

alerta



INDICE

1. Actualidade: Día da Muller Traballadora. 8 de marzo.
2. Psicosocioloxía.
3. Prevención nas distintas profesións: A Panadería.
4. Preguntas máis Comúns.
5. Visitas á Escola.
6. Pasatempos.

Día da muller traballadora: 8 de marzo.

O día da muller traballadora celébrase o 8 de Marzo, está declarado día Internacional pola ONU. El día internacional da muller comenza a finais do século XIX durante a revolución industrial e con o movemento obreiro. Pero non foi ata principios do século XX cando se levou a práctica.

En 1911, por primeira vez as mulleres de Alemaña, Suíza, Austria e Dinamarca se reuniron o día 19 de Marzo e realizaron sendos mitines onde as mulleres solicitaban o dereito o voto ou dereito a traballar e a ocupar cargos públicos, o tamén a ter as mesmas

condicións laborais que os homes.

O feito, importante que fixo que as mulleres comezasen a defender as súas decisións laborais foi a segunda guerra mundial. Nela os homes combater na guerra mentres as mulleres traballaban as novas empresas. Desde ese mesmo momento elas comezan a deixar os campos e teñen que comenza a desempeñar un traballo para manter as familias. Despois de numerosos cambios no día de celebración se considera o os ecos desenvolvidos en Rusia o 8 de Marzo de 1917 como consecuencia da escasez de alimentos as mulleres se amotinaron. Este

acontecemento marcou el comenzo da Revolución Rusa e como consecuencia as mulleres adquiriron o dereito a votar. Por la relevancia de este suceso, y sobre todo porque foron as mulleres quen as levaron a cabo parece ser que si situó definitivamente no día 8 de Marzo.

Durante estos últimos anos, no noso país as temas que sexan traballado son as de igualdade no tereno do salario e sobre todo a violencia de xénero entre as parellas.

Durante este século, as mulleres no sóo han conseguido o dereito a votar o a incorporarse a algunhas postos

de traballo, sino que han sido capaces de loitar pola compaxinación da vida laboral y familiar e adquirir postos de traballo en cargos públicos o de alto poder. Aínda así, aún existe unha gran diferenza entre os dereitos dos homes e das mulleres por exemplo no ámbito.

Este día se celebra para conmemorar e dar as mulleres o respecto e a igualdade que se merecen. A situación da muller ha avanzado de forma moi significativa desde aquel 8 de marzo, sin embargo, todavía quedan moitas cosas por facer para que a igualdad sexa completa entre homes e mulleres.

Psicosocioloxía

¿Que é a Psicosocioloxía?

A psicosocioloxía é unha rama da psicoloxía que se ocupa de todos os fenómenos psicosociais relacionados co traballo que poden afectar tanto o benestar ou a saúde (física, psíquica ou social) do traballador. Enfrentámonos ante todo o estrés, a insatisfacción laboral e os problemas para relacionarse.

O estrés laboral.

O estrés afecta á parte biolóxica, psicolóxica e social. É moi fácil identificar as consecuencias cando afectan a nivel psicolóxico, como é o caso da ansiedade.

Outras consecuencias derivadas do estrés son:

- Preocupación.
- Temor.

- Inseguridade en si mesmo.
- Medo.
- Dificultade na toma de decisións.
- Medo á perda de control.
- Dificultade para pensar.
- Sudor.
- Tensión muscular.
- Taquicardias.
- Temblor.
- Dificultade respiratoria.
- Sequedade da boca.
- Dor de cabeza.
- Mareos.
- Fumar con máis frecuencia.
- Chorar.
- Tartamudear.
- Movements repetitivos.
- Comer en exceso e beber.

Ademais destas reaccións emocionais podemos identificar claramente outros síntomas producidos polo estrés, como son o agotamento físico, a falta de rendemento, etc.

Finalmente, se o estrés é moi intenso e se prolonga no tempo, pode chegar a producir enfermidades físicas e desórdenes mentais, en definitiva problemas de saúde.

Como podo reducir o estrés relacionado co traballo?

- Se ten problemas fale coa empresa.
- Identifique os problemas.
- Busque solucións e formas de aplicación participando na avaliación de riscos.
- Verifique que as solucións plantexadas funcionen.
- Comente a súa situación cos médicos que o leven.

