

CREIX EN SEGURETAT



INTRODUCCIÓ

Amb aquesta campanya pretenem introduir els joves de 12 a 14 anys en el camp de la prevenció i la salut, ja que entenem que aquests temes no són exclusius de l'àmbit laboral, i que, per tant, podem generar una nova cultura des de les edats més primerenques.

INTRODUCCIÓ

- El nombre d'accidents que diàriament es produeixen en l'àmbit de la llar, l'escola i l'oci és molt elevat.
- En la majoria de casos no són greus, però podrien evitar-se.
- Aprenent a prevenir col·laboram a generar un canvi social important que donarà en un futur una generació més conscient i saludable.



PENSA



- Reflexiona sobre les repercussions personals, familiars i socials que tindria un accident en algun membre de la teva família.

- A continuació, us presentam una sèrie d'àmbits en què habitualment es produeixen accidents i la forma d'evitar-los i de prevenir-los.
- Esperam que a poc a poc i amb la vostra ajuda el nombre d'accidents es redueixi.

BLOCS TEMÀTICS

- CAIGUDES, COPS I TOPADES
- CREMADES
- CÀRREGA FÍSICA DE TREBALL
- PRODUCTES TÒXICS
- RISC ELÈCTRIC
- FERIDES, TALLS I PELADES
- ASFÍXIA I OBSTRUCCIÓ
RESPIRATÒRIA
- CÀRREGA MENTAL DE TREBALL

CAIGUDES, COPS I TOPADES

En aquest bloc veurem diferents tipus de riscos que hi pot haver:

- Caigudes al mateix nivell.
- Caigudes a diferent nivell.
- Caigudes d'objectes.
- Topades contra objectes fixos.
- Topades contra objectes mòbils.

Caigudes al mateix nivell



Troba els cinc elements del dibuix que poden produir una caiguda.

Caigudes al mateix nivell

Causes

- Haver dimensionat i dissenyat malament els espais de treball.
- No utilitzar calçat adequat per a cada activitat.
- Transportar objectes de grans mides que impedeixin la visibilitat.
- En caminar, dur els cordons desfermats.
- Distreure'ns mentre treballam.
- Productes vessats (líquids en general, greixos, productes viscosos, restes d'aliments, aigua, oli, pols, sabó, residus...).
- Elements rodadors (boles, llapis, etc.).
- Peces, mercaderies o objectes deixats fora de lloc o que envaeixen llocs de pas.
- Eines deixades en terra.
- Cordes, mànegues o cables allargadors deixats en zones de pas.
- Mala il·luminació.
- Superfície desigual del terra o pendent excessiu.
- Desgast o degradació de les superfícies.
- Neu o gel en zones obertes.

Caigudes al mateix nivell

Com prevenir-les

- Conserva el sòl lliure d'objectes i net.
 - Elimina obstacles abans de traslladar una càrrega.
 - Diposita les deixalles als llocs adequats.
 - Observa per on camines.
 - Utilitza calçat adequat per a cada activitat.
 - Utilitza protectors per practicar esports que els requereixin.
 - Il·lumina les zones de pas.
- No tenguis cables pel mig.

Caigudes al mateix nivell

El bany.

- Un lloc on es produeixen caigudes de forma habitual és el bany.
- L'ordre i l'atenció són fonamentals per prevenir accidents.
- Quan t'hagis de dutxar o de banyar, no tanquis la porta amb el biuló, ja que caiguessis podries necessitar ajuda.



Caigudes a diferent nivell

- Generalment, es produeixen quan es volen agafar o col·locar objectes que es troben a una determinada altura i no són accessibles.
- La causa més freqüent de les caigudes és utilitzar mobles o objectes no adequats per agafar o col·locar els objectes.
- A continuació, hi ha una sèrie de consells a l'hora d'utilitzar una escala de mà.

Caigudes a diferent nivell

Escala de mà



- Recolza-la en una superfície plana i estable.
- No pugis ni baixis les escales amb materials pesants o les mans ocupades amb objectes o eines.
- Revisa el bon estat de l'escala abans d'utilitzar-la.
- No utilitzis taules, cadires o estanteries per arribar a objectes elevats ja que no estan dissenyades amb aquest objectiu.
- Per pujar o baixar, sempre aferra't a l'escala almenys amb una mà.
- En pujar o baixar, mira sempre cap a l'escala.

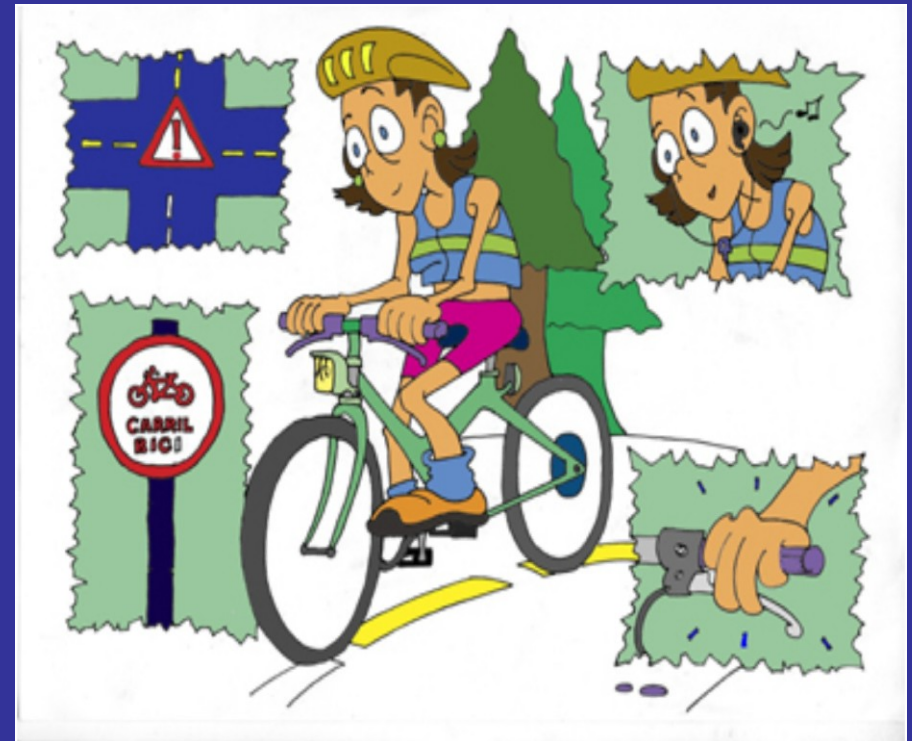
Topades contra objectes fixos o mòbils

- La majoria de topades contra objectes es produeixen per la falta d'atenció a l'hora de realitzar alguna tasca.
- Presta sempre atenció al teu entorn, tant si camines com si vas en algun mitjà de transport.

