

amb tu + prevenció

Quadern preventiu: **Caixeres de supermercat**

Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral
de la Unió General de Treballadors de Catalunya

www.ugt.cat





amb tu
+
prevenció

Quadern preventiu:
Caixeres de supermercat

Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral
de la Unió General de Treballadors de Catalunya
www.ugt.cat



Edita: Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral de la UGT de Catalunya

Disseny: Gabinet de Comunicació de la UGT de Catalunya

Imatges: www.flickr.com: ajstarks, gasi., juicyrai, Muffet, Qbic, ronrag, Steve Crane

Correcció de textos: Anna Lliuró

Índex

El sector del comerç.....	
Què diu la Llei?.....	
Drets i obligacions del treballador	
El treball de les caixeres de supermercat.....	
Els factors de risc i les mesures preventives.....	
Consells de bones pràctiques al teu lloc de treball	
El delegat de prevenció: el teu aliat.....	
Vocabulari	
Bibliografia	
Director de seus de la UGT de Catalunya	



Control room at the National Space Science and Technology Center, NASA's largest research facility, in Huntsville, Ala. The center is a hub for NASA's Earth and space science research, and is home to the agency's largest and most advanced space-based observatories, including the Hubble Space Telescope and the James Webb Space Telescope.

El sector de comerç

El sector del comerç és un dels més importants dins de l'economia del nostre país, format per tot tipus d'empreses, de diferent mida, amb un elevat nombre de treballadors i treballadores.

Durant els últims anys, aquest sector ha experimentat un important augment a causa de l'increment del consum i l'obertura de nous establiments en noves zones de residència i la proliferació dels centres comercials.

La diversitat d'establiments, la temporalitat dels treballs del sector del comerç, una formació en molts casos mínima i insuficient i les diverses activitats que es realitzen, fan que les feines i els seus riscos siguin molt diversos.

Si analitzem les dades de sinistralitat del sector, ens trobem que durant el període de gener fins a setembre de l'any 2007 els accidents amb baixa declarats van representar en total 6.937 accidents: 6.903 lleus, 33 greus i 1 mortal. Per sexe, els accidents amb baixa van ser 2.954 homes i 3.983 dones. Hi va haver 2.928 accidents lleus en el cas d'homes i 3.975 en el cas de dones. D'accidents amb baixa greus n'hi va haver 25 d'homes i 8 de dones, i amb baixa mortal, un home.

Horaris prolongats, temporalitat, falta de formació, poc descans, poca dies lliures, llargues jornades de treball, i falta d'informació dels riscos del lloc de treball, sumat a l'increment del nombre de persones immigrades que s'incorporen al del col·lectiu de treballadors del sector, contribueixen que els factors de risc laboral siguin evidents i de necessària solució.

L'empresari, segons la legislació vigent, ha d'adoptar les mesures necessàries perquè l'ús del lloc de treball i de la maquinària no origini riscos per a la salut i seguretat dels treballadors i treballadores, havent de complir les disposicions mínimes quant a les condicions d'ordre i neteja, senyalització, il·luminació, soroll... dotant el personal dels equips de treball i de protecció necessaris.

L'evolució de l'activitat comercial en matèria d'organització, infraestructura, coneixements tècnics, metodologia, està creant una demanda de noves competències professionals més modernes i desenvolupades. Per tant, el sector comercial ha d'orientar-se a incrementar els reduïts nivells de prevenció de riscos laborals i de formació de les persones que hi treballen, en uns moments d'importants transformacions de les característiques de l'ocupació i situacions professionals que demana el sector.

Què diu la Llei?

La Llei de prevenció de riscos laborals (LPRL) 31/95, en l'article 15 defineix els principis generals de l'acció preventiva, deures de l'empresari de compliment obligatori:

- Evitar els riscos.
- Avaluar els riscos que no es puguin evitar.
- Combatre els riscos en l'origen.
- Adaptar el treball a la persona.
- Tenir en compte l'evolució tècnica.
- Substituir el que és perillós pel que no comporta perill.
- Planificar la prevenció de l'empresa.
- Adoptar mesures que anteposin la protecció col·lectiva a la individual.
- Donar formació i informació als treballadors.

La Llei de prevenció també ens parla en l'article 16 de la importància de l'avaluació de riscos com a instrument necessari per a la planificació de l'acció preventiva de cada empresa. Avaluació que ha de permetre a l'empresari la presa de decisions sobre el condicionament dels llocs de treball, l'elecció d'equips i substàncies per a treballar... a partir de la detecció dels riscos.

Altres articles de la LPRL desenvolupen temes com:

Art 17. Equips de treball i mitjans de protecció.

Art 18. Informació, consulta i participació dels treballadors.

Art 19. Formació.

Art 20. Mesures d'emergència.

Art 22. Vigilància de la salut.

Art 24. Coordinació d'empreses.

Art 25. Protecció de treballadors especialment sensibles a determinats riscos.

Art 26. Protecció de la maternitat.

Art 27. Protecció dels menors.

*Quadern preventiu: **Caixeres de supermercat***

En funció de les característiques del seu ofici, els treballadors/es de les caixes dels supermercats han de disposar d'informació sobre temes com:

- Senyalització de seguretat i salut en el treball.
- Manipulació manual de càrregues.
- Treballs amb equips amb pantalla de visualització.
- Disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball.
- Exposició al soroll.
- Ús d'equips de protecció individual.

Drets i obligacions del treballador

La Llei de prevenció de riscos laborals 31/1995 diu en l'art. 14:

«Un treballador té dret a desenvolupar el seu treball habitual en condicions segures i amb la deguda protecció, i és l'empresa la que té l'obligació i el deure de protegir el treballador d'una manera eficaç davant dels possibles riscos laborals.»

A aquest efecte, la Llei de prevenció de riscos estableix com a obligacions de l'empresa usuària que:

«Amb caràcter previ a l'inici de la seva activitat, els treballadors rebin informació sobre els riscos a què estaran exposats, en particular quant a la necessitat de qualificacions o aptituds professionals determinades, l'exigència de controls mèdics especials o l'existència de riscos específics del lloc de treball a cobrir, així com sobre les mesures de protecció i prevenció davant d'aquests riscos.»

En tot cas, segons l'art. 28 de la LPRL, els treballadors rebran una formació suficient i adequada a les característiques del lloc de treball a cobrir, tenint en compte la seva qualificació i experiència professionals i els riscos a què estaran exposats.

D'aquesta manera, tant si ets treballador d'empresa temporal com si ets personal fix, has de disposar de la següent informació respecte al treball que exerceixes o exerciràs:

- Els riscos laborals de caràcter general existents al centre de treball.
- Els riscos específics del teu lloc de treball, en funció del teu ofici.
- Les mesures de prevenció que s'han d'aplicar en relació amb els riscos tant generals com específics, incloent-hi la referència als equips de protecció individual que s'han de fer servir i que seran posats a disposició del treballador.

*Quadern preventiu: **Caixeres de supermercat***

- Les mesures i activitats de prevenció i protecció quant a les possibles situacions d'emergència.
- Les possibles mesures de vigilància de la salut que s'hauran d'adoptar en relació amb el lloc de treball.

També has de saber que en funció del nombre de treballadors que tingui l'empresa on treballes, part de les accions i actuacions en matèria de prevenció s'han d'estructurar a través de les figures següents (entre altres):

- **Personal designat** (per l'empresari) per a la realització de l'activitat preventiva, **servei de prevenció o servei/s de prevenció extern/s a l'empresa** (de compliment obligatori).
- **Delegat de prevenció**. Els treballadors elegits per i entre els representants del personal i que serveixen com a vehicle de consulta i canalització dels drets de participació en relació amb les qüestions que afecten la seguretat i salut en el treball (en empreses a partir de 6 treballadors).

