

Formació i Orientació Laboral

UF-2

UNITAT 9

ELS RISCOS LABORALS. LA PREVENCIÓ I LA PROTECCIÓ.

Ies Can Puig



Els riscos Laborals. La prevenció i la protecció

En aquesta unitat aprendrem:

1. Riscos derivats de les condicions de seguretat

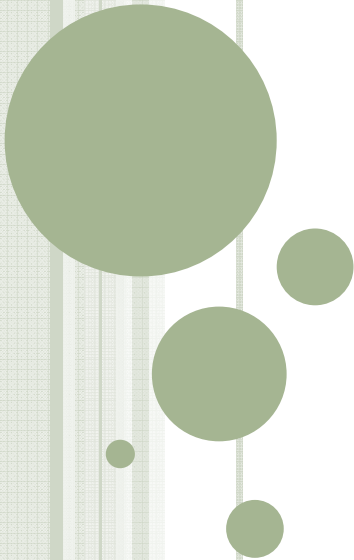
2. Riscos mediambientals

3. Riscos derivats de la càrrega de treball i l'organització del treball

4. Tècniques de prevenció

5. Tècniques de protecció





FORMACIÓ I ORIENTACIÓ LABORAL (F.O.L)

Estudi dels riscos a l'empresa

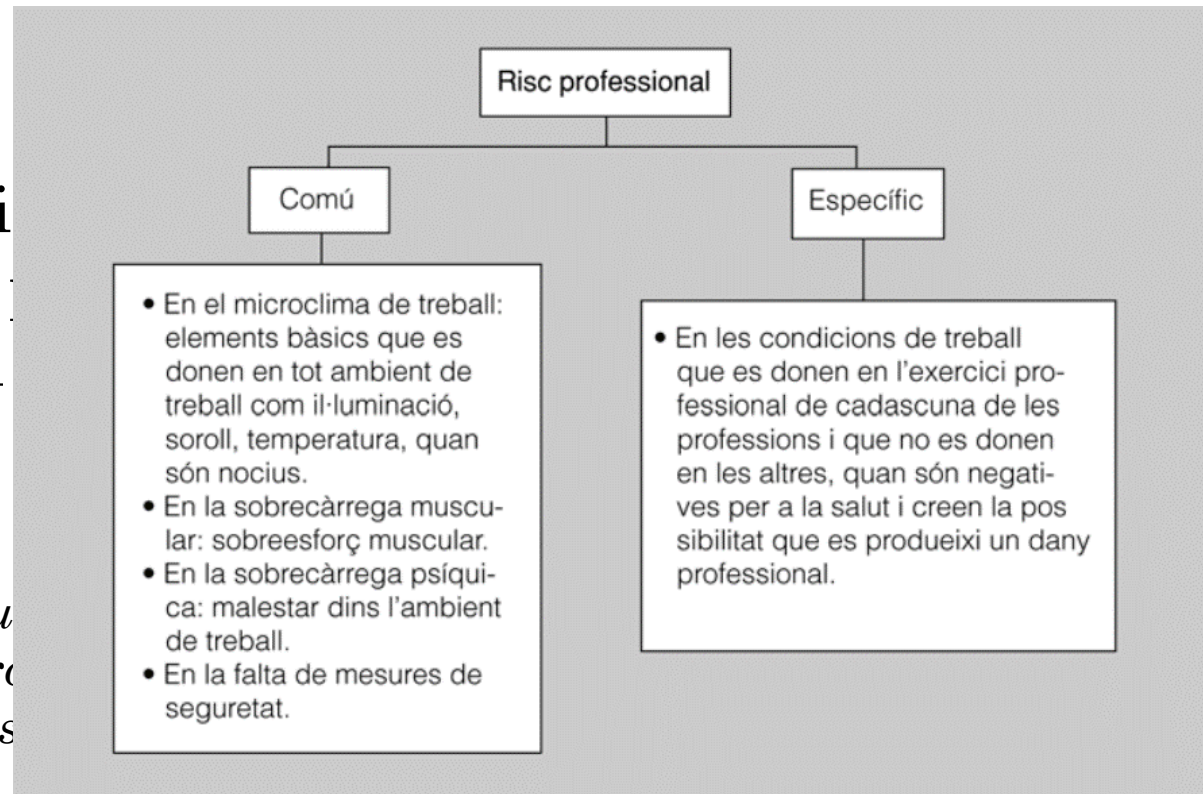
Derivats de les condicions de seguretat

RISCOS LABORAIS.

- En el lloc de treball, el treballador es posa en contacte amb uns elements determinats o circumstàncies que poden posar en perill la seva salut.

- És important i situacions de d'avaluar-los i disminuir-los.

Els factors nocius que, de manera els treballadors



FACTORS DE RISC PROFESSIONAL.

- Un factor de risc és qualsevol objecte, substància o característica de l'organització que contribueixi a provocar un dany en la salut del treballador.
- Existeixen 4 grups de factors de risc, que serien els derivats de:
 - Les condicions de seguretat: agents materials.
 - Les condicions ambientals: els agents físics, els agents químics i els agents biològics.
 - La càrrega de treball.
 - L'organització del treball.



RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT.

- **Dins dels riscos derivats de les condicions de seguretat destaquem:**
 - 1.RISCOS EN ELS LLOCS DE TREBALL
 - 2.RISCOS EN USAR EQUIPS DE TREBALL
 - 3.RISCOS ELÈCTRICS
 - 4.RISC D'INCENDI

Aquests factors de risc són els que ocasionen la majoria d'accidents laborals.



RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT.

○ 1.RISCOS EN ELS LLOCS DE TREBALL

- Un lloc de treball és l'àrea del centre de treball on els treballadors han d'estar o accedir per raó de la seva feina. S'hi inclouen els locals de descans, menjador i lavabos (RD 486/1997).
- Els llocs de treball (espais) han d'estar ben dissenyats i han de permetre **treballar sense perill**.



RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT.

- Els **riscos i efectes més freqüents** són:
 - Caigudes (mateix o diferent nivell)
 - Atropellaments
 - Caigudes d'objectes
 - Cops i talls

- Les **mesures preventives** són:
 - Adequada construcció de les instal.lacions
 - Dimensions apropiades dels espais
 - Ordre i netedat
 - Senyalitzacions de seguretat



RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT.

○ 2.RISCOS EN USAR EQUIPS DE TREBALL

- Un equip de treball és qualsevol eina, màquina, vehicle o mitjà de transport utilitzat a la feina.
- Els equips de treball poden ser manuals o amb motor.
- Els **riscos i efectes més freqüents** són:
 - Aixafaments
 - Impactes
 - Talls
 - Atropellaments
 - Contactes elèctrics
 - Sordesa



RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT.

- Les **mesures preventives** són:
 - Disseny adequat de les instal·lacions
 - Dispositius de seguretat
 - Formació del treballador
 - Ús d'equips de protecció
 - Seguir les instruccions a l'utilitzar aparells



RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT.