É moi importante tratar de mellorar o estilo de vida. Debemos ter unha dieta máis equilibrada e saudable, máis exercicio físico, un consumo de

alcohol responsable, reducir ou abandonar o consumo de tabaco e manterse en contacto con familiares ou compañeiros.

Como podemos axudar ós meus compañeiros, familiares ou amigos se sofren estrés?

O máis importante é o apoio. Temos que animar ó noso compañeiro, familiar ou amigo a comentar os seus problemas co seu superior ou co representante dos traballadores. Sempre é convinte identificar posibles solucións ó problema e así entre todos poder chegar a unha solución.

Prevenção nas distintas profesións: Panadería

O oficio de panadeiro é a profesión escollida este mes para ver a prevención dentro das distintas profesións.

Como outros oficios que se desenvolven dentro dunha cociña os principais factores de risco para os panadeiros son por unha banda as caídas, as pisadas sobre obxectos, as queimaduras, os golpes e os cortes.

Os resbalóns e as caídas son uns dos principais riscos de accidentes xa que o chan dunha panadería soe estar, graxento e mollado debido o traballo que alí se leva a cabo.

As queimaduras poden ser ocasionadas polo contacto con utensilios quentes ou de proxección de alimentos, partículas ou líquidos a temperaturas elevadas ou por superficies quentes como fornos, bandexas, carros ...

Os golpes e os cortes soen producirse polas maquinarias e ferramentas utilizadas na panadería (batidora, amasadora, coitelos ...).

Para evitar estes perigos son necesarias unha serie de medidas de prevención como:

- Recoller e limpar inmediatamente os líquidos ou residuos que se poidan derramar on chan.
- Empregar calzado adherente e suxeito ó pe.
- Sinalizar as zonas húmidas.
- Retirar os obxectos innecesarios, envases e utensilios en xeral.
- Colocar os obxectos e materiais nun lugar seguro, onde non estorben o paso.
- Utilizar na preparación de

alimentos utensilios dun tamaño adecuado.

- Manexar os utensilios coa debida protección nas mans.
- Mantemento das distancias adecuadas entre as máquinas.
- Empregar dispositivos de barreira.
- Empregar dispositivos de barreira.
- Empregar maquinaria CE.
- Empregar equipos de protección adecuados.



Asma ou alerxia do panadeiro

Preséntase como outro factor de risco para os profesionais deste sector. Trátase dunha enfermidade producida pola inhalación de polvo de fariña dos cereais en suspensión.

Os principais síntomas desta enfermidade son fatiga, dificultade para respirar e sensación de afogo. Como en calquera enfermidade alérxica, a primeira medida que debe tomarse é evitar a exposición o alérxeno responsable.

Nalgúns casos a inmunoterapia ou a vacinación manteñen o paciente libre de síntomas, e desenvolvendo a súa labor.

Preguntas máis comúns sobre a prevención

Inflúe o deseño dun lugar de traballo na aparición de accidentes?

Sí, pois se un lugar de traballo está mal deseñado (non hai espazo suficiente entre as máquinas, os chans non son de material adecuado, a iluminación é deficiente...), os traballadores poden sufrir golpes, caídas, esvaróns, atrapamento, etc.

Teño que pagar o recoñecemento médico que me esixe a miña empresa?

Non, os recoñecementos médicos deben garantizalos a empresa e por iso debe ser gratuíto polo traballador.

Conducir un vehículo con un permiso que non ten habilitado, cantos puntos che pode costar? Te pode costar 4 puntos.

Necesito pasar algunha proba para ser condutor/a de carretillas elevadoras?

Pas ser condutor/a de carretillas necesito formarme no manexo deste tipo de vehículos e superar as probas de avaliación técnicas, físicas e psicotécnicas correspondentes.

Cando escollemos o casco da moto ten que ser de algunha cor especial?

Si debe ser de cores vivos e chamativos que marquen el claro contraste co entorno.

Cal sería a temperatura aconsellable no lugar de traballo?

- Temperatura para traballos sedentarios: entre 17 e 22°C.
- Temperatura para traballos lixeiros: entre 14 e 22°C.