Tot treballador té també obligacions i responsabilitats en matèria de prevenció de riscos laborals. La LPRL diu a l'art. 29:

1. El treballador té l'obligació **de vetllar** per la seva pròpia seguretat i salut en el treball, i per la salut d'altres persones a les que pugui afectar la seva activitat professional, a causa dels seus actes i omissions en el treball, de conformitat amb la seva formació i les instruccions de l'empresari.
2. Els treballadors, d'acord amb la seva formació i seguint les instruccions de l'empresa, hauran de:
 - **Fer servir adequadament les màquines**, aparells, eines, substàncies perilloses, equips de transport, i en general, qualssevol altres mitjans amb què desenvolupin la seva activitat.
 - **Fer servir correctament** els mitjans i **equips** de protecció facilitats.
 - **Contribuir al compliment** de les obligacions establertes per les autoritats a fi de protegir la seguretat en la salut dels treballadors en el treball.
 - **No posar fora de funcionament i utilitzar correctament** els dispositius de seguretat existents o que s'instal·lin als llocs de treball.

- **Informar immediatament** el seu superior jeràrquic, i els treballadors designats per a l'activitat preventiva, o si escau, al servei de prevenció, de qualsevol situació que al seu parer, comporti, per motius raonables, un risc per a la seguretat i salut dels treballadors.
- **Cooperar amb l'empresari**, perquè pugui garantir que les condicions de treball siguin segures i no comportin riscos.

El treball de les caixeres de supermercat

Entre els perfils professionals del personal que treballa als supermercats, les caixeres/rs de supermercat tenen com a funcions bàsiques:

- Atenció de la caixa.
- Atenció dels clients.
- Reposició del material al supermercat.
- Tasques al magatzem.
- Neteja de zones.

Aquest col·lectiu format majoritàriament per dones, l'activitat del qual hem descrit abans, requereix un tractament dels seus riscos específic, tant organitzatiu com preventiu, i una resposta satisfactòria a les seves condicions de treball i als danys que li puguin ocasionar. Aquestes condicions de treball acaben en un deteriorament progressiu de la salut dels treballadors del sector i es reflecteix en els alts índexs d'accidentalitat i de baixes laborals.



Els factors de riscos i les mesures preventives

Ens referim a **risc laboral** en parlar de la possibilitat que un treballador/a pateixi un dany derivat de la seva activitat laboral.

Un **factor de risc** és tot allò que contribueix a materialitzar el risc, això és a produir un accident. Els factors de risc depenen del nombre de persones que treballen en un mateix espai, de la formació rebuda pel treballador per a desenvolupar la seva tasca i prevenir els riscos i, evidentment, de les mesures preventives adoptades per a evitar els accidents.

Els riscos més freqüents en la tasca d'una caixera/caixer de supermercat són:

- 1. Caigudes al mateix nivell.**
- 2. Caigudes a diferent nivell.**
- 3. Caigudes d'objectes.**
- 4. Talls, punxades i cops.**
- 5. Risc elèctric.**
- 6. Riscos musculoesquelètics o de sobreexforços: postures forçades, manipulació de càrregues, moviments repetitius.**
- 7. Risc per radiacions no ionitzants.**
- 8. Risc químic.**
- 9. Risc d'incendi.**
- 10. Risc per càrrega mental.**
- 11. Risc per soroll.**
- 12. Disconfort tèrmic.**

La **prevenció de riscos laborals** és la disciplina que busca promoure la seguretat i la salut dels treballadors mitjançant la identificació, avaluació i control dels perills i riscos associats a un procés productiu, a més de fomentar l'exercici d'activitats i mesures necessàries per a prevenir els riscos derivats del treball.

Un risc pot derivar en:

Incident: amb dany o sense dany als béns de l'empresa.

Accident: danys a persones. Lesions.

Malaltia: danys a les persones. Malaltia.

Un incident amb danys materials i/o dany en la propietat és el que es produeix amb danys d'objectes o instal·lacions.

Un accident de treball es produeix quan algun dels riscos laborals implica dany a persones.

Una malaltia professional té l'origen en l'exercici continuat d'un treball i a causa de les característiques d'aquesta feina.

1. Caigudes al mateix nivell

Durant els desplaçaments en el lloc de treball pels passadissos, magatzems... és possible que existeixi el risc de caigudes al mateix nivell a causa de terres en mal estat, esquerdes, caigudes en netejar els terres molls o ensopegades amb obstacles com palets o productes per a distribuir i col·locar en els estants.

Les caigudes al mateix nivell es produeixen en ensopegar, relliscar, trepitjar malament...

Comprèn les caigudes en zones de pas o àrees de treball, i caigudes sobre o contra objectes a causa del desplaçament del treballador a dins de l'establiment quan exerceix altres tasques paral·leles a les de la caixa.

Factors de risc

La causa principal d'aquest tipus de caigudes acostuma a ser la falta d'ordre, encara que també poden provocar-les els terres en mal estat i la il·luminació deficient.

A vegades, a les botigues es deixen caixes i materials a terra, de forma provisional, fins que es col·loquen a les prestatgeries; hi poden haver cables de la caixa registradora, connexions, que segons com estiguin col·locats poden produir ensopegades.

També es poden vessar líquids si es trenca l'envàs d'un producte.

En els magatzems és més probable trobar-se aquestes situacions, a més a més que, en molts casos, la il·luminació és deficient.

També és possible que hi hagi esquerdes a terra com a conseqüència del pas de vehicles.

Els petits desnivells, com esglaons i rampes, també poden produir aquest tipus de caigudes.

- Paviments en mal estat.
- Superfícies molles o encerades.
- Vessaments de substàncies.
- Objectes que intercepten el camí.

Conseqüències

Les conseqüències d'aquestes caigudes poden anar des d'un simple blau o bony, una contractura, un esquinç, a una ferida més o menys greu, o una fractura.

Normalment, les lesions derivades d'aquestes caigudes solen ser lleus (ferides, contusions, pelades, torcements, luxacions, esquinços...), encara que segons la part del cos que es colpegi, les conseqüències podrien ser greus (fractura, commoció...).

Mesures preventives

L'ordre i la neteja del teu lloc de treball són fonamentals per a evitar caigudes. On està ubicada la caixa no hi ha gaire espai, per això cal eliminar els objectes inútils i mantenir ordenats els que siguin necessaris. Els corredors i les zones de pas han d'estar lliures d'obstacles. Si en detectes cap, retira'l o informa'n el teu encarregat perquè ho faci.

És important mantenir l'ordre i la neteja mentre treballem. Mantenir les zones de pas lliures d'objectes i ser prudents en els nostres moviments.

Presta atenció també quan entris al magatzem. Al magatzem és possible que hi hagi zones amb poca il·luminació; hi hauria d'haver com a mínim 100 lux segons la llei. Si no és així, actua amb precaució.

Els cables elèctrics no han de deixar-se per terra; cal subjectar-los, fixar-los i col·locar proteccions.

A les botigues sovint els terres estan construïts amb materials ceràmics que quan es netegen rellisquen. Cal estar atents a aquestes situacions per a evitar relliscar; quan es vessin líquids cal eliminar-los de seguida.

- Mantenir els terres secs, i en cas que estiguin molls, senyalitzar-ho.
- Recollir de seguida els productes que s'hagin vessat a terra, els vidres trencats o altres. Senyalitzar la zona molla i no netejar una zona més àmplia que la del vessament.

