



INFORMACIÓ PREVENTIVA

CATEGORIA PROFESSIONAL: METGE/ESSA VALORADOR/A

Descripció del lloc de treball

Les tasques són:

- Valorar la discapacitat des del punt de vista mèdic.
- Orientar en l'àrea ocupacional laboral.
- Determinar, com a membre de l'equip multiprofessional, el grau de discapacitat.
- Assessorar i emetre informes.
- Mantenir contactes i col·laboracions amb altres organismes.
- Dur a terme totes les tasques que li encomani la direcció, dins la seva categoria i especialitat, relatives a la discapacitat i la dependència.

L'article 14 de la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals, i la Llei 54/2003, de 12 de desembre, de reforma de la Llei 31/1995, obliguen l'Administració de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears a **garantir la seguretat i la salut dels treballadors** públics al seu servei en tots els aspectes relacionats amb el treball.

Per aconseguir aquest objectiu, és necessària l'**avaluació de riscos laborals** per centre de treball i dels llocs de treball que hi estan adscrits. Els treballadors de l'Administració també s'han de comprometre a dur a terme les accions i a prendre les mesures que puguin afectar de manera positiva la seva salut laboral.

Aquests riscos poden afectar les treballadores en situació d'embaràs o part recent i els treballadors especialment sensibles a determinats riscos. Per això és necessari que, si us trobau en aquesta situació, us poseu en contacte amb el Servei de Vigilància de la Salut.



Riscs del lloc de treball

- Sobreesforços i postures forçades
- Atropellaments o cops amb vehicles
- Caigudes al mateix nivell
- Caigudes a diferent nivell
- Talls, cops, encloses i caigudes d'objectes despresos
- Agressions
- Cops o talls per objectes o eines
- Contactes elèctrics i encloses amb elements de màquines
- Riscs derivats de l'ús de PVD
- Incendis
- Estrès Laboral
- Exposició a contaminants biològics

Com eliminarem o reduïrem aquests riscos? D'una banda, amb les mesures preventives proposades en l'avaluació de riscos laborals del centre de treball i, de l'altra, amb la col·laboració dels treballadors en l'aplicació d'aquestes mesures de prevenció.

Mesures preventives

Per **minimitzar aquests riscos**, cal que **els treballadors adoptin les mesures preventives** que es descriuen en aquesta fitxa per a cadascun dels riscos detectats, i que tenguin en compte tota la informació de les fitxes de recomanació següents, que hi ha en la pestanya de formació i informació de la pàgina web del Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Govern de les Illes Balears:

- ✓ Fitxa de recomanació d'escaleres de mà
- ✓ Fitxa de recomanació d'extintors
- ✓ Fitxa de recomanació d'incendis
- ✓ Fitxa de recomanació d'ordre i neteja
- ✓ Fitxa de recomanació de manipulació manual de càrregues
- ✓ Fitxa de recomanació de seguretat viària

Aquests riscos poden afectar les treballadores en situació d'embaràs o part recent i els treballadors especialment sensibles a determinats riscos. Per això és necessari que, si us trobau en aquesta situació, us poseu en contacte amb el Servei de Vigilància de la Salut.



A part d'aquesta informació, el **Servei de Prevenció de Riscs Laborals** disposa d'un **pla de formació anual** de temàtica relacionada amb la prevenció de riscos laborals que podeu servir com a complement i que podeu trobar a la pestanya de **Novetats** de la pàgina web.

Mesures per prevenir risc derivats de l'ús de PVD

- Col·locau la pantalla, el teclat i el ratolí de manera que pugueu aconseguir un espai de treball adequat per evitar postures forçades.
- Situau la pantalla a la distància adequada (a 400 mm com a mínim) a fi que hi hagi un espai suficient davant del teclat i el ratolí per donar suport a les mans i als braços (aproximadament, 10 cm).
- Regulau l'altura del seient de treball de manera que tant braços com cames formin un angle de 90° amb la superfície de treball i el terra, respectivament, amb la finalitat d'evitar possibles riscos de fatiga muscular.
- Si els peus no arriben còmodament a terra en l'angle de 90°, empra el reposapeus (vegeu la fitxa de recomanació "Pantalla de visualització de dades").