CAIGUDES, COPS I TOPADES

Deu consells per anar amb bicicleta

- Utilitza el casc: Els estudis realitzats fins ara indiquen que l'ús del casc pot reduir fins en un 85 per cent el nombre d'accidents.
- Indumentària: La roba ha de ser de color clar o reflectora si circules durant la posta de sol o en moments d'escassa visibilitat, i s'ha de cenyir al cos per evitar que s'enganxi a la bicicleta.
- Carril de la dreta: Circula sempre pel carril de la dreta en fila índia i respecta els senyals de circulació. Mai no passes d'un carril a l'altre ni t'acostis a la part posterior d'un automòbil o d'un camió perquè et remolqui.
- Atenció al trànsit: Set de cada deu xocs entre bicicletes i cotxes es produeixen a les interseccions i a les sortides. Per això, mira bé en ambdues direccions abans d'entrar en un carrer o en una intersecció.
- Estat de la calçada: Les carreteres o els carrers poden donar sorpreses desagradables. Presta atenció a les reixes del clavegueram, els bassiots, les pedres, els clots o els vidres trencats.



CAIGUDES, COPS I TOPADES

Deu consells per anar amb bicicleta



- Llums: Si circules de nit, no oblidis encendre els llums posteriors i davanters de la bicicleta. Utilitza roba reflectora, especialment a les extremitats (turmells i canells), a l'esquena i al casc.
- Carrils per a bicicletes: Circula per les sendes i els camins reservats per a les bicicletes que estan marcats amb senyalització especial.
- Comprova l'estat de la bicicleta: Assegura't que la bicicleta s'adapta correctament a la teva grandària. Els peus han de tocar el terra quan estiguis assegut al seient i el manillar ha d'estar fix i ha de girar amb facilitat. Comprova que les rodes i tots els elements de la bicicleta estan ben assegurats.
- Utilitza els frens: Els frens permeten controlar la velocitat, per la qual cosa és important que funcionin correctament. Si els frens són de mà, utilitza els posteriors immediatament abans d'usar els davanters.
- No escoltis música amb auriculars mentre circules amb la bicicleta, ja que impedeix que percebis la presència d'altres vehicles i que controlis el trànsit que tens darrere.

INCENDIS I CREMADES

- Les cremades són un tipus específic de lesió dels teixits blans produïda per agents físics, químics, elèctrics o radiacions.
- Una cremada greu pot posar en perill la vida i requereix atenció mèdica immediata. La gravetat de la cremada depèn de la temperatura del mitjà que la causa i la durada d'exposició de la víctima a aquesta temperatura. També està determinada per la situació en el cos, la grandària de la zona afectada, així com l'edat i l'estat físic de la víctima.

INCENDIS I CREMADES

Causes de les cremades

- AGENTS FÍSICS
 - Sòlids calents (planxes, estufes, etc.)
 - Líquids bullents (aigua o oli)
 - Fred (exposició a temperatures molt baixes)
- AGENTS QUÍMICS
 - Benzina i derivats del petroli
 - Àcids (clorhídric, sulfúric)
 - Àlcalis (sosa càustica, calç o carbur)
- AGENTS ELÈCTRICS
 - Descàrregues elèctriques a diferents voltatges
 - Radiacions (raigs solars, raigs X, raigs infraroigs)

INCENDIS I CREMADES

Atenció general de les cremades

- Tranquil·litza la víctima.
- Valora la gravetat de la cremada.
- Retira amb atenció anells, rellotges, polseres, cinturons o peces ajustades que comprimeixin la zona lesionada abans que aquesta s'inflami.
- No trenquis les bòfegues, així evitaràs infeccions.
- Refreda la zona afectada durant uns quants minuts aplicant sobre la lesió aigua freda neta o solució salina fisiològica. No utilitzis gel ni hi apliquis cap tipus de pomada perquè poden interferir en el tractament mèdic.
- Cobreix l'àrea cremada amb un compresa humida o apòsit i subjecta'l amb una bena per evitar que la lesió es contamini.
- No pressionis la zona cremada.
- Si la cremada és als dits de les mans o dels peus, col·loca gasa entre els dits abans de col·locar la bena.
- Vés a un centre sanitari.

INCENDIS I CREMADES

Com actuar en cas d'incendi

- No obris les finestres, només aconseguiràs avivar el foc.
- Desconnecta el gas i l'electricitat.
- No utilitzis els ascensors per sortir de l'edifici.
- No t'entretinguis a agafar objectes personals.
- No corris ni tornis cap enrere.
- Per sortir del recinte, cobreix-te prèviament el nas i la boca amb un mocador humit per evitar la inhalació de fums i arrossega't pel terra.
- Si es tracta d'un incendi petit i no hi ha una persona adulta, intenta apagar-lo amb un extintor.



COMENTA LES DIFERENTS VINYETES DEL DIBUIX

INCENDIS I CREMADES

L'exposició al sol

L'exposició al sol durant molt de temps pot produir, a més de cremades de primer grau, mal de cap, mareigs, febre, rampes i deshidratació. Per evitar aquests mals, has de seguir una sèrie de recomanacions que t'exposam a continuació.



INCENDIS I CREMADES

Consells

- No t'exposis al sol de forma prolongada ni durant les hores del migdia.
- Utilitza sempre un protector solar per a la pell; el factor de protecció s'ha d'ajustar a les característiques del medi (platja, camp, neu, etc.) i a les característiques de l'individu (edat, pell, etc.).
- Protegeix-te el cap amb una gorra i els ulls amb ulleres de sol.
- Beu molta d'aigua.
- No t'adormis mai al sol.