Per tot això, és convenient fer servir calçat antilliscant tancat i de qualitat, durant la feina... Si no en tens, sol·licita'l a l'empresa.

Els obstacles fixos i els petits desnivells han d'estar senyalitzats. Vés-hi en compte; també en el cas que hi hagi zones irregulars al terra.

És important:

- Familiaritzar-se amb la zona de treball.
- Col·locar els productes immediatament a les prestatgeries i evitar deixar la mercaderia a les zones de pas.

2. Caigudes a diferent nivell

Quan es facin tasques de reposició de productes a les prestatgeries o tasques de neteja, per accedir a les prestatgeries superiors poden produir-se caigudes a diferent nivell. Aquest risc apareix en els treballs complementaris a la caixa que requereixen d'algun mitjà com ara escales de mà, banquetes... per a arribar a prestatgeries, armaris... i també l'ús d'escales fixes si hi ha diversos nivells o pisos a l'edifici.

Factors de risc

- Ús de material en mal estat.
- Postures incorrectes en realitzar la tasca.

Conseqüències

Les conseqüències d'aquestes caigudes poden anar des d'un simple blau o bony, una contractura, un esquinç, fins una ferida més o menys greu o una fractura. En el pitjor dels casos i en treballs de gran altura, els danys poden arribar a ser mortals.

Mesures preventives

- No facis servir escales en mal estat. Comprova la solidesa de l'estructura abans de pujar-hi.
- No facis servir elements inestables -tamborets, caixes, palets...- per a accedir a zones altes.
- Fes servir elements estables adequats a l'altura a què vols arribar i fes-ho de manera que no perdís la visibilitat i l'equilibri.

- No et sobrecarreguis quan t'enfilis a tarimes, banquetes...
- Per a desplaçar-nos hem de baixar de l'escala i moure-la.
- No pugis a l'escala amb esclops o talons, ni amb calçat amb la sola molla.
- Circula sense pressa a les escales fixes i intenta no manipular càrregues quan hi estiguis enfilat.
- És necessari disposar d'un bon grau d'il·luminació en realitzar la tasca per a evitar caigudes.

3. Caiguda d'objectes

En dur a terme tasques complementàries a les del lloc propi de caixer/a, treballs al magatzem, prestatgeries o mostradors, a causa del seu mal estat, perquè s'han sobrecarregat o perquè s'han apilat malament, es pot derivar la caiguda d'objectes.

Factors de risc

- Prestatgeries en mal estat.
- Sobrecàrrega de les prestatgeries.
- Emmagatzemament incorrecte de la mercaderia.

Conseqüències

Lesions lleus -ferides, contusions, rascades, torcements, luxacions, esquinços...- en impactar els productes sobre el cos o bé lesions més greus -fractures, commocions, atrapaments, aixafades- en desplomar-se les estructures d'emmagatzematge.

Mesures preventives

- Assegura't que les prestatgeries estan ben agafades a la paret o al sostre per a evitar que caiguin.
- No sobrecarreguis les estructures de productes. Respecta el pes aconsellat pel fabricant.

- Respecta la càrrega màxima de les estructures i prestatgeries.
- Segueix les normes d'apilament indicades per l'empresa per a les diferents càrregues.

4. Talls, punxades i cops

Durant l'ús de maquinària, eines tallants com cúters... poden produir-se cops i talls per un ús incorrecte o perquè les eines de treball estan en males condicions. També, en cas de colpejar-se contra superfícies amb vores o arestes tallants o en entrar en contacte amb vidres trencats.

Factors de risc

- Eines en mal estat, mans humides i relliscoses i/o falta de protecció i equips de protecció especials.
- Manipulació de materials tallants.
- Manipulació de grans objectes.
- Mobiliari inadequat.

Conseqüències

- Les lesions poden ser lleus -ferides punxants, incisions, hemorràgies, punxades- i greus -fractures, ruptures- i, fins i tot arribar, a la pèrdua d'algun membre.
- Talls de diferent magnitud i importància.
- Punxades amb objectes esmolats.
- Cops amb diversos objectes.

Mesures preventives

- Tota maquinària nova o usada ha de complir el que disposa el RD 1495/86.
- El treballador ha de rebre la informació i formació sobre la forma d'ús de les eines, els equips de protecció individual que ha de fer servir en cada ocasió, i comprovar que el manteniment dels equips es fa adequadament.

- Extrema les precaucions a l'hora de manipular materials de rebuig.
- Recull els vidres trencats immediatament amb les mesures de protecció necessàries (guants de protecció).
- Neteja amb atenció les vores de les prestatgeries o vidres dels mostradors.
- Recull els objectes punxants en contenidors rígids amb tapa, principalment metàl·lics.
- Els mostradors i els mobles de treball del caixer/a han de mantenir un estat correcte, sense vores ni arestes tallants. Els taulers de treball i els seus recobriments no han de tenir cantons ni arestes punxaguts, han de ser preferentment arrodonits, per a evitar lesions.
- En cas de presentar cantells vius, han de protegir-se amb gomes o material tou.

5. Risc elèctric

En el treball diari de les caixeres/rs de supermercat, pot existir el contacte amb maquinària elèctrica, llums, cables, endolls, caixa registradora, i la resta d'elements que puguin provocar risc elèctric d'electrocució.

Factors de risc

L'existència d'instal·lacions amb aïllaments inadequats, cables pelats o en males condicions, endolls defectuosos...

Conseqüències

Les lesions depenen de la intensitat del corrent i del grau d'afectació del ferit, segons les seves pròpies característiques, poden anar de simples rampes, contraccions musculars, irregularitats cardíaques, fibril·lació ventricular, electrocucions, fins a cremades de més importància. Poden convertir-se en lesions greus, molt greus i mortals.

Mesures preventives

- Abans de fer servir qualsevol instal·lació, comprova'n el bon estat.
- Opera únicament amb els comandaments instal·lats, no anul·lis cap dispositiu ni connectis d'altres elements.
- Davant de qualsevol fallada o anomalia, desconnecta la màquina immediatament.
- Les instal·lacions elèctriques només les ha de manipular el personal autoritzat i els responsables del manteniment.
- No facis reparacions dels aparells elèctrics, aquesta tasca és específica del personal autoritzat. Tampoc facis connexions dels equips sense clavilla ni cap altre tipus d'improvisació.
- Si és necessari l'ús de lladres, endolls intermedis o allargadors, han de tenir presa de terra per a connectar equips que la necessiten.
- No sobre carreguis la instal·lació.
- La instal·lació elèctrica ha d'adequar-se al reglament electrotècnic de baixa tensió.
- Respecta les senyalitzacions de risc elèctric en quadres elèctrics i tapes que continguin elements amb tensió perillosa.
- Avisa de qualsevol anomalia en la xarxa elèctrica o en els elements elèctrics com ara endolls, caixes registradores...
- Davant de la necessitat de desconnectar la font d'alimentació de qualsevol equip, assegura't de desconnectar el cable d'alimentació de la presa de corrent.
- No manipulis els aparells elèctrics amb les mans humides o molles.

6. Riscos musculoesquelètics o sobreesforços

El treball de les caixeres/rs de supermercat comporta la realització d'esforços, moure pesos. El treball diari a la caixa registradora, la manipulació manual dels productes que compra el client, la reposició de material a les prestatgeries, duts a terme d'una manera incorrecta, poden provocar riscos musculoesquelètics com a conseqüència de la manipulació de càrregues, postures inadequades, i moviments repetitius.

