



INFORMACIÓ PREVENTIVA CATEGORIA PROFESSIONAL TRADUCTOR/A O MEDIADOR/A CULTURAL COVID-19

Descripció del lloc de feina

- Atenent l'alt percentatge de població immigrant d'origen extracomunitari i de la dificultat idiomàtica per a interpretar i aplicar algunes de les mesures de contenció, es preveu contractar personal mediador, amb coneixements d'àrab, wòlof, anglès o francès per a donar suport als informadors que actuïn en zones amb major concentració de població extracomunitària.
- Acompanyar el personal informador en les seves activitats de carrer per a facilitar la comunicació amb els col·lectius d'origen estranger.
- Assessorar en la traducció dels textos informatius als diferents idiomes.

L'art. 14 de la Llei 31/1995 de prevenció de riscos laborals i la Llei 54/2003 de reforma de la Llei 31/1995, obliga 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 serà necessària la realització de **l'avaluació de riscos laborals** per centre de feina i dels llocs de feina que hi estan adscrits. També que els treballadors de l'Administració es comprometin a dur a terme les accions i a prendre les mesures que puguin afectar de manera positiva la seva salut laboral.

Riscs del lloc de feina

- Bipedestació perllongada
- Sobreesforços i postures forçades
- Caigudes de persones a distint i al mateix nivell
- Exposició a agents biològics SARS-CoV-2
- Cops, talls i caiguda d'objectes
- Contactes elèctrics
- Atropellaments o cops amb vehicles
- Incendis
- Estrès laboral
- Agressions
- Condicions meteorològiques

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.



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 tinguin 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 d'atenció al públic
- ✓ Fitxa de recomanació d'extintors
- ✓ Fitxa de recomanació d'incendis
- ✓ Fitxa de recomanació ordre i neteja
- ✓ Fitxa de recomanació de la manipulació manual de càrregues
- ✓ Fitxa de recomanació de seguretat viària
- ✓ Fitxa estrès laboral 1 i 2
- ✓ Fitxa higiene postural

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

Mesures per prevenir la bipedestació perllongada

- Portar calçat còmode amb subjecció al taló / turmell.
- Fer canvis posturals repartint el pes sobre una cama i anar alternant.
- Sempre que sigui possible elevar un peu (col·locant-lo sobre una vorera per exemple) i alternar amb l'altre peu. Vegeu fitxa recomanació higiene postural

Mesures per prevenir sobreesforços i postures forçades

- En cas de manipulació de pesos (capses de tríptics, fulletons, etc.) s'han de manipular adoptant una postura correcta: esquena recta i cames flexionades.
- Emprar ajudes mecàniques: carretons, maletes amb rodes, etc.
- Demanar ajuda a altres persones.
- No gireu mai la cintura per agafar un objecte o quan tingueu una càrrega a les mans, la columna sempre ha d'estar recta.
- En cas de portar pes tipus motxilles col·locar-la correctament a l'esquena. Vegeu fitxa de recomanació "Manipulació manual de càrregues".



Mesures per prevenir caigudes de persones a distint nivell

- A les escales fixes no circuleu amb presses i extremeu les precaucions.
- Inspeccioneu l'estat de la superfície dels esglaons: si estan mullats o si rellisquen.
- Utilitzeu els passamans de les escales i rampes.
- Aneu amb cura en pujar/baixar els vehicles de transport públic.
- Si feis servir escales de mà, teniu en compte aquestes recomanacions:
 - No substituïu les escales per altres elements, com ara cadires, caixes, etc. Useu 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.

Mesures per prevenir caigudes de persones al mateix nivell

- Comproveu l'estat del sòl per on circuleu.
- Comproveu que no hi ha desnivells, si està mullat, si és relliscós, si hi ha escales, etc.
- Eviteu córrer pel carrer.
- Eviteu distraccions innecessàries en els desplaçaments a peu pel carrer i zones públiques.
- Situeu-vos en zones com places o carrers amb zones segures pels vianants.