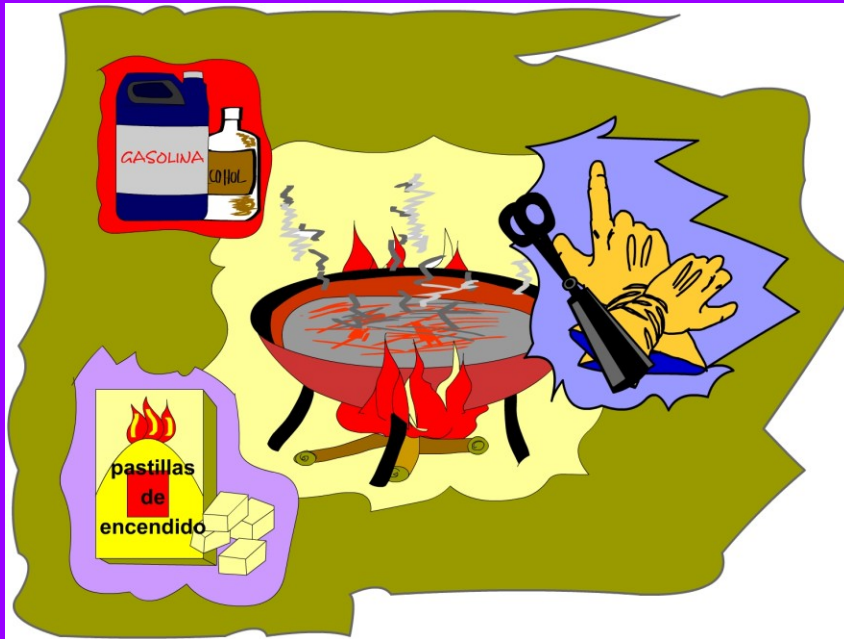


INCENDIS I CREMADES

Insolació

- En cas d'insolació, cal seguir els passos següents:
 - Dirigeix-te a un lloc fresc i airejat.
 - Afluixa la roba que t'estigui ajustada i lleva't la que estigui banyada de suor.
 - Aplica't a tot el cos tovalloles o pedaços humits o compreses fredes.
 - En cas de lesions, cobreix-les amb benes o compreses humides.
 - Beu aigua fresca, no excessivament freda.
 - Si tens febre i la temperatura corporal no baixa, vés a un centre assistencial.

INCENDIS I CREMADES



- Encendre fogueres, encara que sigui per cuinar, pot ocasionar accidents.
- No tan sols és perillós per a tu, sinó també per a l'entorn.
- És totalment prohibit fer foc en espais naturals.

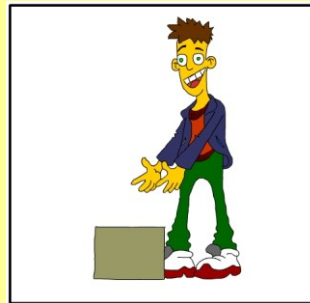
CÀRREGA FÍSICA DE TREBALL

- Les principals causes d'alguns problemes d'esquena són manejar i aixecar càrregues.
- Aquestes molèsties poden aparèixer per un sobreesforç o com resultat d'esforços repetitius.
- Altres factors, com les postures inadequades i forçades o la vibració, estan directament relacionats amb l'aparició d'aquest tipus de traumes. Sens dubte, el mal d'esquena és un dels mals dels nostres dies, i part important de la prevenció radica en una educació correcta de la postura durant l'etapa de la joventut.
- Les alteracions de la columna vertebral (i, a més, el mal d'esquena) actualment representen un problema de salut pública en general (i laboral, en particular), a causa de l'elevada incidència que tenen, del poder invalidant, de l'alt índex d'absentisme que generen i dels alts costos socials que se'n deriven.

Aixecament de càrregues

Passos per aixecar una càrrega

1. Examina la càrrega i comprova si té arestes, caires esmolats, puntes, claus, etc.
2. Analitza què faràs: com la transportaràs i on.
3. Retira els obstacles del trajecte.
4. Aixeca la càrrega (dibuixos de demostració)
 - Separa els peus, un peu més endavant que l'altre.
 - Acota't doblegant els genolls i amb l'esquena recta.
 - Acosta el pes cap al cos.
 - Aixeca el pes lentament i estira les cames.
 - Si has de voltar, mou els peus, mai no giris el tronc.



Aixecament de càrregues

Com regular la motxilla

1. Una cop que tens carregada la motxilla a l'esquena, la creu formada per l'inici de les espatlles ha d'estar a l'altura dels omòplats.
2. Ajusta el cinturó fent-lo correspondre amb la part superior de la pelvis i estrenyent-lo fins que notis contacte a tota la cintura.
3. Estreny les corretges laterals del cinturó fins que no es balancegi la càrrega.
4. Estreny les espatlles fins a notar que hi ha contacte amb tota la zona del pit, les espatlles i, preferiblement, amb l'inici de l'esquena.
5. Regula les corretges zenitals de les espatlles fins a notar contacte amb el pit i les espatlles amb la precaució que no et molestin en girar el cap. Per assegurar la immobilització de la càrrega, resulta molt útil la cinta de pit.



Aixecament de càrregues

Posició d'assegut

- En l'àmbit escolar, són moltes les activitats que es realitzen en posició d'assegut.
- De la mateixa manera, moltes activitats professionals es realitzen en aquesta posició. Per tant, és fonamental conèixer com han de ser els elements de treball en aquest entorn, així com la postura més adequada que s'ha d'adoptar, ja que si no ho fas et pot produir una sobrecàrrega a la zona lumbar, molèsties cervicals i abdominals, i compressió nerviosa i venosa.

Posició d'assegut

Posició correcta



- Manté l'esquena dreta i recolzada al respatller.
- Ocupa totalment el seient amb les natges.
- Manté els peus en terra.
- Manté les cames en angle recte amb els cuixes.
- Recolza els avantbraços a la taula formant un angle recte amb els braços.

El treball amb l'ordinador

- Les lesions es produeixen per:
 - Els moviments freqüents o repetitius (per exemple: escriure durant períodes prolongats).
 - Les postures incòmodes durant períodes prolongats (per exemple: sostenir el cap inclinat per evitar els reflexos de la pantalla).

El treball amb l'ordinador



El treball amb l'ordinador

Consells

Una bona postura és aquella en què et sents còmode i ben recolzat. Això redueix la tensió muscular i el cansament:

- Les espatlles han d'estar relaxades.
- Els colzes han d'estar a l'altura del teclat i pròxims al cos.
- Els canells han d'estar rectes (si és necessari, s'ha d'utilitzar un reposacanells).
- El cap ha d'estar dret i en una posició equilibrada.
- L'esquena s'ha de recolzar al respall de la cadira.
- Cal evitar la pressió de les cames sobre la part anterior del seient.
- Els peus han d'estar en terra de manera ferma i no s'han de creuar les cames.



El treball amb l'ordinador

Ajustar el mobiliari

1. L'altura de la cadira s'ha d'ajustar de manera que els colzes se situïn al nivell del teclat.
2. S'ha d'ajustar l'altura del reposapeus perquè els malucs estiguin lleugerament més a baix que els genolls.
3. S'ha d'ajustar el suport lumbar de manera que permeti recolzar la corba lumbar.
4. S'ha d'ajustar la profunditat del seient perquè et permeti recolzar-te de manera ferma en el respall i perquè quedin encara tres dits entre la part anterior del seient i les cames.
5. S'ha d'ajustar la part superior de la pantalla al nivell dels ulls, amb el centre de la pantalla a no més de 40 centímetres d'altura respecte de la superfície de treball. La pantalla s'ha de col·locar a una distància còmoda (entre 40-55 centímetres des del caire anterior de la taula).
6. La posició ideal del portapapers és al costat de la pantalla i a la mateixa altura.