Factors de risc

- Falta de formació en la manipulació de càrregues.
- Falta de mitjans de transport en moure pesos.
- Postures incorrectes en realitzar la tasca.
- Material en mal estat o inapropiat per a realitzar la tasca.
- Mobiliari inadequat.

Conseqüències

Els riscos musculoesquelètics acostumen a ocasionar des de dolors musculars, d'esquena, lumbàlgies, hèrnies, mals de cap, patologies de l'aparell circulatori com ara varius...

- Patologies musculars: esquena, membres superiors, inferiors...
- Afeccions nervioses.
- Afeccions en les articulacions de diverses parts del cos.
- Lesions als ossos: mans, canells, colzes, genolls, turmells...
- Tendinitis, síndrome del túnel carpià, lumbàlgies, ciàtica, hèrnia discal...

En alguns casos, els símptomes i lesions musculoesquelètiques deriven també en símptomes psíquics com ara ansietat, depressió...

Mesures preventives

- Fes servir sempre que puguis ajudes mecàniques per a manipular pesos.
- Intenta repartir la càrrega en diversos desplaçaments.
- És recomanable que el pes del producte que hagi de manipular no sigui superior a 8 kg si ho fas dret/a, i de 4 kg si ho fas estant assegut/da, sempre que es manipulin a una distància pròxima al cos i sense girar el tronc. Si la distància de la manipulació augmenta, el pes que s'ha de manipular no hauria de ser superior a 3 kg en cap dels casos.
- Quan emmagatzemis objectes, situa els més lleugers a les prestatgeries més altes i deixa les centrals per als objectes més pesats.

- Fes períodes de descans per a reduir l'exposició als riscos.
- Utilitza el mètode de rotació de tasques per a reduir el risc d'exposició.
- Evita el treball repetitiu i les contraccions estàtiques.
- Estableix pautes de treball quan hagis de fer girs, quan manipulis els productes a la caixa registradora... per a fer moviments ergonòmicament correctes.
- Si t'estàs dret moltes hores al dia, convé que evitis la sobrecàrrega a les cames, fes servir calçat còmode amb sola, i mitjons de fil o mitges que facilitin el rec sanguini.
- Per evitar els riscos derivats dels moviments repetitius, treballa amb la mà alineada amb l'avantbraç, l'esquena recta i les espatlles sense tensió. Fes servir eines manuals ergonòmiques.
- Intenta combinar tasques per a afavorir l'alternança del treball dels músculs.
- Exigeix la formació necessària per a dur a terme la teva feina.
- Fes servir estris de pal de longitud adequada quan utilitzis pals de fregar, escombres i altres, amb l'objectiu de mantenir la columna en posició vertical quan facis tasques de neteja.
- Si ajustes els equips de treball de manera correcta -pantalla de visualització i teclat-, et permetrà mantenir una postura de treball correcta.
- Hi ha recomanacions ergonòmiques sobre les mesures del mobiliari que s'utilitza. Consulta els documents tècnics davant de qualsevol dubte o adreça't al teu servei de prevenció.
- Elimina els mals hàbits quan t'asseguis, i fes pauses i moviments de tant en tant.

7. Risc per radiacions no ionitzants

Aquest risc s'acostuma a presentar quan es fan servir lectors de barra o làser, usats per a introduir les dades del producte a la venda, a les pròpies caixes, en el control d'estocs i emmagatzemament.

Factors de risc

- Rajos de llum visible, ultraviolada o infraroja que utilitzen aquest tipus de lectors.
- Làsers de potència, d'heli-neó, de color vermell.

Conseqüències

Les principals conseqüències són les derivades de la calor que transmet als teixits de l'usuari (ulls i pell). Als ulls poden produir lesions a la retina, i a la pell, enfosquiment dels pigments epidèrmics i reaccions de fotosensibilitat, vermellors, al·lèrgies... La magnitud depèn de la potència de la radiació.

Mesures preventives

- No miris directament al feix de llum ni hi juguis.
- No facis servir lents, lupes o ulleres quan miris el feix de llum.
- No hi exposis la pell de forma contínua.
- Elimina les superfícies reflectores de l'entorn on facis servir el feix de llum.
- Qualsevol equip ha de disposar d'instruccions d'ús, etiquetatge i etiquetes d'avís de perills d'ús.
- Mantén la trajectòria lliure del feix de llum per sota dels ulls, tant els teus com els de les persones que estiguin al voltant.
- Allunya la mà quan orientis la pistola làser sobre la mercaderia.

8. Risc químic

Per a netejar els passadissos o zones del supermercat i els lavabos, es fan servir productes químics per a desinfectar-los. Aquests productes tenen composicions variables, però en la majoria dels casos parlem de productes amb un alt grau d'acidesa o d'alcalinitat -detergents, desengreixants, desinfectants o dissolvents, productes corrosius o desincrustants amb amoníac. Aquests productes poden produir irritacions, cremades, i a llarg termini, dermatitis a la pell per contacte directe amb aquestes substàncies.

Producte	Components	Possibles efectes
Detergents	Amoníac	Efectes corrosius
	Àcids i els seus derivats	Cremades
Productes desengreixants	Alcohols grassos	Problemes respiratoris per inhalació de gasos
	Etanolamina i derivats	Irritació de les vies respiratòries
	Hidròxid sòdic (sosa)	
Desinfectants	Alcohol isopropílic	
	Hipoclorit sòdic (lleixiu)	Efectes corrosius Alliberament de vapors tòxics en barrejar-la amb àcids
Dissolvents	Toluè	Problemes dèrmics
	Xilè	Irritació de les mucoses
	Essència de trementina	Irritació de les vies respiratòries, ulls i boca

El risc per ingesta de productes químics en menjar mentre es treballa, mossegar-se les ungles, fumar sense haver-se rentat les mans després de la feina, suposa un risc, també l'ús d'envasos com ara ampolles d'aigua per a envasar productes químics sense senyalitzar-los com a tals i que poden portar a confusió.

El lleixiu o hipoclorit sòdic és un dels productes més utilitzats, pot provocar cremades lleus i si es barreja amb àcids, pot provocar vapors de clor molt tòxics.

L'amoníac, component de molts detergents i desengreixants, pot provocar irritació de les vies respiratòries i cremades si entra en contacte amb els ulls.

Factors de risc

L'ús incorrecte dels productes químics, barreja de substàncies...
La concentració de productes químics en llocs no ventilats o el seu mal magatzematge.

La falta d'informació i formació en l'ús de productes químics.

Mesures preventives

- Has de conèixer els productes amb què treballes, que siguin els adequats. Llegeix les recomanacions d'ús i les fitxes de seguretat proporcionades pel fabricant.
- No barrejis productes, ja que poden ser incompatibles, tòxics i generar gasos.
- La majoria de productes de neteja tenen algun grau de toxicitat i per això han de ser tractats amb precaució a l'hora de fer-los servir i quan els emmagatzemis. Emmagatzemar-los en llocs destinats a aquest efecte, no guardar productes químics en calaixos o armaris o llocs amb aliments.
- En cas d'intoxicació o accident, segueix les recomanacions del fabricant i el protocol d'actuació que ha d'existir en la teva empresa per a aquestes situacions. És important tenir una mostra del producte a mà i l'etiqueta amb la seva composició.
- En cas de dubte, truca a l'Institut Nacional de Toxicologia de Barcelona 93 317 44 00 o de Madrid 91 562 04 20.
- Fes servir guants i equips de protecció com ara màscares si has de manipular productes químics. Els guants han de ser de goma o làtex, resistent.
- Mai facis servir envasos que hagin contingut begudes o aliments, per evitar confusions.
- Quan manipulis productes químics és important a més a més de fer servir guants de goma, utilitzar davantals resistent a aquests productes. Si s'aboquen productes desinfectants al lavabo, fes l'abocament a poca altura, i evita esquitxos.
- Transporta i emmagatzema els productes químics de manera correcta i en un lloc segur.
- Renta't sempre les mans amb productes adequats quan acabis la feina i en finalitzar la manipulació de productes químics de neteja.

