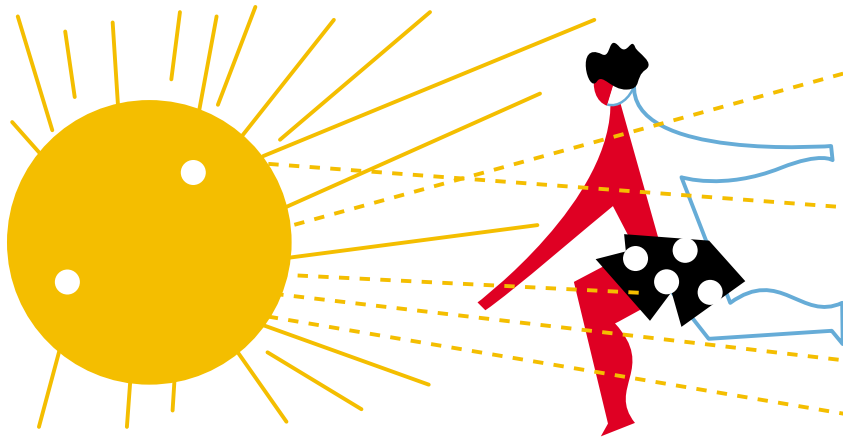
La pràctica sistemàtica de l'automedicació pot arribar a ser perillosa quan s'emascaren el símptomes d'una malaltia i/o apareixen efectes secundaris.

Prevenció de lesions cutànies

L'exposició solar és un factor de risc establert per al càncer de pell en el qual cal incidir des de la infància i l'adolescència.

Riscos

- Exposició elevada al sol
- Edat (els tumors de pell augmenten amb l'edat)
- Pell blanca
- Presència de pigues o nevus



Les lesions malignes de pell més freqüents són els carcinomes basocel·lular i espinocel·lular i el melanoma cutani.

Consells

- 41 Eviteu les exposicions perllongades al sol.
- 42 No preneu el sol durant les hores centrals del dia.
- 43 Utilitzeu protecció solar adequada.
- 44 Si teniu factors de risc per al càncer de pell (història familiar, pell clara, cremades solars de 2n grau...) visiteu el dermatòleg per fer-vos revisions periòdiques.
- 45 Aneu al metge si observeu qualsevol ulceració que no es cura, lesions cutànies que sagnen, aparició de noves pigues i taques o canvis en les que ja teníeu.

Els tumors de pell tenen relació amb el temps d'exposició al sol.

Seguretat vial

És el concepte de seguretat traslladat a l'àmbit del trànsit rodat.

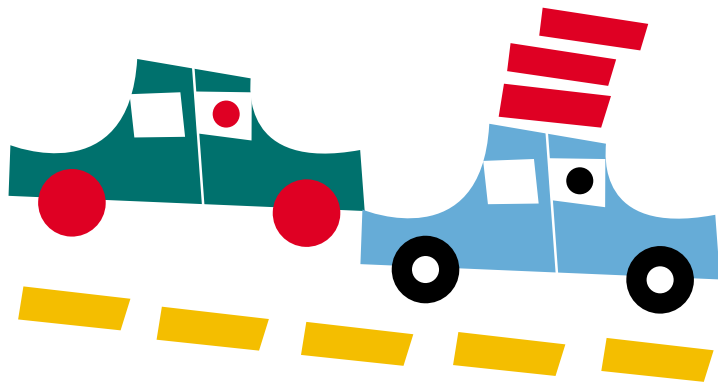
Segons l'OMS, les malalties mentals i els accidents de trànsit són els dos problemes de salut més importants del segle XXI.

Una part dels accidents de trànsit es considera també accidents laborals ("in itinere").

Causas d'accident

EL 70-90% DELS ACCIDENTS DE TRÀNSIT ESTAN PROVOCATS PER UNA ERRADA HUMANA.

- No utilitzar els elements de seguretat.
- Excés de velocitat.
- Efectes de l'alcohol i altres substàncies psicoactives.
- No respectar els senyals de trànsit.



Segons el RD 2282/1998, no es pot conduir amb una taxa d'alcohol a la sang que superi els 0,5 g/l o d'alcohol en aire espirat que superi els 0,25 mg/l.

