

ELS TEUS DRETS

- ① La feina no pot perjudicar, en cap cas, la teva salut.
- ① L'empresa t'ha d'oferir la vigilància de la salut periòdica, voluntària per a tu, llevat d'excepcions, per detectar possibles danys d'origen laboral i adaptar-te el lloc de treball.
- ① Si per les teves característiques personals o per una limitació de salut, consideres que la feina et causa danys o empitjora el teu estat, sol·licita la vigilància de la salut perquè t'adaptin el lloc.
- ① Pots aportar els informes que tinguis de la sanitat pública (com ara de la Unitat de Salut Laboral) durant el reconeixement. Recorda quedar-te amb una còpia segellada conforme els has lliurat.
- ① Els factors ergonòmics poden suposar riscos durant l'embaràs i la lactància. En aquest cas, l'empresa ha d'adaptar o canviar el lloc de treball de la dona afectada
- ① Qualsevol problema de salut produït o agreujat per la feina ha de ser considerat accident de treball o malaltia professional:
 - ▶ L'empresa t'ha de facilitar el comunicat d'assistència a la mútua.
 - ▶ Si la mútua et deriva al teu metge o metgessa de capçalera pots sol·licitar la determinació de contingència.

PER UNA ORGANITZACIÓ DEL TREBALL MÉS SALUDABLE

Si necessites més informació i assessorament, dirigeix-te als teus delegats i delegades de prevenció o a la secció sindical de CCOO a la teva empresa. També ho pots fer directament al teu sindicat CCOO: www.ccoo.cat.

Com intervenir en l'exposició als riscos ergonòmics

Els trastorns musculoesquelètics són la causa més freqüent d'incapacitat temporal i, en molts casos, tenen un origen laboral que no és reconegut per l'empresari i/o la mútua, de manera que es deriven al sistema públic de salut i són tractats com una contingència comuna.

Aquestes malalties suposen per a moltes persones la pèrdua de qualitat de vida i el patiment de dolor que, després d'un temps, únicament es poden pal·liar mitjançant el consum de medicaments, etc.

En l'origen dels trastorns musculoesquelètics es troba la falta d'implantació de mesures preventives davant els riscos d'origen ergonòmic.

Per això, es fa fonamental la intervenció sindical dels delegats i delegades de CCOO a la prevenció dels trastorns musculoesquelètics a l'empresa.

POSTURA

+

FORÇA

+

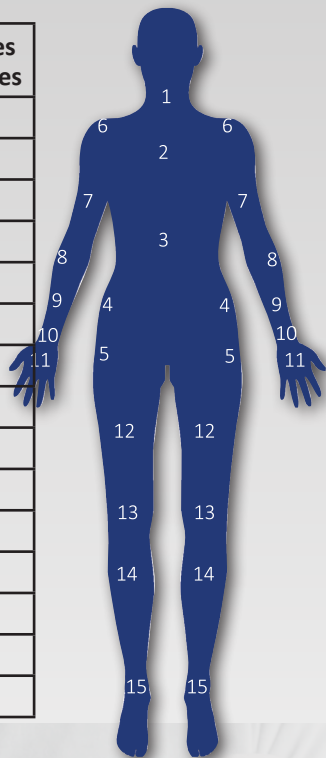
REPETICIÓ

+

FALTA DE DESCANS

Al llarg de l'últim any, has sentit dolor o molèsties en alguna d'aquestes zones corporals? Assenyala amb quina freqüència.

	De vegades	Moltes vegades
1. Coll		
2. Zona dorsal		
3. Zona lumbar		
4. Malucs		
5. Natges		
6. Espatlles		
7. Braços		
8. Colzes		
9. Avantbraços		
10. Canells		
11. Mans		
12. Cuixes		
13. Genolls		
14. Cames		
15. Peus / Turmells		



Si has contestat “Moltes vegades” a alguna de les opcions, és molt possible que les molèsties que tens siguin d'origen laboral i/o es vegin agreujades per la teva feina.

Cal plantejar a l'empresa un **pla d'acció preventiu**. Posa't en contacte amb els teus delegats i delegades de CCOO.

FACTORS DE RISCS

- ▶ Manipulació manual de càrregues.
- ▶ Postures forçades.
- ▶ Moviments repetitius.
- ▶ Pantalles de visualització de dades.

FONTS D'EXPOSICIÓ

- ▶ Empènyer o aixecar pes.
- ▶ Treballar dret, assegut, de genolls, etc.
- ▶ Girar o inclinar el tronc de manera perllongada o repetida.
- ▶ Pressionar objectes amb els dits en forma de pinça.
- ▶ Treballar amb les mans per sobre del cap o amb els colzes per sobre de les espatlles.
- ▶ Agafar o subjectar amb força objectes.
- ▶ Extensió o desviació de canell o dits.
- ▶ Esforç forçat repetit de canell (teclejar, cosir, fregar, empaquetar, cargolar, polir, etc.).

EFECTES SOBRE LA SALUT

- ▶ Contractures, fractures, hèrnies.
- ▶ Trastorns vasculars.
- ▶ Tendinitis a mans, dits, colzes, espatlles, etc.
- ▶ Dit de ressort.
- ▶ Epicondilitis. Tenosinovitis. Bursitis.
- ▶ Síndrome de túnel carpià.
- ▶ Lumbàlgies, cervicàlgies.
- ▶ Embaràs i lactància: els riscos ergonòmics poden suposar un perill per a la salut i han de ser inclosos en l'avaluació de riscos inicial.

❗ La majoria d'aquestes malalties apareixen gradualment, després de llargs períodes d'exposició a riscos laborals