○ 3.RISCOS ELÈCTRICS

- Un **risc elèctric** és la possibilitat de contacte del cos humà amb el corrent elèctric
- El cos humà és conductor de l'electricitat i la descàrrega elèctrica pot ser més o menys greu, depenent de:
 - Resistència del cos a la descàrrega
 - Trajectòria del corrent
 - Intensitat del corrent



RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT.

- Els **accidents** deguts a l'electricitat es produeixen per:
 - CONTACTE DIRECTE: per exemple, amb un cable pelat
 - CONTACTE INDIRECTE: amb elements o objectes que estan electrificats.
- Els **riscos i efectes** més freqüents són:
 - Mort per parada cardíaca o asfíxia
 - Cremades
 - Caigudes
 - Incendis
 - Explosions



RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT.

- Les **mesures preventives** són:
 - Allunyament de les parts actives de les instal·lacions i equips
 - Aïllament d'equips i màquines
 - Formació adequada al personal
 - Senyalitzacions
 - Revisions periòdiques de les instal·lacions



RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT.

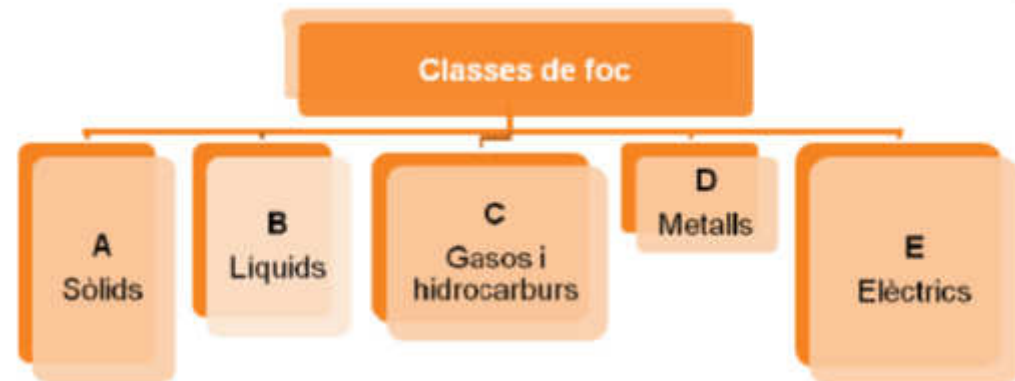
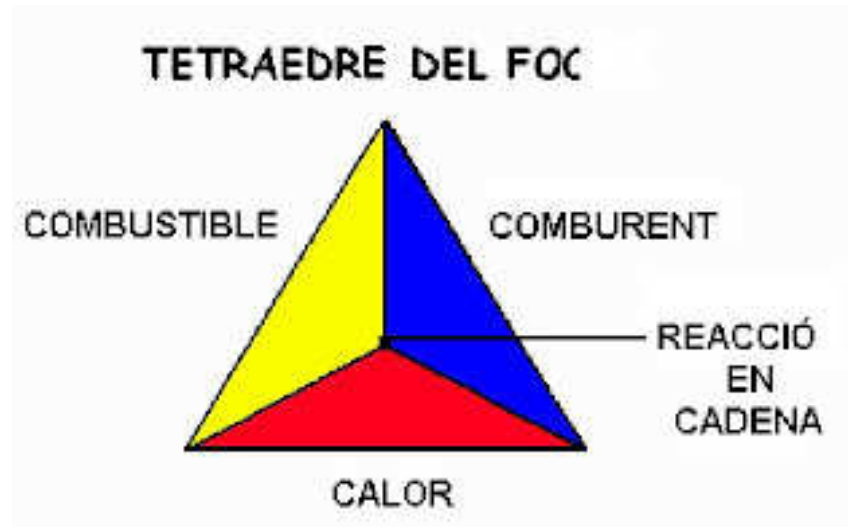
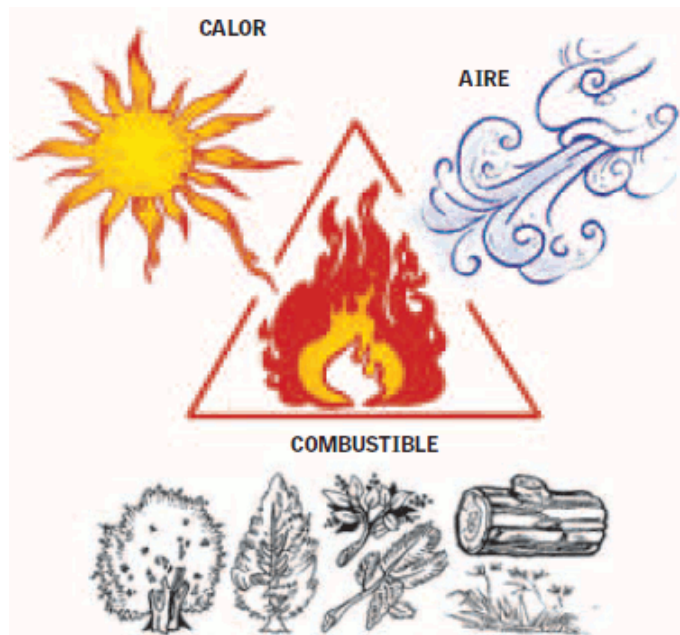
○ 4.RISC D'INCENDI

- Un incendi és l'aparició d'un foc no controlat, que crema alguna cosa que no està destinada a cremar.
- Les **mesures preventives** inclouen:
 - Ordre
 - Netedat
 - Eliminació de residus
 - Plans d'evacuació i emergència.