Per a la majoria de conductors professionals, la taxa màxima permesa d'alcohol a la sang és de 0,3 g/l o d'alcohol en aire espirat de 0,15 mg/l. N'hi ha prou amb dues cerveses o dues copes de vi per superar aquests índexs.

Consells

- 46 Porteu el vostre vehicle a les revisions pertinents. No supereu els límits de velocitat i respecteu la distància de seguretat. No utilitzeu el telèfon mòbil mentre conduïu.
- 47 Dins del vehicle, feu ús del cinturó de seguretat sempre, tant en els seients del davant com en els del darrere. Si el vehicle és de dues rodes, porteu posat el casc reglamentari.
- 48 Si teniu una avaria o un accident, retireu el vehicle a la vorera de seguretat al més aviat possible i senyalitzeu-lo de la manera adequada.
- 49 Si heu de conduir, no preneu begudes alcohòliques ni altres drogues. Si seguiu un tractament farmacològic, consulteu el vostre metge o farmacèutic.
- 50 Si sou un vianant, travesseu sempre pels semàfors o pels passos senyalitzats.

Més de la meitat de les lesions cranials severes i el 60% de les lesions medul·lars són conseqüència d'accidents de trànsit.

Pantalles de visualització de dades

TERMINALS DE VÍDEO, TV O ORDINADOR

L'ergonomia es perfila com a protagonista en la prevenció de riscos derivats de les pantalles de visualització de dades.



Riscos

- **FATIGA VISUAL:** llagrimaig, pesadesa de les parpelles o els ulls, visió borrosa.
- **FATIGA FÍSICA:** dolor habitual a la regió cervical, dorsal o lumbar, tensió a les espatlles, coll o esquena, molèsties a les cames.
- **FATIGA MENTAL:** estrès, insatisfacció laboral, sobrecàrrega de treball, monotonia.
- **MICROTRAUMATISMOS:** als dits i/o els canells, per la col·locació incorrecta de la mà, combinada amb la freqüència de la pulsació.

Consells

- 51 Assegureu-vos que el monitor estigui al mateix nivell dels ulls per evitar la fatiga del coll i el cap. El teclat ha d'estar al mateix nivell dels colzes, lleugerament inclinat perquè els canells estiguin relaxats; reduïu la pressió als canells utilitzant coixinets.
- 52 Asseieu-vos a prop de l'escriptori i procureu no encorbar-vos per treballar. Ajusteu l'altura de la cadira de manera que els peus estiguin plans a terra, els genolls a l'altura de la cintura i la superfície de treball lleugerament per sobre del maluc. Per evitar l'enlluernament tingueu l'escriptori lliure de fonts de llum.
- 53 Canvieu d'activitat a la feina: combineu-la amb altres tasques, practiqueu exercicis actius (rotacions, estiraments, flexions i inclinacions).
- 54 Busqueu informació/formació sobre els programes amb què haureu de treballar
- 55 Vigileu periòdicament el vostre estat de salut

És important que les tasques estiguin dissenyades d'una manera adequada i lògica.

Risc d'incendi

El risc d'incendi al lloc de treball constitueix una situació d'alarma que cal tenir prevista en el pla d'emergència i evacuació.

Elements d'un incendi

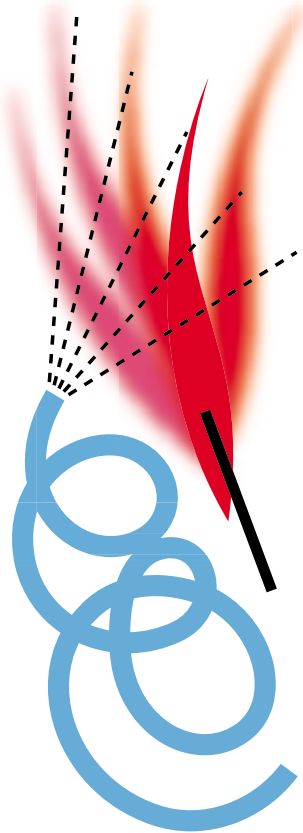
- Combustible
- Oxigen (mínim 16%)
- Font de calor
- Reacció química en cadena

Classes d'incendi

- Sòlids (paper, cautxú, fusta, plàstics...)
- Líquids inflamables
- Gasos
- Metalls (titani, magnesi, potassi, sodi....)