Mesures per prevenir sobreesforços i postures forçades

- Manipulau les càrregues amb ajuda mecànica (carretons, maletes amb rodes...) o amb ajuda de persones.
- Quan s'han de manipular manualment, s'ha d'adoptar una postura correcta: esquena recta i cames flexionades.
- No gireu mai la cintura per agafar un objecte o quan tingueu una càrrega a les mans; la columna sempre ha d'estar recta (vegeu la fitxa de recomanació "Manipulació manual de càrregues").

Mesures per prevenir caigudes al mateix nivell

- Les zones de pas i de sortida haurien de mantenir-se sempre degudament buides i convenientment senyalitzades.
- Netejau ràpidament qualsevol abocament o vessament que s'hi faci.
- Comprovau l'estat del sòl a l'interior dels edificis: si està mullat, si és relliscós, si hi ha escales...
- Evitau córrer pel centre de treball.

Aquests riscos poden afectar les treballadores en situació d'embaràs o part recent i els treballadors especialment sensibles a determinats riscos. És per això necessari que, si et trobes en aquesta situació, et posis en contacte amb el Servei de Vigilància de la Salut.



Mesures per prevenir caigudes a diferent nivell

- A les escales fixes no circuleu amb presses i extremau les precaucions (per exemple, inspeccionau l'estat de la superfície dels esglaons: si està mullada o si és relliscosa, utilitzau els passamans). Si hi ha alguna situació potencialment perillosa, comunicar-la immediatament al cap.
- Si feis servir escales de mà, teniu en compte aquestes recomanacions:
 - No substituïu les escales per altres elements, com ara cadires, caixes, etc. Usau les escales de mà amb suports antilliscants i amb l'angle correcte de col·locació (75°).
 - Les escales de tisoires han de tenir un sistema que eviti que s'obrin (cadena o similar). No us hi poseu mai "a cavall".
 - L'ascens, el descens i el treball amb l'escala de mà sempre s'han de fer de cara a la feina per fer, mai d'esquena.
 - No les han d'emprar simultàniament dos treballadors (vegeu la fitxa de recomanació "Escala de mà").

Mesures per prevenir atropellaments o cops amb vehicles

- Conduïu prudentment i respectau el codi de circulació en els desplaçaments amb vehicle o motocicleta.
- Per evitar accidents de trànsit, controlau els factors següents: velocitat adequada, senyals de trànsit i bon manteniment del vehicle. Utilitzau l'armilla reflectora en baixar del vehicle.
- Quan camineu per la vorera, parau esment a l'entrada i sortida de vehicles dels garatges.
- Circulau sempre per la dreta, sense impedir la marxa de la resta de vianants.
- Quan hàgiu de travessar una calçada, abans de baixar de la vorera, mirau a banda i banda per comprovar que tots els vehicles estan aturats (vegeu la fitxa de recomanació "Seguretat viària").

Mesures per prevenir exposicions a contaminants biològics

- Feis servir guants en tasques que impliquin contacte amb fluids o zones infectades.
- Rentau-vos les mans abans i després de cada sessió.
- Cobriu les lesions de la pell amb apòsits impermeables abans d'iniciar qualsevol tasca que impliqui risc de contacte biològic.

Aquests riscos poden afectar les treballadores en situació d'embaràs o part recent i els treballadors especialment sensibles a determinats riscos. Per això és necessari que, si us trobau en aquesta situació, us poseu en contacte amb el Servei de Vigilància de la Salut.