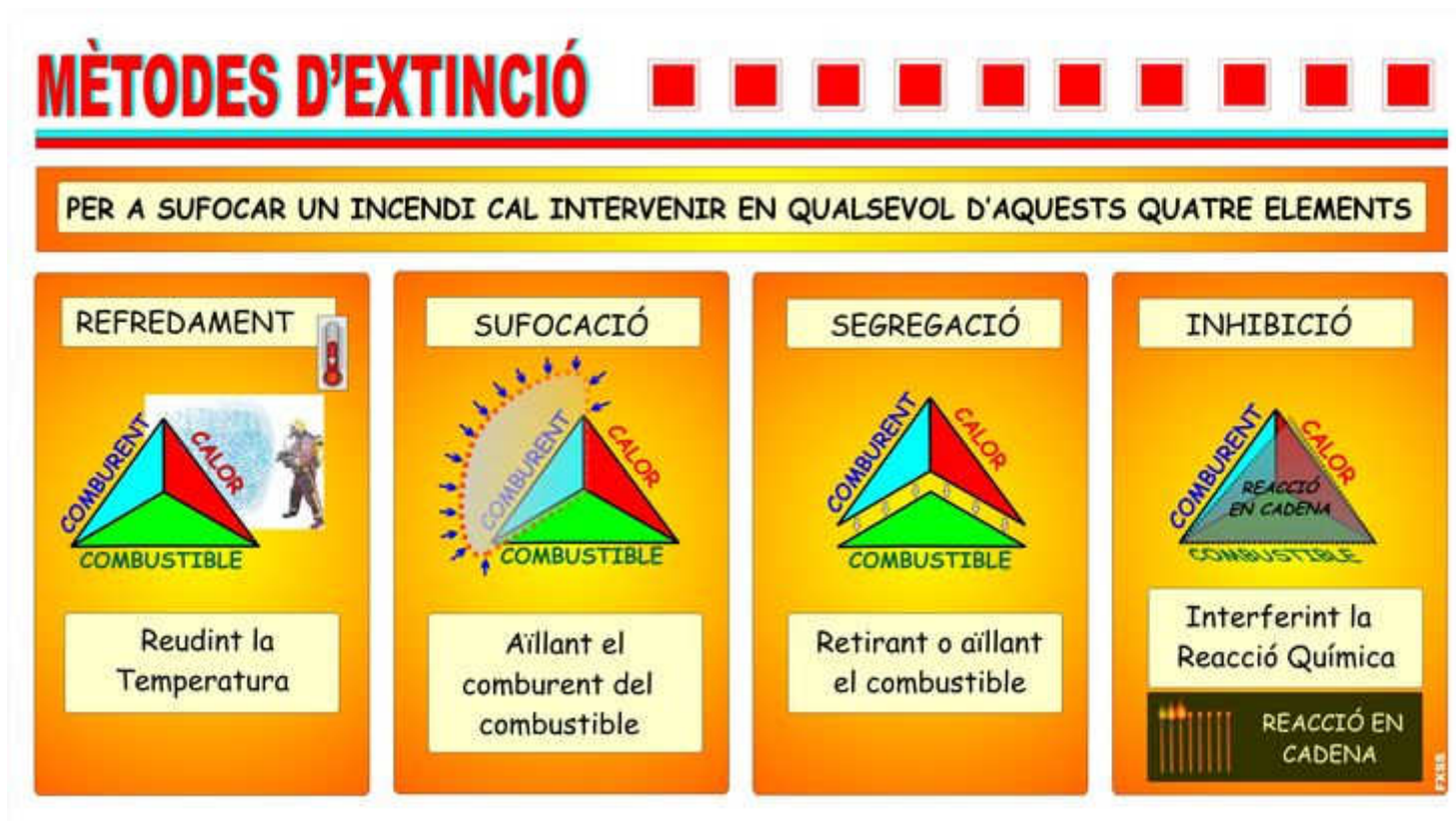
RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT.

◦ Triangle del foc



RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT.

- Sufocació del foc



RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT.

○ Sufocació del foc

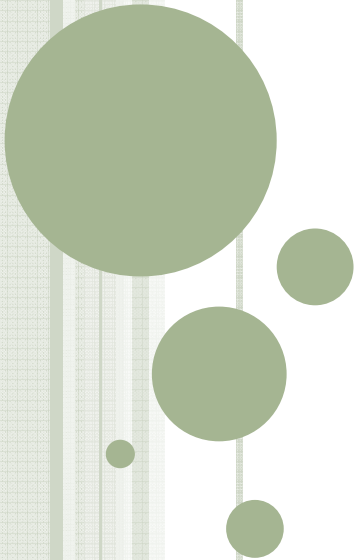
CLASES DE FUEGO		AGE		
Identificación	Materiales Combustibles	AGUA	ESPUMAS AFFF	POLVO Potásico
	Papeles, maderas, cartones, textiles, desperdicios, etc.	SI	SI	NO
	Nafta, gasolina, pinturas, aceites y otros líquidos inflamables	NO	SI	SI
	Butano, propano y otros gases	NO	NO	SI
	Equipos e instalaciones eléctricas	NO	NO	SI
	Metales combustibles, magnesio, sodio, etc.	NO	NO	NO



RISCOS DERIVATS DE LES CONDICIONS DE SEGURETAT. PREGUNTES.

- 1.Imagina que treballes en un despatx, atenent al públic.
Enumera els possibles **riscos i efectes** que et podries trobar i les **mesures preventives** que podries posar en marxa.

TIPUS DE RISC	Riscos i efectes més freqüents	Possibles mesures preventives
EN EL LLOC DE TREBALL		
EN USAR EQUIPS DE TREBALL		
RISCOS ELÈCTRICS		
RISC D'INCENDI		



FORMACIÓ I ORIENTACIÓ LABORAL (F.O.L)

**Estudi dels riscos a l'empresa
Riscos mediambientals.**

RISCOS MEDIAMBIENTALS.

- Quan es realitza qualsevol tipus d'activitat laboral, l'ambient de treball pot generar per al treballador **riscos**:
 - 1.FÍSICS
 - 2.QUÍMICS
 - 3.BIOLÒGICS

Aquest grup està format pels factors de risc derivats de les condicions ambientals o entorn físic de treball. Aquestes condicions ambientals són la causa de la majoria de les malalties professionals.



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- 1.RISCOS FÍSICS: es deriven de la presència de diferents energies en l'àmbit laboral que poden afectar les persones. El seu **origen** pot ser...:



- MECÀNIC: soroll i vibracions
- ELECTROMAGNÈTIC: il·luminació
- TÈRMIC: temperatura i radiacions



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

○ A. El soroll

- En el desenvolupament de la seva activitat, els treballadors poden estar exposats a **nivells de soroll** perjudicials per a la seva salut.
- El nivell de pressió acústica del soroll (NPA) es mesura en decibels (dB).
- Per a mesurar-lo, s'utilitzen aparells com el sonòmetre o el dosímetre.



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Els **valors límit** d'exposició al soroll en un lloc de treball són:
- NIVELL DIARI EQUIVALENT: és el soroll continuat que pateix el treballador en el seu lloc de feina, en una jornada de 8 hores. Ha de ser inferior a 87 dB.
- NIVELL DE PIC: és el soroll de curta durada i no pot sobrepassar els 140 dB.



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Si el nivell de soroll sobrepassa els valors límit es pot produir...:
 - Pèrdua d'audició (sordesa)
 - Bronzits
 - Alteracions fisiològiques cardíagues
 - Digestió lenta
 - Alteració del ritme respiratori
 - Reducció de l'activitat cerebral (disminució de la capacitat d'atenció i concentració)
 - Problemes psicològics
 - Pertorbacions del descans nocturn
 - Malestar i ansietat



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Les mesures preventives inclouen...:
 - Eliminar la font del soroll
 - Aïllar les fonts que originen el soroll
 - Reduir el temps d'exposició del treballador al soroll
 - Utilitzar protectors auditius
 - Realitzar audiometries



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- **B. Les vibracions**

- Una vibració és el moviment transmès a tot el cos humà o a algunes parts per estructures sòlides que produeixin malestar o danys a la salut.
- Les vibracions es mesuren en hertzs (Hz).