Mesures de prevenció

- Tingueu neta l'àrea de treball, sense residus ni deixalles, utilitzant els contenidors adequats.
- No fumeu en el lloc de treball.
- Conserveu els líquids i els gasos inflamables correctament envasats i allunyats de fonts de calor. Cal utilitzar-los en àrees prou ventilades i amb la superfície adequada.
- Feu la revisió, neteja i manteniment adequats dels equips elèctrics. No utilitzeu més de dues preses per endoll i investigueu qualsevol olor sospitosa.
- Realitzeu simulacres d'entrenament.



Sistemes d'extinció

Actuen fent baixar la temperatura per sota del punt de combustió. El seu contingut s'ha de dirigir a la base del foc i només s'ha d'utilitzar per combatre el perill i/o per obrir-se camí. Si no s'aconsegueix, cal abandonar l'àrea.

Selecció de l'agent extintor adequat segons el tipus de foc:

- | | | |
|----------------------|---------------------------|--------------------------|
| • Aigua a raig | • Pols polivalent | • Anhídrid carbònic |
| • Aigua polvoritzada | • Pols convencional | • Hidrocarbur halogenat |
| • Escuma física | • Pols específica metalls | • Altres gasos extintors |

Consells si hi ha un incendi

- 56 Truqueu als serveis contra incendis.
- 57 Desconnecteu els equips elèctrics. No utilitzeu els ascensors.
- 58 Evacueu l'edifici de manera ordenada, utilitzant les àrees de sortida i deixant lliures les sortides d'emergència.
- 59 Tanqueu les portes sense tancar els baldons ni els panys.
- 60 Si l'evacuació no és possible, quedeu-vos ben a prop de terra i tapeu-vos la cara i la boca amb un drap humit (evitareu l'asfíxia per inhalació de fums i gasos).

Si hi ha un incendi, conserveu la calma.
Podeu salvar la vostra vida i la dels vostres companys.

Construcció

És el sector econòmic que agrupa més professionals: paletes, enrajoladors de terres i parets, armadors, lampistes, soldadors, fusters, electricistes, encofradors, gruístes, bragadors, tuneladors, pouaters, guixaires, vidriers, plomaires, palistes, transportistes...



Riscos

- Pneumoconiosi
- Esclafaments
- Caiguda d'altura
- Relliscades
- Ferides-puntures
- Topades amb objectes
- Atrapaments
- Traumatismes diversos
- Químics
- Biològics
- Elèctrics
- Cremades...

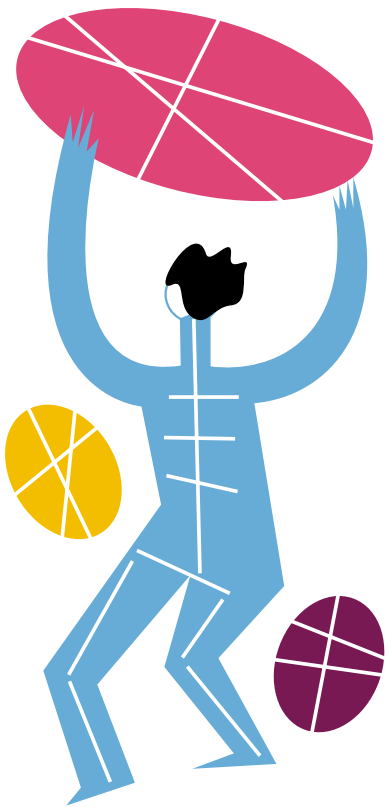
Consells

- 61 Tingueu net i endreçat el lloc de treball i les eines.
- 62 Respecteu les normes de seguretat.
- 63 Verifiqueu el manteniment correcte de la maquinària i les eines, i també les mesures de seguretat individuals i col·lectives.
- 64 Utilitzeu sempre l'equip de protecció personal reglamentari i, per a les feines que es fan a la intempèrie, adeqüeu la roba de treball a la climatologia del moment.
- 65 Durant la jornada laboral, eviteu els àpats copiosos i les begudes alcohòliques. Si heu de prendre una medicació específica, consulteu al metge els possibles efectes secundaris.

A les obres hi ha d'haver un lloc per a cada cosa i cada cosa al seu lloc.

Manipulació de càrregues

Qualsevol operació de transport o subjecció d'una càrrega que, per les seves característiques o per unes condicions ergonòmiques inadequades, comporti riscos per als treballadors, sobretot pel que fa a la columna vertebral.