El treball amb l'ordinador

El ratolí



Molts de programes requereixen l'ús del ratolí, que té l'avantatge de reduir la quantitat de cops de tecla; això no obstant, un ús prolongat del ratolí pot ocasionar malestar en els braços i les espatlles.

- Utilitza el ratolí tan a prop del teclat com sigui possible.
- Subjecta el ratolí entre el polze i el dit quart i el cinquè. El segon i el tercer han de descansar lleugerament sobre els botons del ratolí.
- Manté el canell recte (si és necessari utilitza un reposacanells).

PRODUCTES TÒXICS

Introducció

- Hi ha molts de productes que utilitzam habitualment que, si no s'usen amb precaució, poden ocasionar greus problemes de salut.
- Aquest tipus de productes es troben a la llar: detergents, medicaments, insecticides...; al centre escolar: pintures, coles, aerosols..., i al carrer: diòxid de carboni dels cotxes, insecticides, pesticides... Per això, hem d'actuar sempre amb molta de precaució.

Productes tòxics

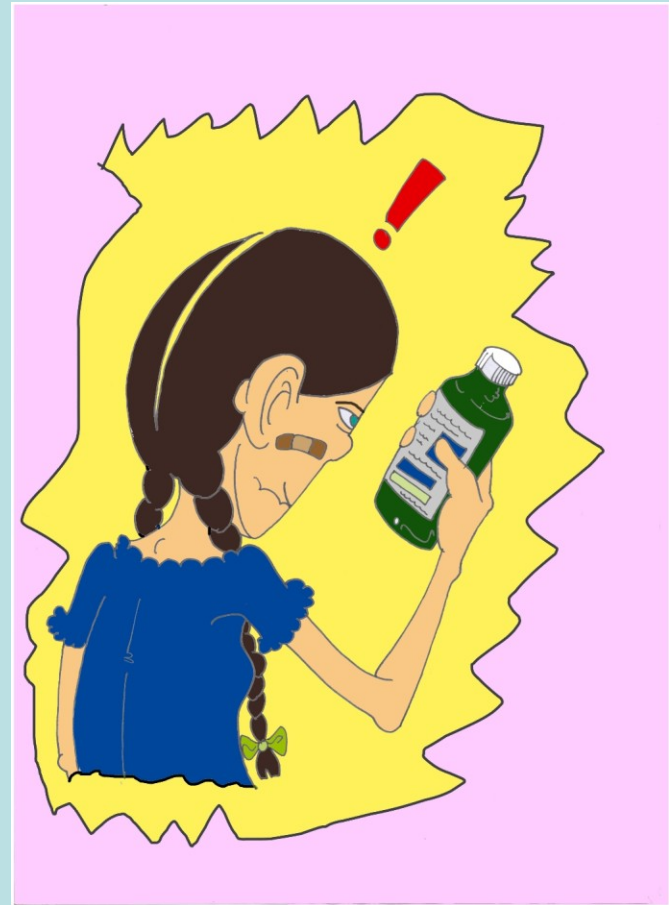
Definició

- Un tòxic és qualsevol substància que en una determinada concentració produeix efectes danyosos en els éssers vius (intoxicació).
- Els tòxics poden ser:
 - D'origen animal: aliments en mal estat, picades d'alguns insectes, etc.
 - D'origen vegetal: fongs, plantes i llavors silvestres.
 - D'origen mineral: cianur, plom, arsènic, insecticides, plaguicides i derivats del petroli.
 - Altres: moltes substàncies que no són tòxiques en petites quantitats poden ser-ho en quantitats superiors, com els fàrmacs i l'alcohol.

Productes tòxics

Vies d'intoxicació

- Via respiratòria (per inhalació).
- Via dèrmica (per la pell).
- Via digestiva (per ingestió).
- Via parenteral (a través de ferides, nafres o picades).



Productes tòxics

- Via respiratòria: abonaments, insecticides, gomes d'enganxar, amoníac, pintures, clor de les piscines, etc.
- Via dèrmica: aiguafort, àcid clorhídric, lleixiu, ciment, pintures.
- Via digestiva: medicaments, productes de neteja o aliments en mal estat.
- Via parenteral: picades d'animals o qualsevol intoxicació a través d'una ferida.



Productes tòxics

Mesures preventives



- 1. Llegeix detingudament l'etiqueta i segueix les normes d'ús.
- 2. Distingeix els productes contaminants.
- 3. No canviïs els productes tòxics d'envàs, ja que una altra persona podria confondre's.
- 4. Sempre tanca bé els envasos.
- 5. No mengis, no fumis, ni duguïs objectes a la boca, com ara xiclets, etc. quan utilitzis un producte tòxic.
- 6. Treballa sempre en llocs ben ventilats.
- 7. Utilitza mesures de protecció quan així ho requereixi el producte: guants, màscara, etc.
- 8. Manté sempre la zona on hagi de treballar neta i lliure d'obstacles.
- 9. En cas de dubte, consulta amb un adult.
- 10. Rentat bé les mans després d'utilitzar qualsevol producte tòxic.

Productes tòxics

Recorda que:

És molt important llegir l'etiqueta abans d'utilitzar un producte que pugui ser perillós per a la salut, ja que hi trobaràs totes les dades necessàries per manejar-lo.



Frase de risc:
¡No s'ha de posar en contacte amb la pell!

MARCA
LEGIS

Consumiu-lo abans de: **09/2009**

Consells d'ús:
Manteniu-lo fora de l'abast dels infants i en un lloc sec i sense altes temperatures.
Utilitzeu guants per usar-lo i no n'aboqueu damunt la pell.
En cas que algú n'ingereixi, traslladau-lo a un centre mèdic pròxim.

simbol de peril

segell de qualitat


Fabricant:
LEGIS S Coop
Avd. Murcia 38
Cartagena 30006
968 566 778
www.legis.coop

Contingut:
Lleixiu és hidròxid de sodi,
CONTINGUT: 50% és una solució aquosa que conté entre un 48 i un 50% en pes de NaOH.