As visitas á Escola

Durante o mes de Marzo, foron preto de 400 alumnos/as os/as que visitaron a Escola de Prevención de Riscos Laborais para participar nos obradoiros que dende aquí ofrecemos. Algúns dos alumnos que participaron podédelos ver nas seguintes imaxes:

Colexio CEIP San Vincenzo

Os Rapaces de 3 anos, realizando un semáforo no obradoiro de seguridade viaria

Os alumnos do CEIP San Vincenzo é un colexio unitario da provincia de A Coruña, Concello de Vimianzo. Visitaron a Escola o mércores 10 de Marzo.

Aquí podemos ver os rapaces no obradoiro de Equipos de Protección Individual.



Colexio CEIP Soutelo Montes

Dende o CEIP Soutelo de montes chegaron a Escola 50 alumnos de 1º a 6º de primaria o xoves 11 de Marzo.



Este centro realizou un ciclo de cine, ademais dos obradoiros de equipos de protección individual e riscos domésticos.



Colexio CEIP de Tabeallo

O día 12 de Marzo visitounos o CEIP de Tabeallo.



Acudiron o obradoiro 34 nenos de entre 3 e 7 anos.

Na foto da esquerda podemos ver os nenos no obradoiro de EPI. Semellan pasalo ben, verdade?

IES Ribeira do Louro

Os alumnos deste centro visitaron a Escola o 16 de Marzo.

Durante a súa estancia na Escola realizaron o seminario de ergonomía e o obradoiro de Equipos de Protección Individual.



Os rapaces estaban cursando os ciclos de Administración e finanzas, Xestión administrativa, Comercio internacional e o PCPI de comercio.



As visitas á Escola

Escola de Capacitación Agraria de Guísamo

Os rapaces están a realizar un curso especializado en xardinería.



Os alumnos de da Escola de capacitación agraria de Guísamo recibiron un seminario especializado en ergonomía.

Xoves 18 de Marzo.

IES Aller Ulloa

Recibiron durante a visita un seminario de ergonomía e realizaron o taller de Equipos de Protección Individual.



Nestas fotos podemos ver os 30 alumnos de 1º e 2º do ciclo medio de informática do IES Aller Ulloa de Lalín o xoves 4 de Marzo.

Durante a visita esitveron nun seminario no que viron ergonomía e condicións ambientais no lugar de traballo.



Realizaron tamén o obradoiro de de EPI.



Colexio Santo Cristo

O xoves 4 de Marzo visitaronos dende Ourense o Colexio Santo Cristo con 22 alumnos do FP de Xestión e Comercio.

Escolas Unitarias de Carballo

O martes 23 de Marzo visitaron a Escola varias unitarias do concello de Carballo, en total eran 37 nenos de entre 3 e 7 anos.

Nesta visita realizaron un ciclo de cine e os obradoiros de seguridade vial e o prevención de riscos domésticos.



Colexio Vilas Alborada



Os nenos que pasaron a mañá do 26 de Marzo na Escola realizaros tres obradoiros: seguridade vial, ergonomía e primeiros auxilios.



Dende o Colexio Vilas Alborada visitaron a Escola 43 alumnos de 5º e 6º de primaria.

Nestas foto podemos ver os nenos no ciclo de cine



Os Gañadores do II Concurso de “A Prevenção na Nosa Escola”

Primer Premio: CEIP Antonio Arza Couto



Este mural fíxose por alumnos de 8 a 9 anos. Nel quixeron representar os riscos que hai no fogar.

Segundo Premio: CEIP Bispo Guerra Campos



Uno dos murales gañadores.

Os alumnos recibindo o segundo premio do concurso



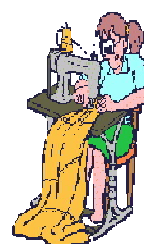
Terceiro Premio: CEIP Santa Teresa de Jesús



O grupo de primeiro A do colexio Santa Teresa de Jesús, participaron un total de 25 alumnos.

Pasatempos

QUE RISCOS PODEN APARECER NAS SEGUINTES PROFESIÓNS?



1. Caídas, golpes, heridas... 2. esvaróns, queimaduras, golpes... 3. dor de costas, dor de ollos, pinchazos, cambras... 4. atropelos, estrés, accidentes... 5. queimaduras, intoxicacións, caídas... 6. cortes, feridas, golpes... 7. queimaduras, feridas, danos nos ollos, golpes... 8. caídas, golpes, esvaróns escordaduras, estrés, riscos psicolóxicos... 9. dor de costas, danos nos ollos, estrés...