Factors de risc

INDIVIDUALS:

- Falta d'aptitud física.
- Patologia dorsolumbar prèvia.
- Falta de formació del treballador en la manipulació de càrregues.

LABORALS:

- Càrrega massa pesant o voluminosa.
- Exercici físic excessiu o en una posició inestable, o massa freqüent.
- Exposició a vibracions.

Manipulació de càrregues

- Aixecar
- Col·locar
- Fer tracció
- Desplaçar

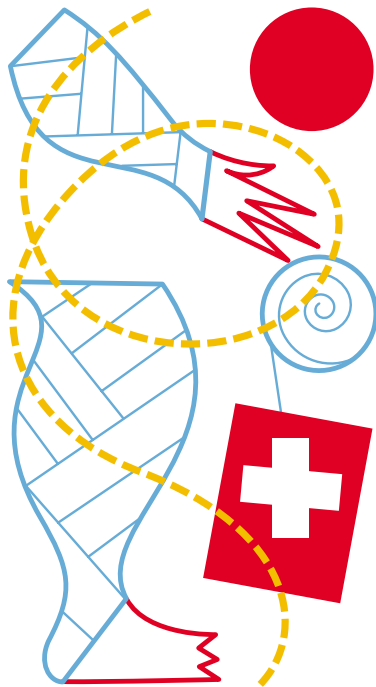
Consells

- 66 Inspeccioneu la càrrega abans de manipular-la, per tal de determinar-ne el pes i la forma, o la dificultat per agafar-la, per tal d'adoptar les mesures convenientes
- 67 Tingueu els peus lleugerament separats i un mica més avançat que l'altre, agafeu la càrrega i no separeu els braços del cos.
- 68 Procureu que l'esquena estigui recta. Us hi ajudarà el fet de tenir els ronyons "ficats" cap endins del cos i el cap "lleugerament" abaixat.
- 69 Per aixecar la càrrega utilitzeu les cames; flexioneu-les doblegant els genolls. En aquesta posició, i sense arribar a seure, agafeu impuls amb les cames i aixequiu la càrrega.
- 70 Feu ús dels equips de protecció individual (EPI) i, si observeu cap alteració, consulteu el personal sanitari del vostre servei de prevenció.

21% d'accidents laborals provocats per sobreesforços.

Trastorns Musculoesquelètics (T.M.E.)

Són processos que afecten les parts toves de l'aparell locomotor (tendons, nervis, músculs i estructures articulars) i que provoquen dolor i limitació funcional. Poden arribar a dificultar o impedir que es pugui fer la feina. Actualment, els TME són la primera causa de malaltia professional a Espanya.



Riscos laborals

- Moviments repetitius
- Postures forçades
- Manipulació manual de càrregues
- Força i pressió intenses

Riscos personals

- Edat
- Sexe
- Complexió muscular
- Pes corporal
- Estat de salut
- Activitat extralaboral:
 - esport
 - bricolatge
 - activitats domèstiques

Professions més exposades

- Manufactures
- Operadors de màquines
- Confecció i artesanía
- Hostaleria
- Construcció
- Càrrega i descàrrega
- Sanitaris
- Secretàries i mecanògrafes

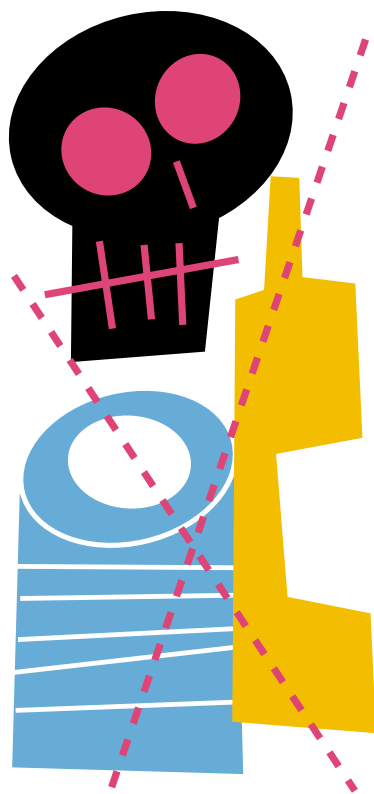
Consells

- 71 Adopteu una postura adequada en el lloc de treball i reduïu, sempre que sigui possible, les exigències físiques.
- 72 Utilitzeu les eines i els estris de treball seguint les indicacions del fabricant, quan s'especifiqui d'aquesta manera.
- 73 Practiqueu exercici físic adreçat a un entrenament correcte i a la relaxació musculoesquelètica.
- 74 Eviteu la fatiga, introduint períodes curts de descans sempre que l'activitat laboral ho permeti.
- 75 Sotmeteu-vos a una vigilància mèdica periòdica i consulteu el personal sanitari del vostre servei de prevenció quan detecteu els primers símptomes de TME. El diagnòstic precoç facilita el tractament i la curació del procés.