RISC ELÈCTRIC

Introducció

- L'electricitat és una font d'accidents important. El pas del corrent elèctric pel cos pot produir cremades, asfíxia o una aturada cardíaca.
- La gravetat d'un accident per electrocució depèn de:
 - La intensitat del corrent: com més intensitat més risc.
 - La resistència del conductor: cada conductor té una resistència determinada.
- L'aigua és un gran conductor de l'electricitat, per la qual cosa en ambients humits la resistència humana disminueix.
 - La tensió o el voltatge: com més voltatge més risc.
 - La durada del contacte: com més dura el contacte més risc.

Risc elèctric

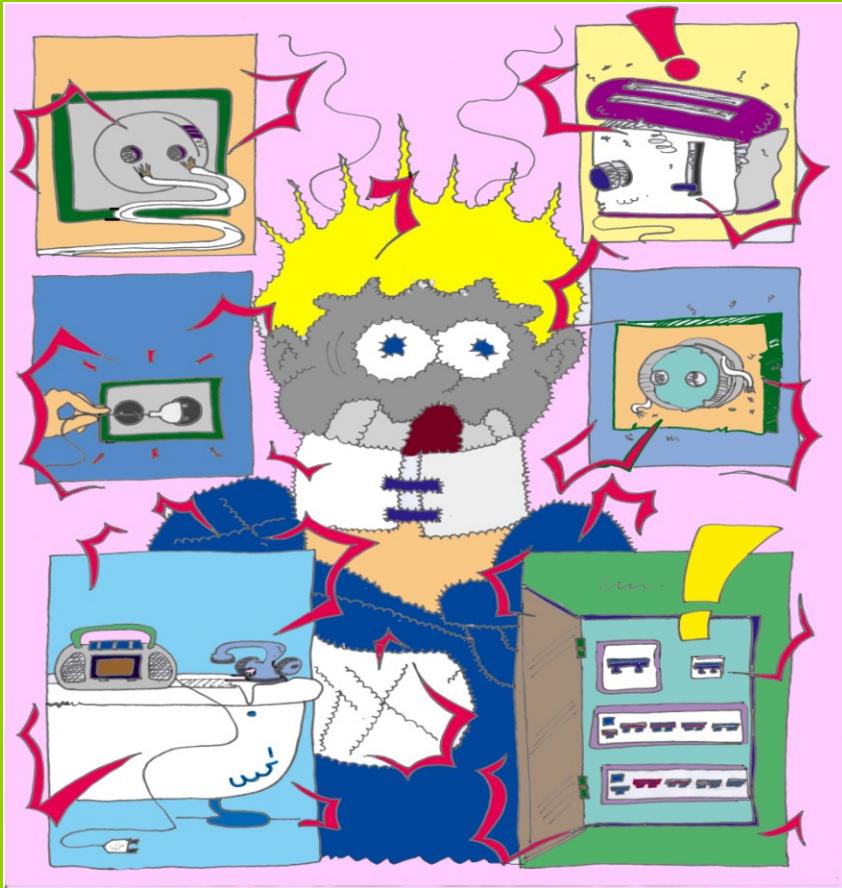
Causes d'electrocució

- L'electrocució es pot produir per:
 - Contacte directe
 - Contacte indirecte



Risc elèctric

Mesures de protecció



- Abans d'utilitzar un aparell elèctric, cal que t'asseguris que funciona perfectament.
- No utilitzis cables danyats o endolls trencats.
- No estiris els cables per desconnectar un aparell elèctric.
- No introdueixis cables nus en un endoll.
- No toquis cables nus o seminús.
- No canviïs un fusible per un altre de més intensitat.
- Desconnecta l'automàtic abans de realitzar cap reparació.
- No connectis aparells banyats o humits.
- No vagis descalç quan utilitzis un aparell elèctric.
- No posis estufes o altres aparells elèctrics a prop del bany a l'abast de la mà.
- Per il·luminar-te en llocs humits, utilitza només llanternes o eines la tensió de les quals no superi els 24 volts (piles).

Risc elèctric

Actuació en cas d'accident elèctric

- Talla el corrent.
- Provoca un curtcircuit.
- Separa la víctima del conductor un cop que s'hagi aïllat el corrent.
- Demana ajuda en cas necessari.

Risc elèctric

- Tant el bany com la cuina són llocs de la casa on a causa de la humitat ambiental hi pot haver accidents elèctrics.
- Per evitar-los, no utilitzis aparells elèctrics a prop de les fonts d'humitat o amb els peus banyats.



TALLS, FERIDES I PELADES

Introducció

- Sabies que a Espanya els accidents casolans són la primera causa de mort en infants d'1 a 14 anys?
- Les ferides són una pèrdua de la integritat dels teixits blans i són produïdes per agents externs, com un ganivet, o agents interns, com un os fracturat.
- Les ferides poden ser obertes, en què s'observa la separació dels teixits i que es contaminen fàcilment, com, per exemple, els talls i les pelades, o tancades, que generalment es produeixen per cops i en què la sang s'acumula davall la pell i forma un hematoma.
- També es poden classificar segons la gravetat en lleus i greus.