9. Riscos d'incendi

En els supermercats, el risc d'incendi és alt a causa de la concentració de persones i els riscos derivats de puntes de cigarret, forns... i la mateixa instal·lació elèctrica.

Factors de risc

- La presència de focus d'ignició com l'acció de fumar, una instal·lació elèctrica incorrecta...
- La presència de materials inflamables.
- La falta de mitjans d'extinció d'incendis o el seu manteniment inadequat.
- Emmagatzematge de productes químics de manera incorrecta.

Conseqüències

Varien amb la proporció de l'abast del foc, fum...

Es poden produir des de cremades de diversa consideració, intoxicacions per fum, fins a efectes mortals.

Mesures preventives

- Davant de qualsevol situació d'emergència cal seguir el protocol establert per l'empresa en el pla d'emergència.
- Comunicar qualsevol deficiència o incident al personal destinat al manteniment.
- Mantenir la neteja i l'ordre en les zones de pas, magatzems, habitació de neteja...
- Als magatzems, cal impedir el contacte de productes combustibles i/o inflamables amb possibles focus d'ignició.
- Respectar els senyals i no fer servir ascensors o muntacàrregues en cas d'incendi.

10. Risc per càrrega mental

A vegades, el treball de cara al públic i les exigències mentals, l'horari, les pauses i torns de treball poden presentar risc de càrrega mental per al treballador/a.

Factors de risc

- Tracte amb el públic.
- Exigències mentals de la tasca, grau d'atenció alt, repercussió dels errors en treballar, pressió del client.
- Ritme de treball imposat i no regulat.
- Pauses inexistents, horari i torns.
- Mala il·luminació del lloc de treball.

Conseqüències

La fatiga és una manifestació de la tensió que produeix el treball i pot eliminar-se mitjançant pautes de treball, pauses i reorganització.

Les característiques comunes són disminució de la capacitat de resposta, augment d'errors...

En ser un fenomen amb moltes causes afecta tot l'organisme físicament i psíquicament. Augmenta la necessitat de descans, la son o l'insomni, mals de cap, marejos...

Mesures preventives

- Organitza el treball de manera correcta.
- Fes les pauses convenientes.
- Realitza canvis d'activitats per a permetre desconnectar dels temes del treball.
- Hàbits d'alimentació correctes en funció de l'edat, tipus de personalitat...
- Realitza un bon patró de descans.

11. Risc per soroll

El soroll és un risc molt comú en els centres comercials, supermercats... a causa dels aires condicionats, la megafonia, la música, els escàners... que poden alterar el confort del lloc de treball.

Factors de risc

Maquinària, aires condicionats, megafonia, fil musical, escàners, alarmes, públic en general....

Conseqüències

L'exposició de nivells de soroll superiors a 80 dBA durant la jornada laboral pot produir des de pèrdua d'audició fins a molèsties relacionades -cefalees, irritabilitat, fatiga... Normalment en els comerços els nivells de soroll no superen els 80 dBA.

Mesures preventives

- Reduir els nivells de soroll ambiental en la mesura que es pugui.
- Evitar situacions de disconfort acústic instal·lant els equips de megafonia lluny dels llocs de treball, per exemple en les zones de pas.

12. Disconfort tèrmic

Les condicions tèrmiques de les caixeres/rs de supermercats estan directament relacionades amb la ubicació de les caixes, l'existència de corrents d'aire i els canvis de temperatura.

Factors de risc

- Corrents d'aire per proximitat a la sortida del comerç.
- Sortides d'aire condicionat o calefacció directament sobre els llocs de treball.
- Proximitat a finestres i zones de pas.

Conseqüències

L'exposició a corrents d'aire, excés de calor o de fred pot ocasionar refredats, mals de cap, baixada de defenses...

Mesures preventives

- Evita els corrents d'aire i els canvis extrems de temperatura.
- Distanciar el lloc de treball de les sortides (portes d'accés, passadissos...).
- Evitar les sortides d'aire fred/calent just damunt de les caixes.
- Fes servir peces de roba adequades a les condicions ambientals a què estiguis exposat.
- Davant de qualsevol dubte, consulta el teu delegat de prevenció.

Mesures preventives generals

Mesures sobre l'organització

L'organització de les tasques i torns de treball amb la introducció de descansos, pauses i alternança de tasques, rotació de llocs de treball... pot reduir els riscos derivats de la inadequada organització del treball és una obligació de l'empresa establerta per llei.

- Identificar i eliminar els factors de risc de cada lloc de treball.
- Reduir els ritmes i la intensitat de treball.
- Introduir varietat de tasques, micropauses, descansos i rotació de tasques.

Mesures sobre els equips de treball

Per a prevenir els riscos és fonamental, tal com estableix la Llei 31/95 a l'article 17, que l'empresari adequi el mobiliari de treball (moble de la caixa registradora, banqueta, cinta transportadora...), eines de treball o màquines que compleixin els preceptes preventius i, per tant, ergonòmics i la màxima mecanització dels processos.

- Evitar o disminuir els moviments forçats.
- Reduir els moviments repetitius de les tasques.
- Seleccionar els equips i eines adequats tant per la tasca com per la persona i fer-ne un bon manteniment a càrrec del personal adequat.
- Planificar compres de mobiliari ergonòmic i reorganitzar els espais de manera adequada.
- Mantenir una bona il·luminació de les zones de treball.
- Controlar els nivells de soroll.
- Adequar els nivells de temperatura i ventilació per a aconseguir el confort tèrmic adequat.
- Concebre locals de descans adients per al personal.

Mesures sobre els equips de protecció

L'art. 17 de la Llei 31/95 estableix el deure de l'empresari de facilitar als treballadors els equips de protecció individual per a la realització de la seva activitat laboral.

En el cas de les cambreres de pis, l'ús de determinats tipus de protecció individual –canelleres, guants– pot ser positiu per a atenuar o eliminar alguns riscos.

Consulta, informació i participació

L'art. 18 de la Llei 31/95 estableix el dret a consulta i participació dels treballadors, en temes de prevenció de riscos laborals. Els treballadors han d'estar informats i tenir coneixement dels riscos del seu lloc de treball i de les mesures preventives i de protecció.

- Donar informació i formació als treballadors sobre les seves tasques i la prevenció dels riscos del seu lloc de treball.
- Fomentar l'ús d'equips de protecció entre els treballadors.

Formació dels treballadors

La Llei de prevenció estableix en el seu art. 19 l'obligació de l'empresari a formar els treballadors per a l'ús de la maquinària, equips de treball i tasques que hagin de desenvolupar, i facilitar-los la informació necessària sobre els riscos del seu lloc de treball i com evitar-los.

La formació dels treballadors en tècniques per a reduir l'esforç i les males postures també és fonamental.

El cost d'aquesta formació no ha de recaure mai sobre el treballador, i s'impartirà sempre que sigui possible durant la jornada laboral o bé recompençant el temps invertit.

- Fomentar l'assistència i participació dels treballadors en els cursos organitzats per l'empresa.
- Facilitar l'accés a aquests cursos.