Els TME afecten fonamentalment la columna vertebral i les extremitats. Requereixen una exposició de mesos o anys.

Agents químics

L'ésser humà desenvolupa la seva activitat en un entorn determinat. Respiram, ens alimentem i tenim un contacte diari i permanent amb fonts d'exposició ambiental com ara matèries primeres, dissolvents, reactius volàtils... (agressors ambientals).



En determinen la perillositat

- Naturalesa del producte
- Dosi
- Durada de l'exposició
- Característiques de l'individu exposat

Efectes

- Irritants
- Asfixiants
- Anestèsics
- Al·lèrgics
- Cancerígens
- Sistèmics
- Mutagènics
- Teratogènics
- Corrosius

Com més gran és l'avenç tecnològic, més alt és el nombre de possibles tòxics industrials. Més de 750.000 tòxics es mouen diàriament en el medi laboral.

Consells

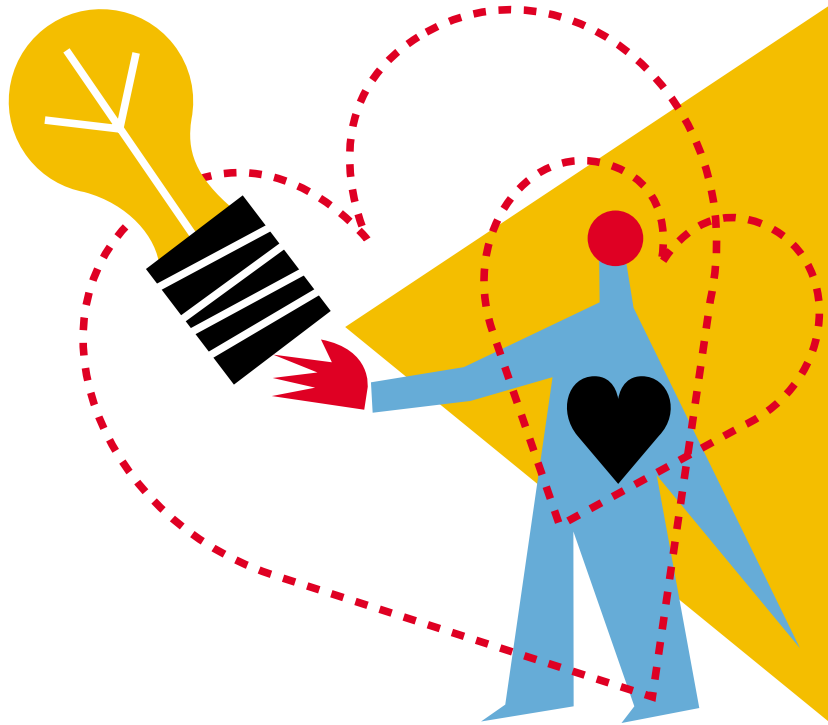
- 76 Tingueu net i endreçat el lloc de treball i els estris.
- 77 L'emmagatzematge de les substàncies es farà en un lloc segur i ben ventilat, lluny de fonts de calor.
- 78 Utilitzeu equips de protecció individual (EPI) adequats al vostre lloc de treball i deseu la roba de carrer i la de treball en llocs separats
- 79 Consulteu les FITXES DE DADES DE SEGURETAT de cada producte emprat i, en cas d'intoxicació, seguïu les instruccions.
- 80 Procureu no fumar, menjar ni beure en el lloc de treball; renteu-vos les mans abans de les pauses amb motiu de les activitats anteriors. Sotmeteu-vos a vigilància mèdica periòdica i consulteu el personal sanitari del vostre servei de prevenció si detecteu cap símptoma.