Talls, ferides i pelades

Cura de ferides petites



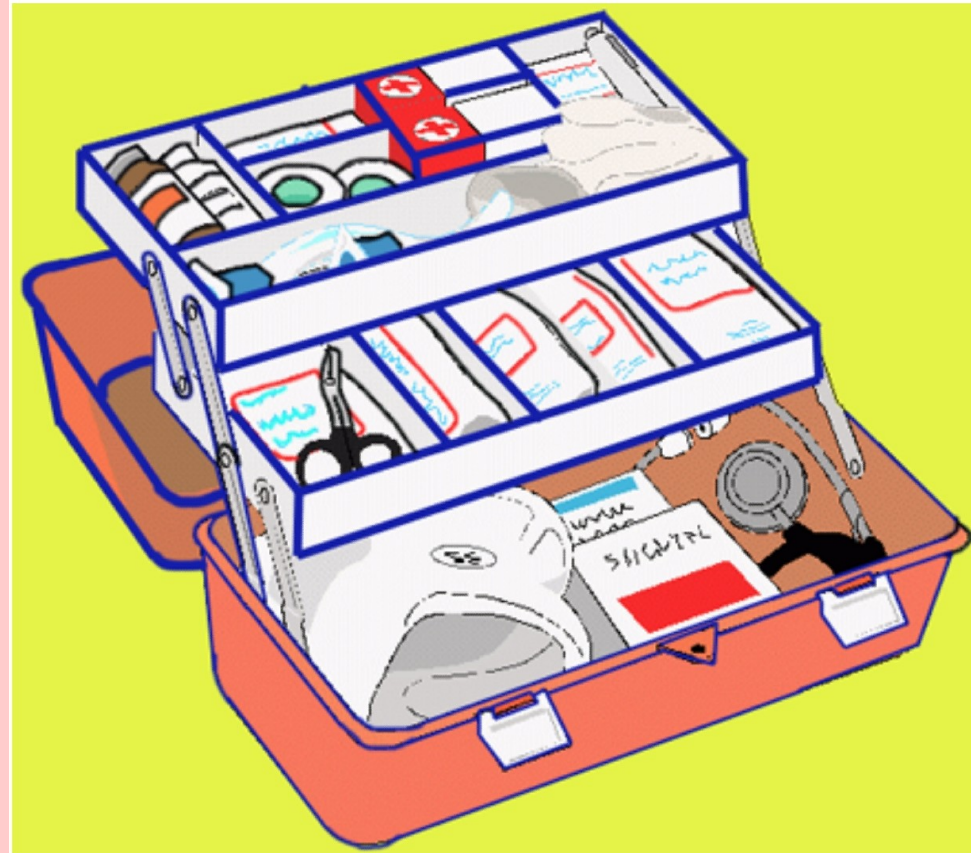
- Abans de manipular la ferida, renta't les mans amb aigua i sabó abundant almenys durant 3 minuts i eixuga-tes.
- Retira la roba de la ferida si està coberta.
- Eixuga't la ferida amb petits tocs amb una gasa o tela neta des del centre cap a fora. No utilitzis cotó o tovalloletes de paper, ja que poden deixar restes.
- Renta la ferida amb aigua i sabó suau, i retira'n la pols i l'arena.
- Aplica sobre la ferida un antisèptic iodat. No hi apliquis cremes ni remeis casolans.
- En cas que sigui necessari, tapa la ferida amb una tireta, una gasa o un apòsit.
- Renta't les mans després de realitzar la cura.
- Si es tracta de ferides greus, vés immediatament a un centre mèdic.

Talls, ferides i pelades

Farmaciola

El contingut d'un farmaciola varia segons les necessitats. Un farmaciola bàsica ha de tenir:

- Antisèptics: solució iodada, sèrum fisiològic, alcohol i sabó.
- Material per curar: gases estèrils, benes, esparadrap i cotó.
- Instrumental: tisores i termòmetre.
- Telèfons d'emergència.
- Medicaments: algun analgèsic.



Talls, ferides i pelades



- La manipulació de llaunes pot produir talls i ferides.
- Sempre que hakis d'obrir un d'aquests envasos, vés molt alerta.

Talls, ferides i pelades

- Les pelades es produeixen pel fregament d'un objecte contra la pell de forma continuada.
- Els elements que amb més freqüència solen produir pelades són el calçat i les eines.



Talls, ferides i pelades



- És molt important que utilitzis el calçat adequat per a cada activitat.
- No usis calçat d'altres persones, pot fer-te pelades.
- Si sents molèsties o dolor en alguna zona del peu, canvia immediatament de calçat.
- Un calçat inadequat pot produir, a més de pelades, altres lesions en els peus.

Talls, ferides i pelades

Ús d'eines

Causes de risc

- Emprar eines inadequades, defectuoses o de mala qualitat.
- Utilitzar-les de forma incorrecta.
- Abandonar-les en llocs perillosos.
- Emmagatzemar-les i transportar-les de forma insegura.



Talls, ferides i pelades

Recomanacions:

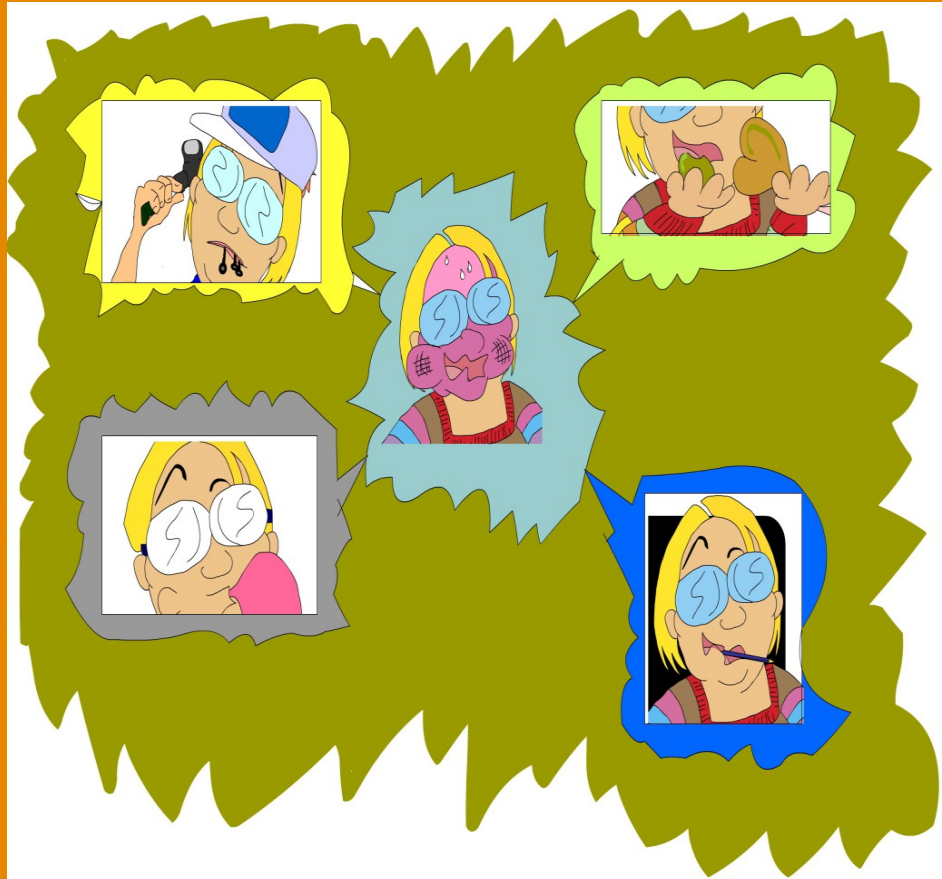
- Utilitza eines de bona qualitat.
- Selecciona l'eina adequada a cada treball.
- Comprova'n el bon estat abans d'utilitzar-les.
- Retira les que no es trobin en bones condicions.
- Revisa-les periòdicament.
- Transporta-les de forma adequada (en caixes, en maletes, i amb les puntes i els talls protegits).
- No les fiquis mai a les butxaques.
- Guarda-les sempre de forma ordenada, netes i en un lloc segur.