Vigilància de la salut

Segons l'art. 22 de la LPRL 31/95, cada treballador té dret a la vigilància de la salut específica segons els riscos del seu treball.

- Fomentar les revisions mèdiques específiques.
- Informar les treballadores dels riscos biològics i de les vacunes disponibles per a combatre'ls.

Protecció de col·lectius

Els articles 25 i 26 de la Llei de prevenció de riscos laborals fan referència als treballadors especialment sensibles a determinats riscos i sobre la protecció de la maternitat.

- És important fomentar entre les treballadores la comunicació a l'empresa davant d'un canvi de les seves característiques biològiques per embaràs, lactància o per alguna patologia com ara asma, èczemes, rinitis... perquè el servei de vigilància de la salut de l'empresa pugui avaluar la situació i adoptar les mesures oportunes per a minimitzar els riscos de la treballadora.

Consells de bones pràctiques preventives en el teu lloc de treball

Els bons hàbits en el lloc de treball són la primera garantia per a la nostra pròpia seguretat i la dels nostres companys.

- Compleix les normes i procediments establerts per l'empresa.
- Mantén el teu entorn de treball lliure d'obstacles i net, evitaràs caigudes i cops.

*Quadern preventiu: **Caixeres de supermercat***

- No deixis eines ni equips de treball enmig de zones de pas.
- Posa especial atenció en l'ús d'equips elèctrics i no deixis els cables a les zones de pas.
- Senyalitza les zones de treball. I impedeix, quan puguis, l'accés a terceres persones a aquestes zones.
- En manipular residus, no omplis en excés les bosses de deixalles i manipula-les sense recolzar-les al cos.
- Fes servir sempre els equips de protecció individual que ha de proporcionar-te l'empresa.
- No introdueixis les mans a les papereres ni contenidors.
- Quan endollis equips elèctrics, comprova que el terra no està moll i que els cables estan en bon estat.
- Pensa en la teva esquena, mantén una postura correcta.
- No accedeixis a llocs on no estiguis autoritzat. Respecta els senyals existents a l'empresa.
- Porta una dieta equilibrada. Controla el teu pes, per la teva salut i benestar.
- Dorm prou i descansa. Els hàbits de son correctes afavoreixen el teu estat d'ànim i de treball.
- No consumeixis alcohol ni altres substàncies que poden alterar el teu estat durant la teva jornada laboral ni en hores anteriors.
- Recorda que la nova llei del tabac no permet fumar en el lloc de treball.
- Cuida la teva higiene personal durant la teva jornada laboral i també després.
- Fes les revisions mèdiques periòdiques que t'ofereixi la teva empresa i mantén les teves vacunes al dia si són necessàries.

Recorda que correspon a cada treballador vetllar, segons les seves possibilitats i mitjançant el compliment de les mesures de prevenció que en cada cas s'adoptin, per la seva pròpia seguretat i salut en el treball i per la d'aquelles persones a qui pugui afectar la seva activitat professional a causa dels seus actes i omissions en el treball, d'acord amb la seva formació i les instruccions de l'empresari.

El delegat de prevenció: el teu aliat

El delegat i la delegada de prevenció com a representant dels treballadors en matèria de seguretat i salut ha de:

- Col·laborar amb l'empresa per a la millora de l'acció preventiva.
- Promoure i fomentar la cooperació dels treballadors en l'execució de la normativa de prevenció de riscos laborals.
- Ser consultat per l'empresari en temes relacionats amb la prevenció.
- Exercir una tasca de vigilància i control del compliment de la normativa de prevenció.

Els delegats de prevenció, segons la llei, estan facultats per a:

- Acompanyar els tècnics en les avaluacions de riscos.
- Tenir accés a la informació de l'empresa en matèria de prevenció.
- Ser informat dels danys de la salut dels treballadors.
- Realitzar visites als llocs de treball per a vigilar i controlar les condicions de treball.
- Demanar l'adopció de mesures de caràcter preventiu per part de l'empresari.
- Proposar la paralització d'una activitat per risc greu i imminent.

Com cal actuar davant d'un problema?

És important que defineixis i localitzis el problema concret i redactis un escrit breu descrivint-lo.

- Planteja el problema al o als delegats de prevenció de la teva empresa, ells sabran a qui han de demanar informació i la manera de fer-ho.
- Exposa per escrit la teva petició o queixa a la direcció, signada si és possible pels delegats de prevenció: si és necessari que tinguis una prova de la teva sol·licitud, queda't una còpia de l'escrit signat i segellat per l'empresa.

*Quadern preventiu: **Caixeres de supermercat***

- Exigeix l'adopció de mesures correctores: la determinació d'aquestes mesures depèn de la valoració del risc i de les característiques del teu treball. Recorda que sempre han de prevaler les mesures de protecció col·lectives davant de les individuals.
- Fixa un termini de resolució: és una forma de pressió per aconseguir el teu objectiu.
- Informa els altres companys i estudia l'adopció d'altres actuacions.
- Recorda que tu com a treballador/a ets una part important en la prevenció.

Exigeix els teus drets.

Hi ha consulta i participació dels treballadors a la teva empresa? Reivindic-la. És un dret, participa, la teva opinió és bàsica.

Recorda que ha d'existir una avaluació de riscos del teu lloc de treball i el dels teus companys. Que ha d'anar acompanyada d'una planificació de mesures preventives de tots els riscos que s'hagin detectat.

Coneixes les mesures preventives existents quant a emergències incendis, accidents...? És important que les coneguis i que sàpigues com actuar davant d'aquestes situacions.

Quina informació disposes del teu lloc de treball?

- Recorda que has d'estar informat i format dels riscos del teu lloc de treball.
- És molt important que existeixin normes i procediment de treball.
- Establir procediments per a mantenir l'ordre i la neteja en els diferents llocs de treball és important per a evitar els riscos.
- Recorda que és imprescindible fer servir de forma correcta els equips de protecció individual. Prèviament a utilitzar-los, has de ser informat dels riscos de què protegeixen, i de les activitats o ocasions en les quals han de fer-se servir.
- També, han de proporcionar-te instruccions preferentment per escrit, sobre la forma correcta d'utilitzar-los i mantenir-los.

- És important disposar d'un protocol de manteniment de documentació pel que fa a temes de seguretat i salut a l'empresa (fitxes dels productes químics, manuals de les màquines, fulls amb dades de seguretat...).

La teva empresa disposa d'un programa de vigilància de la salut?

Has de saber que és obligatori establir protocols de vigilància de la salut periòdics i anuals, per al seguiment de la salut dels treballadors, tenint en compte els riscos específics del seu lloc de treball.

Realitzar un seguiment específic amb paràmetres d'afectació especials adreçat a personal especialment sensible i establir un llistat de llocs de treball on no poden treballar les persones considerades d'especial sensibilitat.

Recorda que a través del Comitè de Seguretat i dels delegats de prevenció es poden arribar a acords amb l'empresa per a millorar les condicions de treball, que vagin més enllà del que marca la llei i el desplegament normatiu. Aquests acords hauran de ser per escrit per a una major efectivitat.

A més a més, la negociació col·lectiva és l'eina fonamental per a la millora de les condicions de treball. És necessari incloure-hi clàusules o referències relacionades amb seguretat i salut en el treball que vagin més enllà del que regula la Llei de prevenció de riscos laborals. Aquestes clàusules poden matisar, ampliar o variar, el que especifica la LPRL, segons les necessitats del sector o de l'empresa en qüestió.

A la Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral comptem amb un equip tècnic a la teva disposició per a resoldre qualsevol problema en matèria de prevenció de riscos laborals.

No dubtis a posar-te en contacte amb nosaltres.