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Les vibracions poden ser...:
- TRANSMESSES AL SISTEMA MÀ-BRAÇ
 - Nivell màxim: 5 m/s²
- TRANSMESSES AL COS SENCER
 - Nivell màxim: 1,15 m/s²



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Si el nivell de vibracions supera els valors màxims es pot produir...:
 - Danys vasculars
 - Danys d'ossos i articulacions
 - Danys nerviosos
 - Danys musculars
 - Lumbàlgies i lesions a la columna
 - Alteracions en el sistema nerviós
 - Trastorns gàstrics
 - Mareigs
 - Problemes psicològics
 - Fatiga i irritabilitat



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Les mesures preventives inclouen...:
 - Informar i formar als treballadors
 - Aïllar les màquines
 - Utilitzar equips de protecció antivibradors
 - Limitar el temps d'exposició del treballador a la vibració
 - Mantenir les màquines i les eines en perfecte estat
 - Realitzar controls mèdics periòdics



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

○ C. La il·luminació

- Treballar amb una il·luminació adequada garanteix el desenvolupament del treball d'una forma segura i eficaç i evita la fatiga i la pèrdua d'agudeses visuals i, per tant, que es produeixin accidents.
- La quantitat de llum es mesura en **lúmens** i la il·luminació produïda per un lumen en un metre quadrat s'expressa en lux.



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Els nivells d'il·luminació mínims al lloc de treball varien segons l'activitat que es realitzi i van des dels 100 lux fins al 1000 lux.
- Si els nivells de lluminositat no són adequats es pot produir...:
 - Cansament
 - Fatiga visual
 - Mareigs i mals de cap
 - Enlluernaments



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Les mesures preventives inclouen...:
 - Utilitzar preferentment llum natural
 - Il·luminació uniforme i adequada a la tasca desenvolupada



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

○ D. La temperatura

○ Estar “tèrmicament confortable” depèn de sis variables:

- Temperatura de l'aire
- Humitat de l'aire
- Temperatura de les parets i els objectes del lloc de treball
- Velocitat de l'aire
- Activitat física
- Roba de treball



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Els límits adequats de temperatura són:
 - PER A TREBALLS SEDENTARIS: entre 17 i 27 graus
 - PER A TREBALLS ORDINARIS: entre 14 i 25 graus



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Si la temperatura no és l'adequada, es pot produir...:
 - Malestar
 - Fatiga
 - Mareigs
 - Deshidratació i cops de calor
 - Augment sobtat de la temperatura corporal
 - Sudoració
 - Pèrdua de coneixement
 - Febre
 - Mort



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Les mesures preventives inclouen...:
 - Actuar sobre la font de calor
 - Actuar sobre l'ambient tèrmic
 - Actuar sobre l'individu
 - Beure aigua
 - Organitzar bé el treball en èpoques caloroses



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

○ E. Les radiacions

- Les radiacions són energies que es propaguen a través de l'espai.
- Existeixen diversos tipus de radiacions:
 - IONITZANTS: produeixen alteracions al cos humà, a les cèl·lules i teixits. Inclou els raigs X, beta, gamma i alfa
 - NO IONITZANTS: no provoquen alteracions en els cossos que hi estan exposats. Poden tenir diverses freqüències: llum ultraviolada, llum làser, llum visible, llum infraroja, microones, televisió, ràdio, etc.



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Si el nivell de radiacions és excessiu, es pot produir...:
 - Vòmits
 - Diarrees
 - Hemorràgies
 - Cremades
 - Lesions als ulls
 - Càncer
 - Mort



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS.

- Les mesures preventives inclouen...:
 - Utilitzar protectors
 - Senyalitzar les zones perilloses
 - Reduir el temps màxim d'exposició a la radiació
 - Utilitzar mesuradors de les dosis externes durant la jornada
 - Aïllament de mans, peus i cap
 - Control radioactiu a la sortida del lloc contaminat.



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS FÍSICS. PREGUNTES.

- Omple la següent taula, aplicant els conceptes exposats a la teva família professional

TIPUS DE RISC	EXEMPLE	EFFECTES SOBRE LA SALUT



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS QUÍMICS.

○ INTRODUCCIÓ

Riscos químics

• Exposició a agents
contaminants químics

- La presència d'agents físics, químics i biològics en l'ambient laboral genera **riscos per a la salut** del treballador que poden provocar l'aparició de **malalties professionals**.
- Un **agent contaminant** és una energia, producte químic o ésser viu que pot produir efectes nocius per a la salut de les persones quan està present en una concentració prou elevada.

RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS QUÍMICS.

- Hi ha uns **valors límits ambientals**, què són els valors de referència per a les concentracions dels agents químics a l'aire.
- Per damunt d'uns determinats valors, es produeixen danys a la salut, mentre que si les concentracions dels agents químics estan dintre de la normalitat no hi ha cap reacció adversa.



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS QUÍMICS.

○ 2.RISCOS QUÍMICS.

- Els riscos químics (possibilitat de dany) es manifesten a través dels **agents químics**.
- AGENTS QUÍMICS: són matèria inerta present en l'atmosfera de treball en forma de gas, vapor, aerosol, fibra, fum o boira. Poden penetrar en l'organisme i alterar la salut dels treballadors.
- Aquests agents químics penetren en l'organisme per diferents vies i poden produir diversos tipus de **malalties professionals**.



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS QUÍMICS.

Vies de penetració dels agents químics en l'organisme		
Respiratòria		A través del nas, la boca, la laringe, els bronquis, els bronquiols i els alvèols pulmonars. És la via d'entrada més important de la majoria dels agents químics.
Digestiva		A través del sistema format per la boca, l'estómac i els intestins. Aquesta via té poca importància, excepte per als treballadors que tenen l'hàbit de menjar en el lloc de treball.
Dèrmica		A través de la pell. Comprèn tota la superfície que embolica el cos humà. És la segona via en importància.
Parenteral		És la penetració directa del contaminant en l'organisme a través d'una discontinuïtat de la pell (ferida, tall, punció, etcètera).

taula 14.2. Vies de penetració dels agents químics.

Efectes dels agents químics sobre el cos humà		
Irritants	Produeixen irritacions de la pell o les mucoses (halògens, ozons, etcètera).	
Asfixiants	Impedeixen o dificulten el subministrament d'oxigen a les cèl·lules (monòxid de carboni, butà, metà, nitrogen, plom, etcètera).	
Anestèsics	Desplacen l'oxigen. Produeixen somnolència, pèrdua de reflexos i de coneixement (dissolvent industrial, acetona, propà, etcètera).	
Corrosius	Produeixen la destrucció dels teixits sobre els quals actuen (àcids, alcalis, etcètera).	
Sensibilitzadors	Provoquen reaccions al·lèrgiques (formaldehids, fibres vegetals, pólvores de fusta, etcètera).	
Cancerígens, mutàgens i teratògens	Produeixen càncer, alteracions en el fetus durant el desenvolupament embrionari i modificacions hereditàries (arsènic, amiant, benzè, cadmi, níquel, fibres vegetals, pólvores de fusta, etcètera).	
Sistèmics	Produeixen alteracions sobre diversos òrgans: sistema nerviós central, ronyó (mercuri, magnesi, cadmi, manganès, plom i els seus derivats, etcètera).	
Pneumoconiótics	Les substàncies en forma de pólvores o fums que actuen a través de l'acumulació en el pulmó (silicats, asbests, amiant, ferro, alumini, etcètera).	

taula 14.3. Classes d'agents químics segons els seus efectes.

Web @

www.porexperiencia.com

Cerca en aquest web el butlletí 39 i llegeix l'article «El 25 % dels casos d'asma són atribuïbles al lloc de treball».