ASFÍXIA I OBSTRUCCIÓ RESPIRATÒRIA

Introducció

- L'asfíxia es pot produir per moltes de causes: per inhalació de fums, per ofegament en un medi aquàtic, per obstrucció de les vies respiratòries per qualsevol causa, etc.
- Atesa la importància que té i la freqüència en què es produeix, en aquest apartat tractarem els problemes que es poden generar per ofegament i obstrucció respiratòria.

Asfíxia i obstrucció respiratòria



- L'obstrucció respiratòria, quan és parcial, produeix un entravessament i normalment no té més conseqüències.
- Això no obstant, quan és total pot produir que l'individu s'asfixii.

Asfíxia i obstrucció respiratòria

Quan fem feina amb objectes petits, no hem d'aguantar-los amb la boca, perquè podria produir-nos conseqüències greus.



Asfíxia i obstrucció respiratòria



No et fiquis en pous o fosses sèptiques, desprenen gasos tòxics i podrien causar-te fins i tot la mort.

Asfíxia i obstrucció respiratòria

Consells a les piscines

- No et banyis ni permetis que un altre ho faci havent ingerit alcohol.
- Aprèn a nedar; et pot salvar la vida.
- No utilitzis cambres ni matalassos en rius o a la mar, et pot arrossegar el corrent.
- Respecta els senyals de perill (banderes de colors a la platja).
- Segueix sempre les instruccions dels socorristes.
- No realitzis «gestes» dins l'aigua.
- No et banyis sol o sense que algú ho sàpiga.
- Si estàs al sol o fa molta de calor, dutxa't abans d'entrar a la piscina o banya't lentament a la mar. El contrast entre la temperatura de l'aigua i la del teu cos pot tenir conseqüències greus.



Asfíxia i obstrucció respiratòria

Què fer en cas d'ofegament

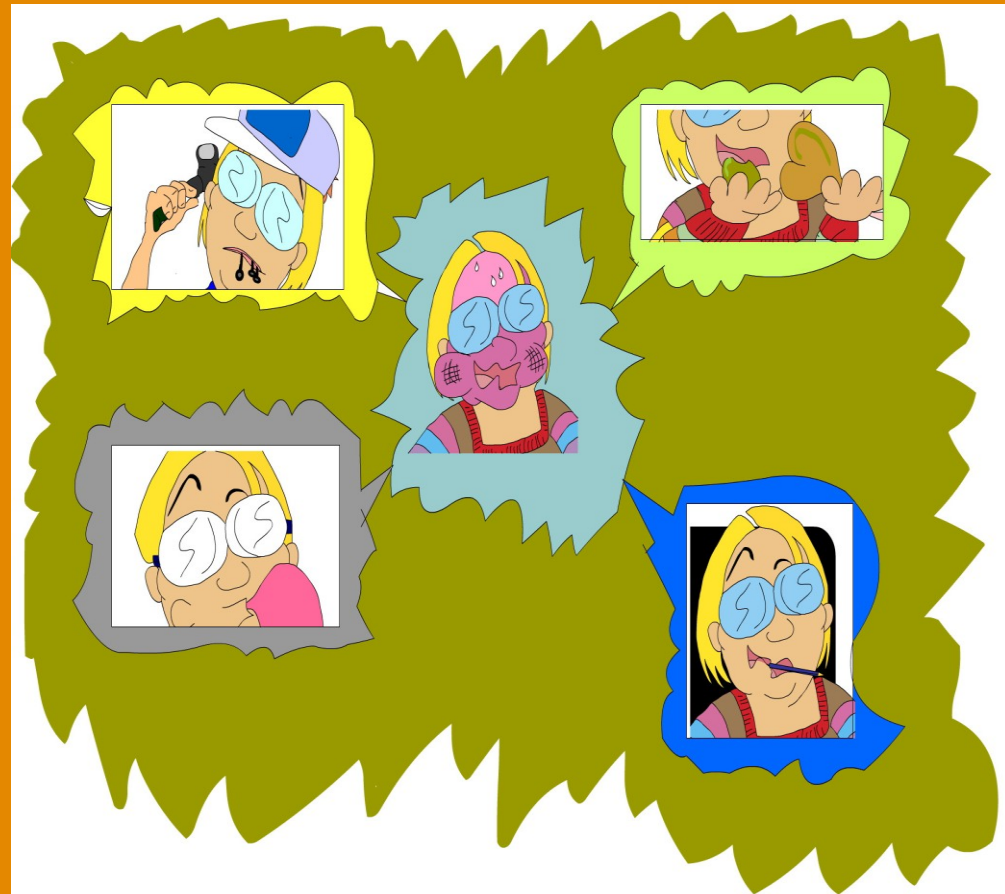


- Crida demanant ajuda.
- Retira la persona de l'aigua, sempre que no suposi un perill per a la teva pròpia seguretat.
- La reanimació cardiopulmonar ha de fer-la qui millor la domini.

Asfíxia i obstrucció respiratòria

Consells

- Quan realitzis una activitat física (caminar, córrer, jugar, etc.), no mengis xiclet, caramels o qualsevol altre producte alimentari.
- Quan mengis, mastega bé el menjar i no parlis mentre mastegues.
- No et fiquis objectes petits a la boca per aguantar-los mentre treballes (femelles, caragols, agulles, etc.).
- No juguis amb objectes punxants a la boca (bolígrafs, llapis, etc.), et poden produir lesions.
- Si notes que un objecte s'ha allotjat a la laringe i no pots respirar, demana ajuda. El temps és fonamental.



CÀRREGA MENTAL DE TREBALL

- L'INSHT (Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball) defineix la càrrega de treball com el conjunt de requisits psicofísics a què es veu sotmès el treballador al llarg de la seva jornada laboral.
- Quan la càrrega és excessiva, apareix el cansament, que és la disminució de la capacitat física i mental d'una persona després d'haver realitzat una feina durant un període determinat. Aquest cansament pot ser físic i/o mental
- El cansament físic està determinat pels esforços físics, les postures de treball inadequades, i els moviments i la manipulació de càrregues realitzats de forma incorrecta.
- El cansament mental o nerviós obeeix a una exigència excessiva de la capacitat d'atenció, d'anàlisi i de control del treballador per la quantitat d'informació que rep, i a la qual, després d'analitzar-la i d'interpretar-la, ha de donar resposta.

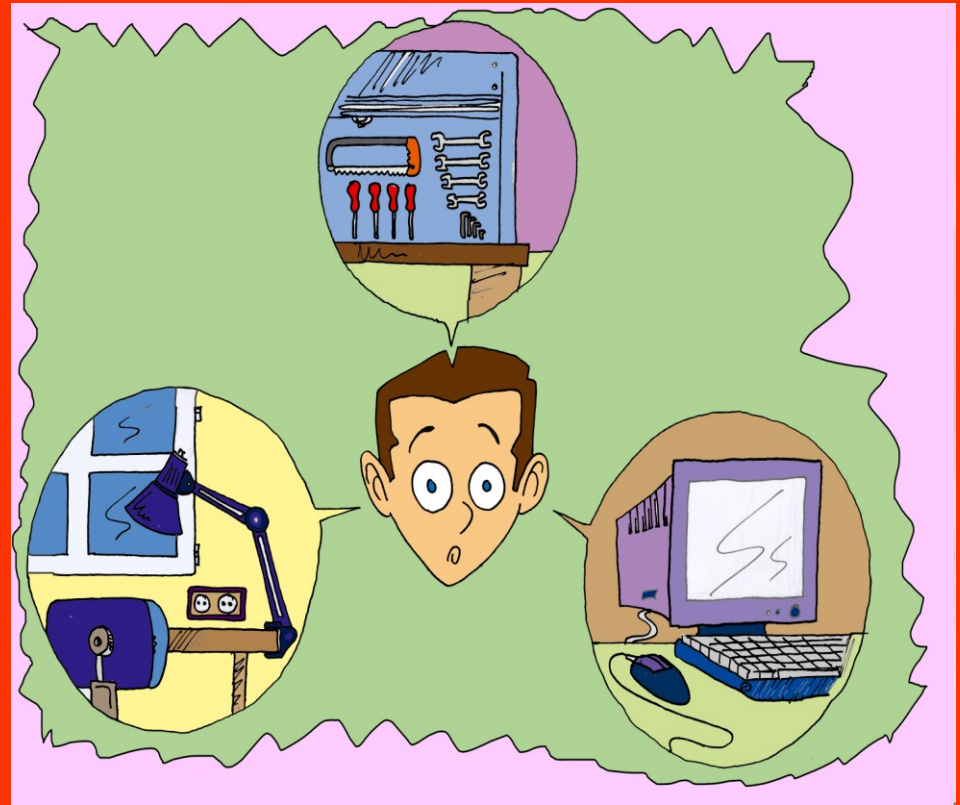
Càrrega mental de treball

L'estrès no és una malaltia, però pot produir alteracions en la salut física i mental. Apareix quan les exigències de l'entorn laboral superen la capacitat de les persones per afrontar-les.

Càrrega mental de treball

MESURES PREVENTIVES

- Hi ha d'haver una descripció clara de la feina que s'ha de realitzar.
- Has de tenir prou recursos per realitzar-lo.
- Has de conèixer les responsabilitats que implica el treball.
- Controla l'acumulació de tasques.
- Estableix el temps necessari per a cada tasca.
- Evita presses i acumulació de tasques.
- Disposa de les condicions físiques adequades per realitzar el treball (il·luminació, renou, espai, etc.).



Càrrega mental de treball



- Des del moment en què t'aixeques són moltes les activitats que has de fer al llarg del dia.
- Una bona planificació et pot ajudar a realitzar-les correctament.

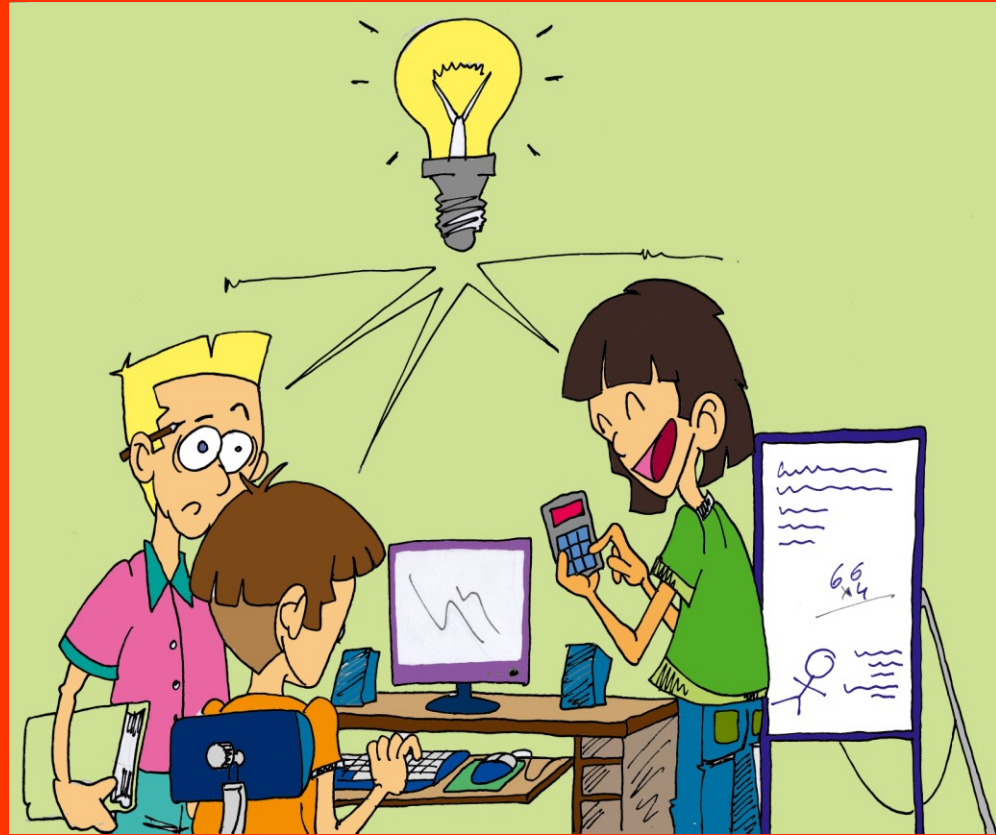
Càrrega mental de treball

- Quan realitzis una tasca, centra-t'hi i no et distreguis amb jocs o altres coses.
- Si t'organitzes bé, trobaràs temps per a tot.



Càrrega mental de treball

- Quan sigui possible, treballa en equip.
- Si no saps quelcom, demana ajuda.
- No t'encabotis a fer la feina tot sol.



Càrrega mental de treball



- Per poder rendir prou en les tasques i les obligacions diàries, has de dormir almenys vuit hores.
- El teu cos i la teva ment necessiten descansar per poder rendir al màxim l'endemà.

Càrrega mental de treball

Per acabar,
RECORDA QUE:

Organitzar les tasques en un horari determinat i a una hora concreta t'ajudarà a evitar el cansament, la sobrecàrrega de treball i l'estrès.