Mesures per prevenir cops o talls per objectes o eines

- Les prestatgeries han d'estar fixades a la paret o una amb l'altra.
- No s'han d'omplir excessivament els calaixos superiors dels arxivadors, ni s'ha d'obrir més d'un calaix al mateix temps.
- No s'han de carregar en excés armaris o prestatgeries, ni col·locar objectes pesats en la part superior.
- Entre llocs de feina hi ha d'haver una distància suficient per accedir-hi fàcilment.
- No retireu ni anul·leu la protecció dels equips de treball (guillotina manual).
- Llegiu el manual d'instruccions de les màquines abans d'utilitzar-les.
- Utilitzeu els equips i les eines exclusivament en la forma i per a la tasca que han estat concebuts (tissores, cúter, etc.).
- Guardau els objectes punxants o tallants després de fer-los servir.

Mesures per prevenir contactes elèctrics i encloses amb elements de màquines

- No introduïu les mans a la màquina trituradora de documents. Abans de netejar-la, apagueu-la i desconnecteu-la.
- No sobrecarregueu els endolls. Emprau bases d'endoll i clavilles amb presa de terra. No utilitzeu bases allargadores en mal estat; no s'han d'usar amb entroncaments deficients particularment pel sòl o zones humides.
- En desconnectar un equip elèctric, no estireu mai el cable, sinó la clavilla. S'ha de comunicar al servei de manteniment qualsevol anomalia observada en la instal·lació elèctrica, i no manipular-la.

Mesures per prevenir incendis

- S'ha de mantenir el lloc de feina net i ordenat (Vegeu la fitxa de recomanació "Ordre i neteja").
- No s'han de sobrecarregar els endolls; no connecteu diversos receptors de potència elevada en una sola presa.
- S'ha de conèixer la ubicació dels extintors en el centre de treball i la manera d'emprar-los (vegeu les fitxes de recomanació "Incendis" i "Extintors").
- S'han de conèixer les sortides d'emergència; heu d'informar de les deficiències detectades a la persona responsable (sortides d'emergència tancades amb clau o obstaculitzades).

Aquests riscos poden afectar les treballadores en situació d'embaràs o part recent i els treballadors especialment sensibles a determinats riscos. Per això és necessari que, si us trobau en aquesta situació, us poseu en contacte amb el Servei de Vigilància de la Salut.



Mesures per prevenir agressions

- El risc d'agressió és inherent al lloc de treball de metge/essa valorador/a.
- Es recomana mantenir la calma, intentar tranquil·litzar l'usuari, extremar les precaucions i, en cas de qualsevol incident que sobrepassi les vostres atribucions, recorreu a les actuacions establertes en el protocol corresponent.
- La feina s'ha de desenvolupar en un sistema de treball segur que integri diferents elements de vigilància, protecció i organització de la seguretat i de situacions d'emergències. Respectau els procediments de control d'accés: registre d'entrada o d'acreditacions de les persones.
- Les mesures organitzatives són les més eficaces per prevenir les conductes agressives dels pacients i els familiars. Per exemple, reducció dels temps d'espera, comunicació fluida entre el personal i els pacients i familiars, sales d'espera confortables, intercomunicadors o telèfons per a casos d'emergència, polsadores o timbres d'emergència, etc.
- Manteniu una comprensió tolerant amb els sentiments de l'altra persona, evitau discussions, sobretot les referent a opinions, i centrau-vos en els fets ocorreguts (reflecteixen accions reals).
- Mostrau-vos assertius i segurs i tingau confiança en vosaltres mateixos. No us angoixeu, no sigueu impetuosos ni digau més del que sigui estrictament necessari.
- Durant una situació conflictiva, convé parlar pausadament, mantenir la calma i emprar frases curtes que facilitin una respiració controlada. Després del conflicte, concediu-vos una pausa per calmar-vos, alleugerir la tensió i relaxar-vos.

Mesures per prevenir l'estrès laboral

- Entrenau-vos per gestionar la distància emocional amb l'usuari i en habilitats d'autocontrol.
- Implantau estratègies grupals de suport social i formau-vos en estratègies individuals d'afrontament: solució de problemes, assertivitat, gestió del temps, etc.

Aquests riscos poden afectar les treballadores en situació d'embaràs o part recent i els treballadors especialment sensibles a determinats riscos. Per això és necessari que, si us trobau en aquesta situació, us poseu en contacte amb el Servei de Vigilància de la Salut.