Vocabulari A

Risc. És la possibilitat que un treballador pateixi un determinat dany derivat de l'exposició a agents químics.

Exposició a un agent químic. És la presència d'un agent químic en el lloc de treball que implica el contacte d'aquest agent amb el treballador; normalment es produeix per inhalació o per via dèrmica.

Dosi. És la quantitat o porció d'una substància, material o immaterial, absorbida per l'organisme.

RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS QUÍMICS.

- La mesura preventiva seria la **higiene industrial.**
- Aquestes mesures preventives inclouen:
 1. Detecció de l'agent químic
 2. Actuar sobre el focus de la contaminació, el mitjà de difusió i sobre el receptor.
 3. Identificació dels agents químics: s'han **d'etiquetar els productes** i adjuntar-hi **fitxes informatives** de seguretat.



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS QUÍMICS.

Mesures preventives i de protecció contra els agents químics



Sobre el focus	Sobre el mitjà	Sobre el receptor
Substitució de productes.	Neteja.	Formació i informació.
Aïllament o tancament del procés.	Ventilació general o localitzada.	Tancament (cabines).
Manteniment.	Manteniment.	Rotació del personal.
Modificació del procés.	Sistemes d'alarma.	Protecció personal (EPIS).
Selecció d'equips adequats.	Augment de la distància entre focus i receptor.	Control mèdic.

Taula 14.4. Sistemes de control dels contaminants químics.

RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS QUÍMICS.

1. Enumera **almenys 5 activitats** en les quals existeixi exposició a agents químics i que es donin sovint en el teu sector professional.
2. Explica en què consisteixen les següents malalties professionals produïdes per agents químics: **asma, silicosi, bronquitis**.
3. Busca informació sobre una possible malaltia que es pugi donar en la feina per a la que estàs estudiant.



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS BIOLÒGICS.

- En determinades professions (per exemple, les de l'àmbit sanitari), existeixen **contaminants biològics**.
- Els contaminants biològics són els **éssers vius** microscòpics i les substàncies derivades que poden estar presents a l'ambient laboral i produir malalties **infeccioses** o **parasitàries** ([RD 664/1997](#)).

Riscos biològics

• Exposició a agents contaminants biològics



RISCOS MEDIAMBIENTALS. RISCOS BIOLÒGICS.

- Els contaminants biològics poden penetrar a l'organisme per via **dèrmica** (pell), **parenteral** (ferides), **respiratòria**, **digestiva** i **ocular** (nas i ulls).
- Existeixen, bàsicament, els següents **contaminants biològics**:
 - Virus
 - Bacteris
 - Protozous
 - Fongs
 - Cucs parasitaris



RISCOS BIOLÒGICS. TAULA 1.

Classificació de contaminants biològics, riscos i efectes, mesures preventives		
Classificació dels agents contaminants biològics	Riscos i efectes més freqüents	Mesures preventives
Virus: constitueixen la forma de vida més simple. Per reproduir-se, han de penetrar en algun ésser viu.	Hepatitis vírica, ràbia, etc.	- Informació i formació als treballadors per tal que desenvolupin les seves activitats de forma segura. - Disseny i selecció de processos i equips utilitzant els últims avenços tecnològics. - Aïllament (en cabines) de les operacions que comportin major perill. - Utilització d'equips de protecció. - Reconeixements mèdics preventius. - Campanyes de vacunació. - Eliminació adequada de residus. - Neteja estricta dels locals de treball, procedint a la desinfecció periòdica.
Bacteris: organismes més complexos. Poden viure fora d'un ésser viu.	Tuberculosi, tètanus, salmonel·losi.	
Protozous: organismes unicel·lulars, amb cicle vital complex.	Malària, transmesa als humans per la picadura d'un mosquit; disenteria amebiana, transmesa per la ingesta d'aigües contaminades.	
Fongs: formes de vida vegetal que tenen com a hàbitat el sòl, però que es poden convertir en paràsits d'animals i vegetals.	Candidiasi, histoplasmosi.	
Cucs parasitaris: organismes animals que es nodreixen de teixits d'un ésser viu i els inoculen toxines.	Anquilostomiasi, sarna, ascariasi, tênia, àcars.	

RISCOS BIOLÒGICS. TAULA 2.

Grups de risc biològic			
Grups	Risc infecció	Risc de propagació	Profilaxi (o tractament)
1	Agents amb poca probabilitat de causar malalties a l'ésser humà.	Inexistent.	Innecessària.
2	Agents que poden causar una malaltia a l'ésser humà, encara que és poc probable que es propagui.	Poc probable.	Generalment existeix una profilaxi o un tractament eficaç.
3	Agents que poden causar una malaltia greu a l'ésser humà i que representen un greu perill per als treballadors, amb risc que es propagui a la col·lectivitat.	Probable.	Generalment existeix una profilaxi o un tractament eficaç.
4	Agents que causen una malaltia greu a l'ésser humà, amb moltes probabilitats que es propagui.	Molt elevat.	No existeixen mesures de control per evitar la propagació.

RISCOS BIOLÒGICS. VÍDEO.

- VÍDEO: “Prevención del riesgo biológico”

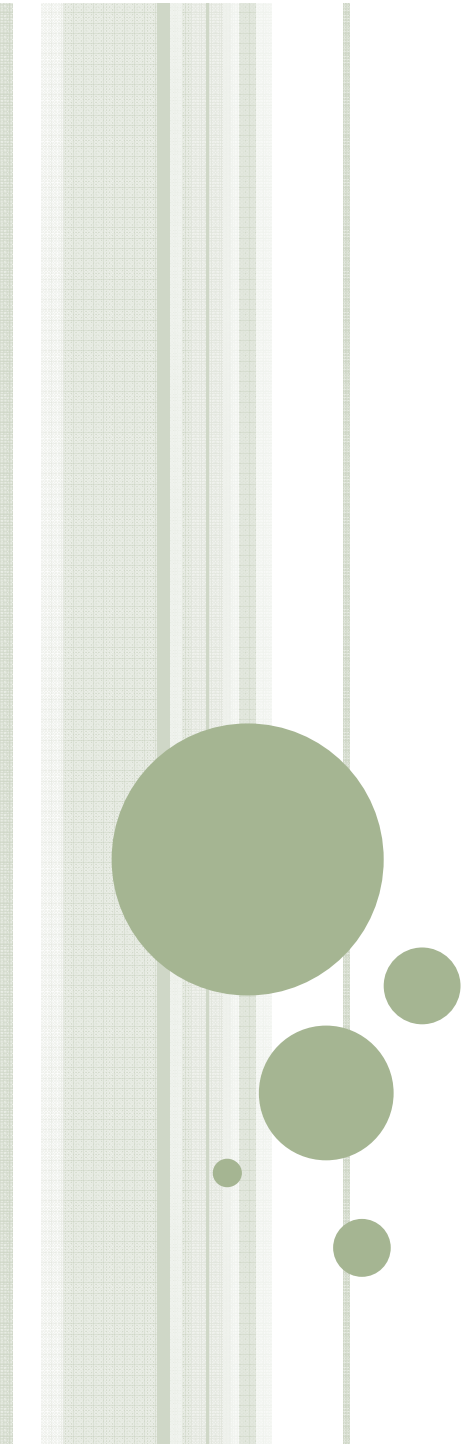
-Fes un resum del vídeo, anotant les idees més importants.



RISCOS BIOLÒGICS. PREGUNTES.

- 1.Com es poden definir els **contaminants biològics**?
- 2.Enumera els riscos i efectes més freqüents que et pots trobar en el teu sector professional.
- 3.Esmenta dues mesures preventives per evitar els riscos biològics en el treball.





FORMACIÓ I ORIENTACIÓ LABORAL (F.O.L)

Estudi dels riscos derivats de la càrrega de treball i l'organització del treball.

RISCOS PSICOSOCIALS.

○ INTRODUCCIÓ

- Els riscos psicosocials es poden definir com el **conjunt de condicions** presents en una determinada situació laboral, relacionades amb:
 - L'organització del treball: horaris, torns, etc.
 - El contingut del treball: tipus de tasques a fer, quantitat de tasques, etc.
 - Realització de la tasca: manera de fer la tasca (ritme, intensitat, etc.)
 - Entorn laboral: físic, psíquic i social



RISCOS PSICOSOCIALS.

- Els **riscos i efectes** sobre la salut dels treballadors de tipus psicosocial provenen de...:
- A). LA CÀRREGA DE TREBALL: fatiga física i mental, envelliment prematur i altres símptomes.
- B) L'ORGANITZACIÓ DEL TREBALL: estrès, mobbing, síndrome de burnout, síndrome del boreout i altres símptomes.
- És a dir, cada tipus de **tasca (o funció laboral)** té associada una determinada càrrega de treball i està organitzada de manera diferent.



RISCOS PSICOSOCIALS.



RISCOS PSICOSOCIALS.

- A).CÀRREGA DE TREBALL: és l'esforç que hem de dur a terme per a desenvolupar la nostra feina. Segons el nivell d'esforç que s'hagi de realitzar, es pot patir més o menys **fatiga**. Hi ha un tipus de fatiga (la fatiga crònica), què pot produir **envelliment prematur**.
- Per tant: càrrega de treball → fatiga → envelliment prematur.
- La càrrega de treball pot produir, a més a més: esgotament muscular (mal de cap, lesions d'esquena, contractures, trastorns gastrointestinals i vòmits), trastorn del comportament i fatiga.



RISCOS PSICOSOCIALS.

- Les mesures preventives, per tal de minimitzar els riscos associats a la càrrega de treball inclouen:
 - Ús de màquines ergonòmiques
 - Formació del treballador (cursos, etc.)
 - Utilització d'eines més ràpides i còmodes
 - Evitar conflictes de competència (rivalitats)
 - Adoptar un estil de comandament democràtic



RISCOS PSICOSOCIALS.

- **B).ORGANITZACIÓ DEL TREBALL:** és l'organització del centre de treball, ja sigui en la manera d'organitzar les tasques o en com s'organitzen les relacions humanes en els centres de treball. Segons com sigui l'organització en el centre de treball es pot produir, en els treballadors, **estrès laboral, mobbing, burnout i boreout.**



RISCOS PSICOSOCIALS.

- **1.L'estrès laboral:** es produeix quan les demandes de l'ambient de treball excedeixen la capacitat del treballador, que reacciona fugint de la situació o confrontant-la amb violència.
- Les **causes** de l'estrès poden ser...:
 - EXTRALABORALS: per exemple, conflictes familiars.
 - LABORALS: per exemple, pressions, soroll, temperatura, persecució o violència a la feina, tipus d'organització empresarial, etc.



RISCOS PSICOSOCIALS.

- L'estrès pot originar molts tipus de síntomes associats:
 - Depressió
 - Ansietat
 - Insomni
 - Problemes digestius
 - Problemes coronaris
 - Problemes d'esquena
 - Irritabilitat
 - Altres síntomes: absentisme laboral, problemes disciplinaris, persecució, aïllament, reducció del rendiment, etc.



RISCOS PSICOSOCIALS.

- Les mesures preventives per a minimitzar l'estrès inclouen...:
 - Realitzar avaluacions: tests, etc.
 - Tenir una bona informació i formació sobre les tasques a fer
 - Ajustar la càrrega de treball a la capacitat del treballador
 - Definir les funcions i objectius de cada lloc de treball
 - Fomentar les relacions interpersonals a la feina i controlar problemes com la persecució als companys.



RISCOS PSICOSOCIALS.

- **2.El mobbing**: és una situació en la qual un treballador o grup de treballadors exerceix una violència psicològica extrema i sistemàtica, durant un temps prolongat, sobre un altre company de treball.
- Pot ser...:
 - Quan el superior persegueix el subordinat (bossing)
 - Els subordinats persegueixen al superior
 - Entre companys (horitzontal)



RISCOS PSICOSOCIALS.

- Les **causes** del mobbing inclouen...:

- Accions contra la dignitat o la reputació de la persona
- Persecució sexual
- Manipulació de la informació
- Discriminació per raó de sexe, cultura, ideologia, etc.
- Distribució no equitativa del treball i la seva recompensa.



RISCOS PSICOSOCIALS.

- Els **riscos i efectes** més freqüents del mobbing inclouen...:
 - Desmotivació
 - Trastorns psiquiàtrics
 - Altres: disminució del rendiment, empitjorament del clima laboral, absentisme, problemes de comunicació i augment de la possibilitat d'accidents.



RISCOS PSICOSOCIALS.

- Les mesures preventives per tal de minimitzar els riscos del mobbing o per a evitar que aparegui inclouen...:
 - Implantar una adequada cultura empresarial
 - Fomentar les relacions interpersonals, controlant i sancionant tot tipus de discriminació i persecució
 - Suport social i dels serveis sanitaris de l'empresa (mútua)
 - Fer ús del diàleg, del canvi del lloc de treball o imposar sancions a l'infractor.



RISCOS PSICOSOCIALS.

- **PREGUNTES:**

- 1.Com es pot definir la càrrega de treball?
- 2.Quins danys pot ocasionar en un treballador realitzar un esforç mental que requereixi molta atenció i concentració?
- 3.Esmenta dues causes, dos riscos i efectes i dues mesures preventives de l'estrès laboral i el mobbing.
- 4.Creus que la motivació pot minimitzar els riscos de tipus psicosocial?. Justifica la resposta.



BURNOUT I BOREOUT.

- **1.BURNOUT:** és una **situació** en què es desequilibren les expectatives en l'àmbit professional i la realitat del treball diari.
- Repercuteix directament en la qualitat de vida i produeix un esgotament professional.



BURNOUT I BOREOUT.

○ CAUSES DEL BORNOUT:

- Inestabilitat a la feina
- Sobrecàrrega de feina
- Infrautilització del coneixement i les habilitats del treballador.
- Repetitivitat de les tasques
- Ritme de treball excessiu
- Elevada responsabilitat del lloc de treball
- Conflictes de rol (tasques que el treballador no vol fer) i ambigüitat de rol (falta de claredat dels objectius i de les seves responsabilitats)
- Pèrdua de vocació i decepció amb els superiors
- **Afecta principalment a les professions relacionades amb la sanitat, l'ensenyament, els serveis socials, etc.**



BURNOUT I BOREOUT.