Telèfon del Institut Nacional de Toxicologia: 91 562 01 20

Risc elèctric

Es denomina risc elèctric la possibilitat que el cos humà rebi una descàrrega elèctrica provocada per un curtcircuit o arc voltaic.

Quan aquest es produeix, la intensitat pot arribar als 5000 A i la temperatura als 8000 °C. Aquest tipus d'accident pot provocar cremades de diversa gravetat i fins i tot lesions irreversibles per fibril·lació ventricular (aturada cardíaca).



L'energia que circula per les instal·lacions i les línies elèctriques és summament poderosa, fins i tot en una base d'endoll on "només" es presenten 200 volts.

Riscos

- Cremades
- Electrocució
- Mort sobtada

Consells

- 81 Abans d'utilitzar cap aparell o instal·lació elèctrica, assegureu-vos que estiguin en bon estat.
- 82 Abans de reparar un circuit elèctric, cal desconnectar el corrent i assegurar l'aïllament. Si cal, es pot curtcircuitar amb derivació a terra l'àrea de treball, fins i tot a totes dues bandes.
- 83 No manipuleu instal·lacions o aparells elèctrics humits.
- 84 Senyalitzeu els límits de l'àrea de treball amb risc elèctric.
- 85 Utilitzeu roba sense fibra, sabates amb sola de goma, guants i eines equipades amb aïllant. Informeu de les anomalies o les avaries que detecteu.

Les instal·lacions elèctriques varien pel que fa a complexitat. Les mesures de seguretat sempre són les mateixes.

Soroll

Sensació sonora, desagradable o no, que pot lesionar l'òrgan de l'oïda, produir trastorns fisiològics i/o psicològics o pertorbar greument una activitat.



Intensitat del soroll

- Nivell llindar 75dBA
- Nivell acció 80dBA
- Nivell límit 90dBA y 140dB Pico

Efectes

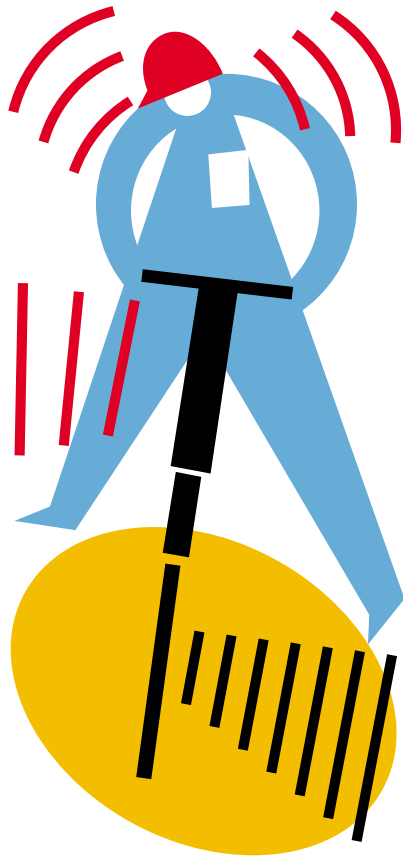
Pèrdua de la capacitat d'audició neurosensorial, respiratoris, cardiovasculars, digestius, visuals, endocrins, psicològics

Consells

- 86 Revisió periòdica dels nivells de soroll i utilització de mesures tècniques i organitzatives per controlar-lo.
- 87 Utilitzeu equips de protecció individual (EPI) en les zones amb nivells de soroll elevats (>80-90 dB).
- 88 No exposeu l'oïda a nivells elevats de soroll, a casa o fora de la feina.
- 89 Eviteu de prendre medicaments que perjudiquin l'oïda (consulteu el metge).
- 90 Sotmeteu-vos a exàmens auditius periòdics. Si detecteu cap alteració, consulteu el personal sanitari del vostre servei de prevenció.

Vibracions

Energia mecànica d'un sistema oscil·lant que es transmet a una altra estructura.



Efectes

- **VIBRACIONS GLOBALES:** alteracions dorsolumbars, diarrees, cefalees, fatiga, insomni.
- **VIBRACIÓ MÀ-BRAÇ:** alteracions òssies degeneratives (artrosi, alteració de l'escafoide, osteonecrosi del semilunar). Alteracions vasculars (síndrome de Raynaud, fenomen del dit mort).
- **VIBRACIÓ DE FREQUÈNCIA MOLT BAIXA:** mareigs i nàusees.