Vocabulari

Càrrega de treball. Esforç físic o mental que ha de realitzar el treballador per a desenvolupar l'activitat laboral per a la qual ha estat contractat.

Condicció de treball. Característica d'un lloc de treball amb influència significativa en la generació de riscos per a la seguretat i salut del treballador.

Control de riscos. Mitjançant la informació obtinguda en l'avaluació de riscos, és el procés de presa de decisió per a tractar i/o reduir-los, per a implantar les mesures correctores, exigir-ne el compliment i l'avaluació periòdica de la seva eficàcia.

Consulta i participació dels treballadors. Drets bàsics i irrenunciables dels treballadors en matèria de seguretat i salut en el treball, l'efectiu exercici del qual ha de ser adequadament garantit per l'empresari (dotant de les vies oportunes, perquè els treballadors puguin contribuir amb les seves opinions a la millora de les condicions preventives de l'empresa).

Danys derivats del treball. El conjunt de malalties, patologies o lesions patides amb motiu del treball.

Delegat de prevenció. Representant dels treballadors amb funcions específiques en matèria de prevenció de riscos en el treball.

Malaltia derivada del treball. Dany o alteració de la salut causats per les condicions físiques, químiques i biològiques presents en l'ambient de treball.

Equip de protecció individual. Qualsevol equip destinat a ser portat o subjectat pel treballador, perquè el protegeixi d'un o més riscos que puguin amenaçar la seva seguretat i salut en el treball, així com qualsevol complement o accessori destinat a aquest efecte.

Equip de treball. Qualsevol màquina, aparell, instrument o instal·lació utilitzada en el treball.

Ergonomia. Disciplina bàsica de la prevenció de riscos laborals que tracta de l'adaptació dels llocs de treball a les condicions psicofísiques dels treballadors.

Avaluació de riscos. Procés mitjançant el qual s'obté la informació necessària perquè l'organització estigui en condicions de prendre una decisió apropiada sobre l'oportunitat d'adoptar accions preventives i, en aquest cas, sobre el tipus d'accions.

Guants de seguretat. Equip de protecció individual amb què es pretén preservar la integritat de les mans del treballador. Existeixen diferents prestacions i dissenys en funció dels requeriments i condicions de treball existents (eviten ferides, erosions, cremades...).

Intoxicació. Estat crònic d'enverinament provocat per l'assimilació contínua de petites quantitats d'un tòxic.

Llei de prevenció de riscos laborals. Norma bàsica que pretén ser el pilar fonamental i el marc general de les accions preventives en matèria de seguretat i salut dels treballadors (Llei 31/1995, de 8 de novembre -BOE 10.11.95-).

Lloc de treball. Àrea del centre de treball, edificada o no, en la qual els treballadors han de romandre o a la qual poden accedir per a la seva activitat professional.

Lumbàlgia. Dolor de la musculatura lumbar.

Manipulació de càrregues. Maneig de càrregues exclusivament per mitjà de la força física d'una o més persones.

Ordre i neteja. Principis fonamentals que han de regir la política preventiva. Incumbeix el seu compliment tant a treballadors com a empresaris i es materialitza a mantenir netes i ordenades les zones de pas, sortides i vies de circulació, llocs de treball, i en especial, les sortides de circulació previstes per a l'evacuació en casos d'emergència.

Planificació de prevenció. Activitats que estableixen els objectius i especificacions necessàries per a desenvolupar l'acció preventiva i per a l'aplicació dels elements del sistema de gestió de la prevenció de riscos laborals.

Prevenció. Conjunt d'activitats o mesures adoptades o previstes en totes les fases d'activitat de l'organització a fi d'evitar o disminuir els riscos derivats del treball.

Risc. Combinació de la freqüència o probabilitat que puguin derivar-se de la materialització d'un perill.

Vigilància de la salut. Tècnica preventiva en el marc de la medicina del treball que s'ocupa de controlar periòdicament l'estat de salut dels treballadors, mitjançant la pràctica de reconeixements mèdics específics i selectius en funció dels riscos inherents a cada lloc de treball. Aquests reconeixements, de caràcter voluntari en general, han de respectar en tot moment el dret a la intimitat i a la dignitat de la persona i a la confidencialitat de la informació.

Bibliografia

Decret 2413/1973, Reglament electrotècnic per baixa tensió.

Reial Decret 1316/89, de protecció dels treballadors davant dels riscos derivats de l'exposició al soroll.

Reial Decret 1942/93, Reglament d'instal·lacions de protecció contra incendis.

Reial Decret 1215/97, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut per a la utilització pels treballadors d'equips de treball.

Reial Decret 485/97, sobre disposicions mínimes en matèria de senyalització de seguretat i salut en el treball.

Reial Decret 486/97, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball.

Reial Decret 487/97, sobre disposicions de seguretat i salut relatives a la manipulació manual de càrregues.

Reial Decret 773/97, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització pels treballadors d'equips de protecció individual.

Direccions de interès

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Centro Nacional de Condiciones de Trabajo (INSHT)

Dulcet 2 - 10, 08034 Barcelona
Tel. 932 800 102
Fax 932 803 642
www.mtas.es/insht

Inspección de Trabajo

Barcelona

Travessera de Gràcia, 301-311
08025 Barcelona, Tel. 934 013 000

Girona

Àlvarez de Castro, 2, 2a
17001 Girona, Tel. 972 208 933

Lleida

Avinguda del Segre, 2
25007 Lleida, Tel. 973 232 641

Tarragona

Avinguda Vidal i Barraqué, 20, baixos
43005 Tarragona, Tel. 977 235 825

Departament de Treball de la Generalitat de Catalunya

Sepúlveda, 148-150
08011 Barcelona
Tel. 932 285 757, Fax: 932 285 730

Delegació Territorial de Barcelona

Carrera, 12-24
08004 Barcelona
Tel. 936 220 400, Fax: 936 220 401

Delegació Territorial de Girona

Rutlla, 69-75
17003 Girona
Tel. 972 222 785, Fax: 972 223 771

Delegació Territorial de Lleida

General Britos, 3
25007 Lleida
Tel. 973 230 080, Fax: 973 233 623

Delegació Territorial de Tarragona

Antoni Rovira i Virgili, 2
43002 Tarragona
Tel. 977 233 614 / 977 233 631
Fax: 977 243 374

Institut Català d'Avaluacions Mèdiques (ICAM)

Avinguda de l'Hospital Militar, 169-205
Parc Sanitari Pere Virgili. Edifici Puigmal
08023 Barcelona
Tel. 935 119 400
Fax. 935 119 416
De dilluns a divendres de 8.00 a 15.00 hores.

Unitats de Salut Laboral (USL)

Unitat de Salut Laboral de Barcelona

Agència de Salut Pública
Pl. de Lesseps, 1, 4t
08023 Barcelona, Tel. 932 384 565

Unitat de Salut Laboral de Girona

Institut Català de la Salut
C. de Santa Clara, 33-35
17001 Girona, Tel. 972 200 000

Unitat de Salut Laboral de La Costa de Ponent

Institut Català de la Salut, CAP Ramona Via
Av. Verge de Montserrat, 24
08820 El Prat de Llobregat
Tel. 934 792 934

Unitat de Salut Laboral de Lleida

Gestió Serveis Sanitaris
C. Alcalde Rovira Roure, 44
25198 Lleida, Tel. 973 727 363

Unitat de Salut Laboral de Tarragona - Reus

Institut Català de la Salut, CAP Torreforta
C. Gomera, s/n
43006 Tarragona, Tel. 977 541 560

Institut Català de la Salut
CAP Sant Pere, Camí Riudoms, 53
43202 Reus, Tel. 977 320 456

Unitat de Salut Laboral del Barcelonès Nord-Maresme

Badalona Gestió Assistència
C. Gaietà Soler, 6-8, entl. 3a
08911 Badalona, Tel. 934 648 464

Unitat de Salut Laboral del Sector Sanitari de Sabadell

Ajuntament de Sabadell
Institut Català de la Salut
Pl. del Gas, 2, 08201 Sabadell
Tel. 937 264 700

Institut Català de la Dona

Tel. 902 012 345

www.gencat.net/icdona

L'Institut Català de la Dona ofereix atenció personalitzada i informació sobre temes d'interès per a les dones.

Servei d'Atenció Telefònica per a l'Embarassada. SITE

Tel. 91 387 75 35

Informació sobre els factors de risc durant l'embaràs

Sedes de la UGT de Catalunya

Anoia - Alt Penedès - Garraf

ugt@apg.ugt.org

Vilanova i la Geltrú

C. de Sant Josep, 5, 08800

Tel. 938 141 440, Fax 938 115 887

Igualada

C. de la Virtut, 42-43, 3è, 08700

Tel. 938 035 858, Fax 938 053 313

Capellades

C. d'Oló, 20 bis, 08786

Tel. 938 012 750

Vilafranca del Penedès

Pl. del Penedès, 4, 2n pis, 08720

Tel. 938 903 906, Fax 938 171 075

Sant Sadurní d'Anoia

Pg. de Can Ferrer del Mas, 1B, 08770

Tel. 93 891 19 22

Bages - Berguedà

ugt@bagesbergueda.ugt.org

Manresa

Pg. de Pere III, 60-62, 08240

Tel. 938 744 411, Fax 938 746 261

Sant Vicenç de Castellet

C. de Creixell, 23, 08295

Tel. 938 331 964

Berga

Pl. Viladomat, 24, 2a, 08600

Tel. 938 212 552, Fax 938 221 921

Baix Llobregat

ugt@baixllobregat.ugt.org

Cornellà

Ctra. d'Esplugues, 240-242, 08940

Tel. 932 619 009, Fax 932 619 134

Martorell

Pg. dels Sindicats, 226 C, Solàrium, 08760

Tel. 937 754 316, Fax 937 765 476

Viladecans

C. de Sant Climent, 14, baixos, 08840

Tel. 936 370 188, Fax 936 377 752

El Prat de Llobregat

C. de Madoz, 37, 08820

Tel. 934 780 797, Fax 934 780 487

Comarques Gironines

ugt@girona.ugt.org

Girona

C. de Miquel Blay, 1, 3a i 4a planta, 17001

Tel. 972 215 158, 972 210 976,

972 210 295, 972 210 641, 972 208 171

Banyoles

Pl. Servitas, s/n, 17820

Tel. 972 575 864

Figueres

C. del Poeta Marquina, s/n, 17600

Tel. 972 509 115

La Bisbal d'Empordà

C. de Marimont Aspres, 16, 2a, 17100

Tel. 972 641 294

Olot

Av. de la República Argentina, s/n, 17800

Tel. 972 270 832

Palamós

C. de Josep Joan, s/n, 17230

Tel. 972 601 988

Ripoll

Pg. de Ragull, s/n, 17500

Tel. 972 714 444

Lloret de Mar

Apartat de Correus 846 (Estació d'autobusos)
17310

Tel. 972 373 240

L'Hospitalet

ugt@hospitalet.ugt.org

L'Hospitalet de Llobregat

Rambla de Marina, 429-431 bis, 08901
Tel. 933 389 253, Fax 932 612 425 (fax)

Vallès Oriental-Maresme

ugt@nom.ugt.org

Granollers

C. d'Esteve Terrades, 30-32, 08400
Tel. 938 704 258, 938 704 702
Fax 938 796 517

Mataró

Pl. de les Tereses, 17, 08302
Tel. 937 904 446, Fax 937 551 017

Sant Celoni

C. de Santa Rosa, 37, 08170
Tel. 938 671 654

Mollet del Vallès

C. de Balmes, 10, 2a, 08100
Tel. 935 790 717, Fax 935 790 717

Barcelonès

badalona@catalunya.ugt.org

Delegació Badalona

Miquel Servet, 211 interior, 08912
Tel. 933 872 266, Fax 933 872 512

Osona

ugtosona@hotmail.com

Vic

Pl. d'Osona, 4, 1a, 08500
Tel. 938 895 590, Fax 938 852 484 (fax)

Manlleu

Bisbe Murgades, 1, 1a
(cantonada Pl. Bernadí), 08560
Tel. 938 513 069, Fax 938 513 069 (fax)

Unió Territorial de Tarragona

ugt2@tarragona.ugt.org

Tarragona

C. d'Ixart, 11, 3a i 4a planta, 43003
Tel. 977 213 131, 977 245 495
Fax 977 234 201

Reus

Pl. Villarroel, 2 1a i 2a planta, 43204
Tel. 977 771 414, Fax 977 776 709

Valls

Baixada de l'Església, s/n, 1a planta, 43800
Tel. 977 603 304

El Vendrell

C. del Nord, 11 i 13, 1a planta, 43700
Tel. 977 661 751

Terres de l'Ebre

ugt@tortosa.ugt.org

Tortosa

C. de Ciutadella, 13, 1a planta, 43500
Tel. 977 444 456, Fax 977 443 381

Ampostà

Av. de la Ràpita, 2, 2n pis, 43870
Tel. 977 700 240

Móra d'Ebre

Pl. de la Democràcia, s/n, 43740
Tel. 977 400 023

Quadern preventiu: **Caixeres de supermercat**

Terres de Lleida

tfarre@lleida.ugt.org

Lleida

Av. de Catalunya, 2, 25002
Tel. 973 270 801, 973 264 511
Fax 973 281 015

Tàrrrega

C. d'Alonso Martínez, 4, 25300
Tel. 973 500 049

Solsona

Camp del Molí, planta baixa, 25280
Tel. 973 482 305, Fax 973 482 305

Vielha

Av. de Castiero, 15, 25530
Tel. 973 642 549, Fax 973 642 549

La Seu d'Urgell

C. d'Armengol, 47, 25700
Tel. 973 353 903

Vallès Occidental

ugt@vallesocc.ugt.org

Sabadell

Rambla, 73, 08202
Tel. 937 257 677, 937 257 154
Fax 937 257 222

Terrassa

C. de La Unió, 23, 08221
Tel. 937 809 366, 937 809 766
Fax 937 809 177

Rubí

C. de Joaquim Bartrina, 11-13, 08191
Tel. 936 970 251

Cerdanyola del Vallès

C. de Sant Salvador, 6, 08290
Tel. 936 913 651

Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral de la UGT de Catalunya

Rambla de Santa Mònica, 10
08002 Barcelona
Tel. 933 046 832
otprl@catalunya.ugt.org
www.ugtcatalunya.org



800 prodotti prodotti
255 fornitori locali
710 valore di
cure di vendita
di prodotti ogni
giorno in 10 anni
di più prodotti e di
cure di vendita
della vendita
di prodotti che sono
di prodotti venduti





**Secretaria de Medi Ambient
i Salut Laboral**

de la UGT de Catalunya
Rambla de Santa Mònica, 10
08002 Barcelona

93 304 6832
otpri@catalunya.ugt.org
www.ugt.cat



UGT

amb tu
+
prevenció



Generalitat
de Catalunya
**Departament
de Treball**

Financiado por