Exposició a agents biològics SARS-Cov-2

- Ús obligatori de la mascareta de protecció en tot moment.
- Rentant de mans periòdic amb gel hidroalcohòlic i sempre que sigui possible amb aigua i sabó seguint el protocol de rentant de mans.
- Mantenir el distanciament social de mínim 1.5m entre el personal i el ciutadà. I mantenir-la sempre que sigui possible amb els companys de feina.
- Ús obligatori de mascareta de protecció en cas d'ús de vehicle compartit

Mesures per prevenir cops, talls i caiguda d'objectes

- Llegiu el manual d'instruccions dels equips de treball abans d'utilitzar-los.
- Utilitzeu els equips de treball i les eines exclusivament en la forma i per a la tasca que han estat concebuts (tisoires, cúter, etc.).
- Guardeu els objectes punxants o tallants després de fer-los servir.



Mesures per prevenir contactes elèctrics

- No sobrecarregueu els endolls. Empreu bases d'endoll i clavilles amb presa a 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 de 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 i altres emergències

- S'ha de mantenir el lloc de treball net i ordenat.
- No s'han de sobrecarregar els endolls; no connecteu diversos receptors de potència elevada en una sola presa de corrent.
- S'ha de conèixer la ubicació dels extintors en el centre de treball i la manera d'emprar-los.
- En entrar en un edifici públic o privat s'han de localitzar les sortides d'emergència i emprar-les en cas necessari.
- En cas d'incendi o una altra emergència seguiu les indicacions de l'equip de primera intervenció. Vegeu fitxa recomanacions d'incendi i ús d'extintors

Mesures per prevenir atropellaments o cops amb vehicles

- Conduïu prudentment i respecte el codi de circulació en els desplaçaments amb vehicle o motocicleta o altres vehicles.
- Per evitar accidents de trànsit, controleu els factors següents: velocitat adequada, senyals de trànsit i bon manteniment del cotxe.
- Utilitzeu l'armilla reflectora en baixar del vehicle.
- Quan camineu per la vorera, pareu esment a l'entrada i sortida de vehicles dels garatges.
- Circuleu 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, mira a banda i banda per comprovar que tots els vehicles estan aturats.
- Vegeu la fitxa de recomanació "Seguretat viària"



Mesures per prevenir l'estrès laboral

- Entreneu-vos per gestionar la distància emocional amb l'usuari i en habilitats d'autocontrol.
- Implantau estratègies grupals de suport social i formeu-vos en estratègies individuals d'afrontament: solució de problemes, assertivitat, gestió del temps, etc. Vegeu fitxa recomanacions estrès 1 i 2

Mesures per prevenir les possibles agressions

- Manteniu una comprensió tolerant amb els sentiments de l'altra persona.
- Eviteu discussions sobretot les referent a opinions, i centreu-vos en els fets ocorreguts (refleixen accions reals).
- Mostreu-vos assertius i segurs i teniu confiança en vosaltres mateixos.
- No us angoixeu, no sigueu impetuosos ni digueu 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.
- En cas de qualsevol incident que sobrepassi les vostres atribucions, recorreu a les actuacions establertes en el protocol corresponent.
- Després del conflicte, concediu-vos una pausa per calmar-vos, alleugerir la tensió i relaxar-vos. Vegeu fitxa recomanació atenció al públic

Mesures per prevenir les condicions meteorològiques

- Consulteu la informació meteorològica diàriament abans d'iniciar la jornada laboral.
- Els dies de pluja o fort vent el personal s'ha de mantenir a cobert sempre i quant no s'hagi d'intervenir o realitzar tasques estrictament necessàries.
- Els dies de molta calor i les hores de major radiació solar, el personal ha d'organitzar les tasques de tal forma que les més pesades i de major esforç físic es facin a primera hora o a última hora del dia. En cas no ser possible, s'han d'establir períodes de descans.
- Portar roba i protegir el cap de forma adequada al temps climatològic.
- Portar aigua natural i/o begudes isotòniques.
- No consumir begudes alcohòliques. Evitar les begudes estimulants.
- En cas d'emergència per motius de la climatologia abandonar l'àrea de treball seguint les indicacions dels coordinadors.

Mesures adoptar en cas d'accident laboral in missió

- Anar al centre assistencial de la Mutua Balear més proper a la zona on s'hagi produït l'accident. Veure la xarxa de centres assistencials de la Mutua Balear al web: <http://www.mutuabaleares.es>
- Comunicar l'accident al departament de personal.
- Comunicar l'accident al Servei de Prevenció.