Categories

- Vibracions periòdiques
- Vibracions aleatòries
- Vibracions transitòries

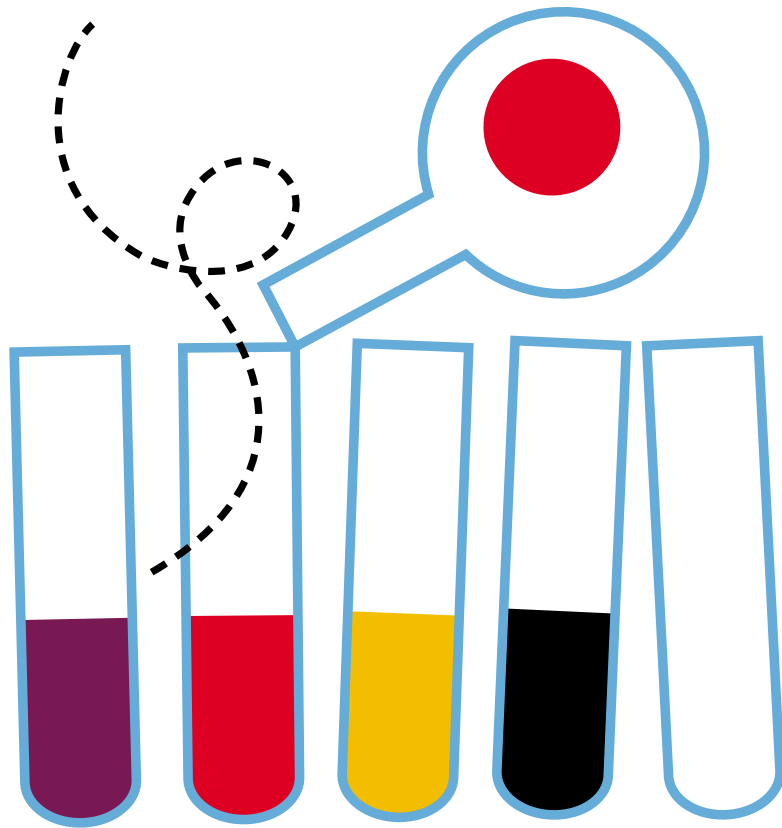
Consells

- 91 Procureu reduir o eliminar la vibració en el seu focus d'origen.
- 92 Feu revisions i manteniment periòdic de les màquines amb què treballeu habitualment.
- 93 Reduïu tant com sigui possible el temps d'exposició a la vibració contínua mitjançant canvis d'activitat, rotació, pauses.
- 94 Utilitzeu equips de protecció individual específics (EPI): guants antivibracions, cotilles abdominals...
- 95 Sotmeteu-vos a revisions mèdiques periòdiques. Comuniqueu al personal sanitari del vostre servei de prevenció qualsevol alteració que detecteu, i també els vostres antecedents personals i familiars de risc.

Les freqüències per a les quals el cos humà presenta més sensibilitat 1- 80 Hz

Agents biològics

Conjunt d'organismes vius susceptibles de produir alteracions (infeccions, al·lèrgia, toxicitat...) en els treballadors exposats (sanitaris, agricultors, ramaders, miners, operaris de la indústria alimentària i tèxtil).



Tipus

- Bacteris
- Virus
- Fongs
- Paràsits
- Prions (agents infecciosos no convencionals)
- Cultius cel·lulars

Transmissió

- Aigua
- Aire
- Sòl
- Animals
- Aliments

Consells

- 96 Eviteu les conductes inadequades que comportin una exposició o un contacte innecessaris amb agents biològics de risc.
- 97 Utilitzeu equips de protecció individual (EPI), com ara botes, guants, mascaretes, ulleres, bata...
- 98 Respecteu les mesures de prevenció establertes: no fumeu, no beveu, no mengueu en el lloc de treball i apliqueu una higiene personal correcta abans de fer les activitats esmentades.
- 99 Declareu qualsevol exposició accidental.
- 100 Sotmeteu-vos a revisions mèdiques periòdiques, compliu els programes de vacunació específics i consulteu el personal sanitari del vostre servei de prevenció si detecteu cap alteració.

© ASEPEYO

Text: Serveis Assistencials ASEPEYO

Disseny gràfic: Estudi Sonsoles Llorens

Il·lustracions: Nausica Martínez

D.L.:

Impressió: