

Riscos psicosociais e traballo durante a COVID-19

A chegada da COVID-19 **cambiou** a forma de facer as **tarefas**, de **organizarnos** no traballo e como nos **relacionamos** coas demais persoas.

Isto, xunto coa **incerteza** que provoca esta situación, pode afectar a nosa saúde e tamén xerar **tristeza, preocupación ou medo**.

É importante saber cales son as **situacións** dentro do traballo que poden ter consecuencias negativas e que a empresa teña un **plan coas actividades** que hai que facer para evitar eses riscos laborais.



Edita: ISSGA - Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia. DL: C 500-2021

Resgárdate dos riscos psicosociais na COVID-19 en centros especiais de emprego



ISSGA.XUNTA.GAL



INSTITUTO DE SEGURIDADE E SAÚDE LABORAL DE GALICIA

Resgárdate dos riscos psicosociais na COVID-19 en centros especiais de emprego



coñece os factores de risco e actúa!

XUNTA DE GALICIA

Factores de risco e medidas preventivas



Incerteza

Os **cambios** a causa da pandemia poden provocar preocupación sobre que o posto de traballo sexa máis ou menos estable e dure no tempo. Esa **inseguridade no traballo** pode repercutir na vida familiar e social.

- **Débase informar** o persoal traballador sobre:
 1. Os **cambios** que se van producir na empresa.
 2. Os cambios nos **procedementos** de traballo.
 3. A **situación da empresa** sobre novos horarios, quendas, etc.
 4. Os aspectos relacionados co **contrato de traballo**.
 5. As **indicacións** das autoridades sanitarias.
- Terase en conta a súa opinión e responderase de forma **clara e con sinceridade** calquera dúbida sobre estas cuestións.



Carga de traballo

A realización de novas tarefas ou unha **carga de traballo elevada**, se temos moitas tarefas ou son difíciles, pode facer que sintamos máis ansiedade ou estrés.

- **Planificar** a carga de traballo.
- Repartir as tarefas **de forma xusta**.
- **Deixar claras** as tarefas de cada posto e as responsabilidades.
- **Adaptar os procedementos** habituais á situación actual.
- Facilitar a **participación** do persoal traballador sobre as decisións que afecten o seu traballo.
- Valorar o traballo e **recompensar o esforzo**.



Tempo de traballo

A **organización do tempo** e dos períodos de **descanso** que permite o traballo tamén poden afectar a saúde e a vida social.

- Fomentar o **traballo non presencial** cando sexa posible.
- Deseñar os **horarios** tendo en conta as necesidades do persoal.
- **Evitar as xornadas** de traballo moi **longas**.
- Permitir os **descansos adecuados**.

Fomentar os hábitos de vida saudables



Comunicación

Cambios na xornada de traballo ou non poder usar algunhas **zonas comúns** dentro da empresa poden facer máis difícil a comunicación e que sintamos soidade e falta de protección.

- **Comunicar o protocolo** da empresa coas medidas para previr o contaxio.
- Proporcionar **información** clara e recente sobre a COVID-19 e as medidas preventivas.
- A empresa informará de **que facer** se temos síntomas ou cando existe un resultado positivo.
- Todo o persoal traballador debe ter **acceso á información** e terase en conta a diversidade de persoas e as capacidades.
- Contar con **profesionais de apoio** para o persoal traballador ou coa información e recursos de axuda necesarios.
- Asegurar a **privacidade** da información.



Relacións persoais

Na situación actual, as relacións que hai entre as persoas dentro do traballo poden verse afectadas por **medo ao contaxio** ou por **perder o contacto** diario cos compañeiros e compañeiras.

- Crear oportunidades para **fomentar as relacións** sociais no traballo e facilitar momentos e lugares para comunicarse.
- **Interesarse** pola saúde do persoal e ofrecerlle o apoio axeitado.
- **Informar das axudas** dispoñibles na empresa ou fóra da empresa e facilitar os trámites na medida do posible.
- Fomentar as relacións sociais no traballo a través das **novas tecnoloxías**.
- Contar con procedementos para **evitar** as situacións de **violencia e acoso**.



Dobre presenza

Debe existir un **equilibrio** na repartición de tempo entre o traballo e a vida persoal e familiar.

- Fomentar os **horarios flexibles**, é dicir, que os horarios se poidan adaptar ás necesidades do persoal traballador e non sexan rixidos, ofrecer **días de permiso, redución de xornada, etc.**
- **Informar** o persoal do dereito a adaptación ou redución de xornada en situacións especiais.

Prestar atención á xestión dos conflitos xerados pola situación actual