○ RISCOS I EFECTES MÉS FREQUENTS (Síntomes):

- Fatiga crònica i cansament generalitzat
- Problemes musculars
- Úlceres i altres problemes intestinals
- Trastorns del son
- Irritabilitat
- Falta de concentració
- Distanciament afectiu
- Esgotament professional
- Despersonalització
- Baixa realització personal
- Absentisme laboral
- Addiccions al tabac, alcohol, etc.
- Accions hostils en el treball, conflictes i disminució del rendiment laboral



BURNOUT I BOREOUT.

○ **MESURES PREVENTIVES:**

- Garantir la informació i la formació necessària per a la realització de la tasca
- Ajustar la càrrega de treball a la capacitat del treballador
- Definir de forma clara les obligacions i les responsabilitats del lloc de treball
- Fomentar les relacions interpersonals i controlar problemes com la persecució



BURNOUT I BOREOUT.

- **2.BOREOUT:** és una situació en què el treballador s'està 8 hores diàries a la feina sense tenir res a fer i fingint que fa alguna cosa.
- Es basa en:
 - La infraexigència del treballador, que podria rendir més del que se li exigeix
 - L'avorriment, de forma que el treballador entra en desgana i apatia
 - El desinterès, ja que no se sent identificat amb la seva feina ni amb l'empresa.



BURNOUT I BOREOUT.

○ CAUSES QUE L'ORIGINEN:

- Deficient organització del treball (direcció i estil de comandament inadequats)
- Inexistència de vies de comunicació i informació
- Infracàrrega de treball (volum i ritme de treball per sota de la seva capacitat)
- Infrautilització de coneixements i habilitats (desenvolupament de tasques per sota de la seva capacitat).
- Falta de desenvolupament professional: manca de correspondència entre les aspiracions i els reeiximents professionals. Sense perspectiva de millora.



BURNOUT I BOREOUT.

○ RISCOS I EFECTES MÉS FREQUENTS:

- Frustració (sentiment negatiu d'aportació a l'empresa)
- Pèrdua d'autoestima (considera que els caps no confien en ell per realitzar el treball important)
- Ansietat (necessitat d'inventar estratègies per no ser descobert)
- Depressió
- Aïllament i falta de comunicació (sentiment de tancament en si mateix)



BURNOUT I BOREOUT.

○ **MESURES PREVENTIVES:**

- Adequació del treballador al lloc de treball
- Fomentar les relacions interpersonals
- Facilitar la informació i la formació
- Delegació de funcions per part del superior
- Augmentar el grau d'autonomia i control del treball descentralitzant la presa de decisions
- Millorar la comunicació i promoure la participació dels treballadors en l'organització

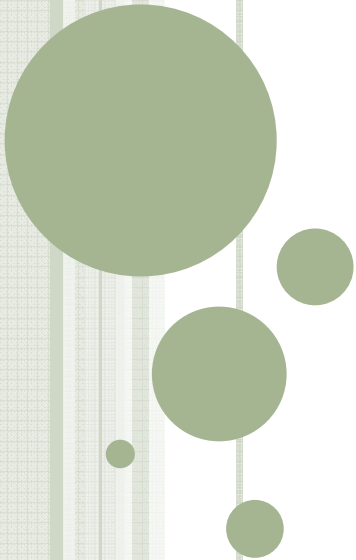


BURNOUT I BOREOUT.

- VÍDEO: “El síndrome de burnout o del trabajador quemado”

-Anota les **idees principals** de vídeo.





FORMACIÓ I ORIENTACIÓ LABORAL (F.O.L)

Tècniques de prevenció

LES MESURES DE PREVENCIÓ.

- **INTRODUCCIÓ**

- L'objectiu de la prevenció, en una empresa, és **eliminar i reduir els riscos** i millorar les condicions de treball.
- Per tal de reduir els riscos, s'utilitzen mesures de **prevenció i de protecció**.



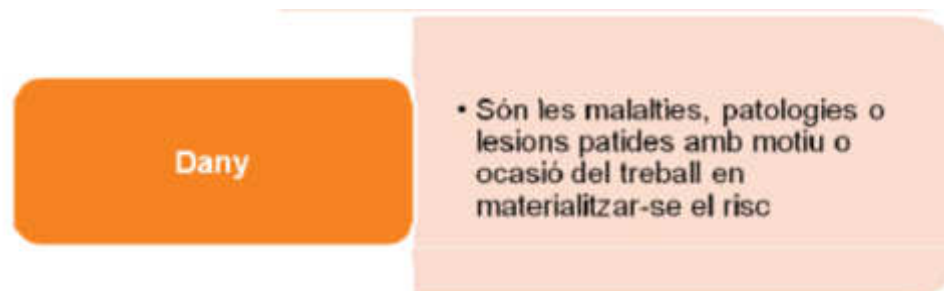
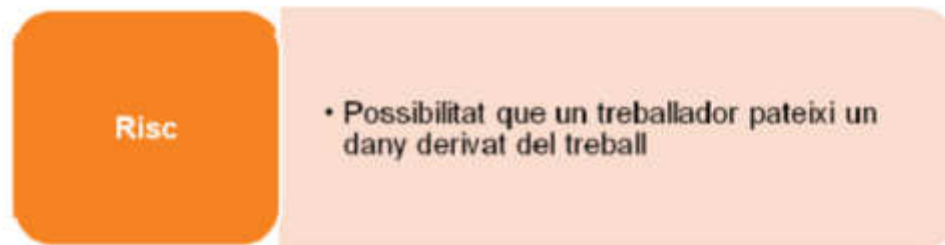
LES MESURES DE PREVENCIÓ.

- **MESURES DE PREVENCIÓ:** el seu objectiu és eliminar o minimitzar els riscos, evitant que es produeixin danys. Exemple: comprar màquines poc sorolloses per evitar danys auditius.
- **MESURES DE PROTECCIÓ:** s'utilitzen quan les mesures de prevenció són insuficients per a eliminar el risc i tenen com a objectiu reduir o evitar els danys. Exemple: ús de cascs, mascaretes, guants, bates.



LES MESURES DE PREVENCIÓ.

- La diferència bàsica entre les mesures de prevenció i protecció és que les mesures de prevenció tracten d'evitar els **riscos** i les mesures de protecció tracten d'evitar els **danys**.



LES MESURES DE PREVENCIÓ.

- Exemple: en un domicili → una mesura de prevenció seria netejar i desinfectar els espais (per a evitar infecció per bacteris, virus i fongs). Les mesures de protecció inclouen utilitzar guants, bates, etc., per a realitzar higiènes.



LES MESURES DE PREVENCIÓ.

- Les mesures de prevenció poden ser segons els objectius...:

- Seguretat en el treball
- Higiene industrial
- Ergonomia
- Psicosociologia
- Medicina en el treball
- Política social

- Tècniques de prevenció

Mesures de prevenció adoptades per l'empresa per evitar l'aparició de riscos laborals.

L'objectiu que tenen és eliminar el risc des de l'origen actuant sobre el focus, el mitjà de difusió o, en última instància, sobre el mateix treballador com a receptor del risc.

LES MESURES DE PREVENCIÓ.

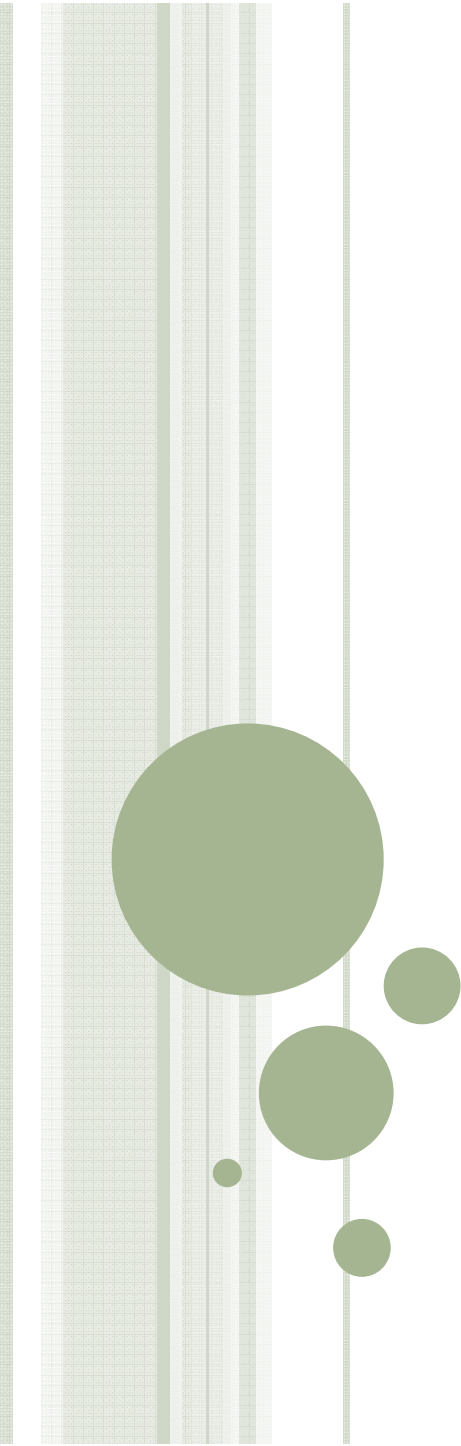
- SEGURETAT EN EL TREBALL: L'objectiu que té és evitar els riscos adoptant mesures o tècniques de prevenció. Quan no és possible evitar els riscos, s'han d'utilitzar mesures i tècniques de protecció que eliminin o disminueixin els danys derivats dels riscos.
 - Tècniques generals
 - Tècniques específiques
- HIGIENE INDUSTRIAL: estudia i valora els diferents tipus de contaminants químics, físics i biològics que hi ha en els llocs de treball, per tal de preveure els trastorns o les malalties professionals que poden ocasionar als treballadors



LES MESURES DE PREVENCIÓ.

- ERGONOMIA: Estudia les relacions entre el treballador i el tipus de tasca que desenvolupa mitjançant l'adaptació de les condicions de treball a les característiques físiques i psicològiques del treballador.
- PSICOSOCIOLOGIA: estudia com es pot evitar la insatisfacció i l'estrès en el treball.
- MEDICINA EN EL TREBALL: el conjunt de tècniques mèdiques que tenen l'objectiu de mantenir la salut del treballador. Mitjançant els reconeixements mèdics i l'educació sanitària es vol evitar l'aparició de malalties.
- POLITICA SOCIAL: conjunt de mesures i mitjans que l'Estat estableix per lluitar contra els riscos professionals, i que es concreten en una acció legislativa i de control.





FORMACIÓ I ORIENTACIÓ LABORAL (F.O.L)

Tècniques de protecció

LES MESURES DE PROTECCIÓ.

Les tècniques de protecció són el conjunt d'activitats, encaminades a eliminar o disminuir els danys que causin els riscos laborals als treballadors.

- Les mesures de protecció poden ser...:
 - INDIVIDUALS: equips de protecció individual (EPI)
 - COL·LECTIVES: baranes, disseny adequat de les instal·lacions, terres antilliscants, maquinària en bon estat, etc.



LES MESURES DE PROTECCIÓ.

- COL·LECTIVES: Són les que protegeixen més d'un treballador.

La **senyalització** és una tècnica de seguretat que adverteix els treballadors de riscos, prohibeix determinats actes, exigeix comportaments específics i informa sobre qüestions relacionades amb la prevenció.

No substitueix altres tècniques de seguretat, sinó que les complementa.

Ha de permetre:

Informar de riscos, Prohibicions i obligacions	Alertar davant d'una emergència	Facilitar la localització d'instal·lacions de protecció	Orientar en l'ús de les vies d'evacuació
---	---------------------------------	---	--

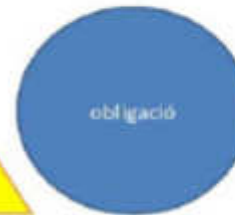
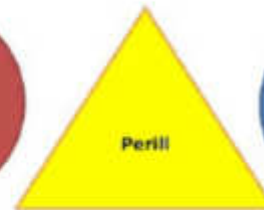
Pot ser de quatre tipus:

- **Acústica**: sirenes, timbres, alarmes
 - Evacuació: continu
 - Major perill o urgència: intermitent
 - Sempre: nivell sonor superior al soroll ambiental
- **Òptica**: senyal, plafó, llums
 - Senyal lumínic intermitent = major urgència
- **Olfactiva**: per exemple additius en gasos inodors (butà)
- **Tàctil**: recipients rugosos per a determinades substàncies

LES MESURES DE PROTECCIÓ.

- COL·LECTIVES:

Senyals visuals



Senyalització

La importància de
la senyalització

Amb la
senyalització no
n'hi ha prou

Exemples de senyals de seguretat en el treball			
	Significat	Forma	Colors
	Advertència	Triangular.	Pictograma negre sobre fons groc i vores negres.
	Prohibició	Rodona.	Pictograma negre sobre fons blanc, vores i banda transversal descendent d'esquerra a dreta, vermells.
	Obligació	Rodona.	Pictograma blanc sobre fons blau.
	Equips de lluita contra incendis	Rectangular o quadrada.	Pictograma blanc sobre fons vermell.
	Salvament o auxili	Rectangular o quadrada.	Pictograma blanc sobre fons verd.

LES MESURES DE PROTECCIÓ.

- Les mesures de protecció poden ser...:
 - INDIVIDUALS: equips de protecció individual (EPI)



LES MESURES DE PROTECCIÓ.

- VÍDEO: “Equipo de protección individual”

- PREGUNTES:

1. Què s'ha de fer amb els riscos presents en una empresa?
2. Quin és l'objectiu dels equips de protecció individual (EPI)?
3. Com es pot definir un EPI?
4. Quan s'utilitzen els EPIs?
5. Es poden compartir els EPIs? Per què?
6. Enumera alguns avantatges dels EPIs

