

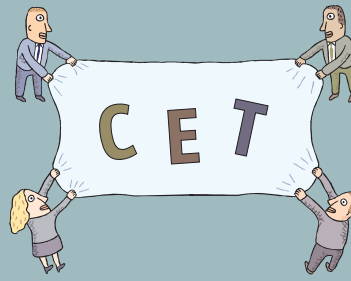
FACTORS PSICOSOCIALS

– Estrès:

- Planifica la teva tasca de la millor manera possible, tenint en compte les pauses i les teves vertaderes possibilitats.
- Optimitzar canals perquè els treballadors aportin idees a les decisions o accions que estiguin relacionades amb el seu treball.
- Comprovar que les assignacions de treball siguin compatibles amb les capacitats i recursos del treballador.
- Assegurar-se que les tasques tenen sentit, estimulen i permeten el desenvolupament dels treballadors.
- Definir clarament el paper de cada treballador i les responsabilitats a la feina.
- Formació en tècniques per afrontar l'estrès i tècniques de comunicació.

– *Burnout* (síndrome del cremat): síndrome de fatiga emocional, despersonalització i escassa realització personal que poden patir les persones que treballen directament amb treballadors amb discapacitat.

- Evitar càrregues de treball excessives que provoquen esgotament i alteracions extralaborals, així com degradació de la qualitat del servei.
- Augmentar la sensació de suport social, fomentant les trobades regulars entre iguals i superiors, enfortint les relacions interpersonals, buscar espais compartits de treballs.
- Establir sistemes d'acollida amb tutories i orientació professional, detecció de problemes, resolució de conflictes, participació en la presa de decisions.
- Permetre ritmes de treball amb autonomia, flexibilitzar horaris.
- Crear grups d'autoajuda i de treball dels aspectes emocionals.
- Proporcionar informació i feedback sobre el desenvolupament i resultats de les feines per part dels superiors.
- Establir línies clares de responsabilitat.
- Mantenir pensament assertiu.
- Detecció precoç dels signes i símptomes reveladors del *burnout*.



Els centres especials de treball són entitats que tenen com a objectiu principal proporcionar als treballadors discapacitats una ocupació productiva i remunerada, adient a les seves característiques personals, i que els faciliti la integració laboral en el mercat ordinari de treball.

Els monitors donen suport i es responsabilitzen de la feina de persones que, tot i tenir un problema psíquic, volen treballar, però no es troben en situació d'enfrontar-se a totes les exigències d'un lloc de treball (puntualitat, assistència, realització de noves tasques, constància, responsabilitat, bona relació amb els companys i supervisors, etc. depenent de cada cas).

Els centres de treball poden dedicar-se a qualsevol activitat, sigui industrial, de manipulació o serveis en el ventall més ampli de possibilitats (jardineria, catering, gestió d'estacions de servei, administració de finques, missatgeria, bustiada, neteja, màrqueting, publicitat, radiotaxi, entre d'altres). Per tant, el ventall de riscos a què els treballadors estan sotmesos és molt ampli depenent del sector.

L'empresa ha de formar i informar tots els treballadors dels riscos del seu lloc de treball i les mesures preventives específiques de les seves tasques. Els monitors, a més, han de rebre les de les persones al seu càrrec, ja que també és tasca seva la formació i l'aplicació de les mesures preventives en el cas dels treballadors discapacitats. Com qualsevol treballador, aquests tenen l'obligació de prendre les mesures preventives necessàries, com ara l'ús d'equips de protecció individual, compliment de normes de seguretat, etc.

Aquest tríptic dona informació dels riscos i les mesures de prevenció generals de centres especials de treball de discapacitats psíquics. A més, s'ha de tenir en compte els riscos específics de l'activitat que s'ha de realitzar. Podeu trobar informació a l'apartat de salut laboral de la nostra web www.ugt.cat

Amb el suport



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball

Il·lustracions: <http://office.microsoft.com>

CONSELLS PREVENTIUS



CENTRES ESPECIALS DE TREBALL DE DISCAPACITATS PSÍQUICS



Unió General de Treballadors de Catalunya
Secretaria de Política Sindical
- Salut Laboral UGT de Catalunya
Rambla de Santa Mònica 10, 08002 Barcelona
Tel. 93 304 68 32 a/e: otprl@catalunya.ugt.org
www.ugt.cat

CONDICIONS AMBIENTALS

- Il·luminació: sempre que sigui possible hi haurà il·luminació natural. El nivell mínim de llum serà de 500 lux, de forma uniforme, que no enlluerni.
- Temperatura: entre els 14 i 25°C.
- Humitat relativa entre 30 i 70%.
- Ventilació: els llocs de treball han d'estar ben ventilats, però cal evitar-hi els corrents d'aire.

CAIGUDES AL MATEIX NIVELL

- Ordre i neteja per evitar cops, ensopegades i caigudes.
- S'han de mantenir lliures d'entrebancs els accessos, els passadissos i els passos dels llocs de treball. Els cables dels aparells elèctrics han d'estar encastats en regates.
- Cal fer servir calçat de seguretat antilliscant, si és necessari, per evitar rrelliscades.

INCENDI

- Recorda que no es permet fumar al lloc de treball.
- Has de tenir present la ubicació dels extintors del taller, les sortides d'evacuació.
- Has de conèixer i complir les recomanacions del pla d'emergència de la teva empresa. El pla ha de contemplar les persones amb mobilitat reduïda. Participa als simulacres d'incendi, que han de ser anuals.
- Retira de la zona de treball les caixes, papers i materials inflamables que no siguin necessaris i, a més, puguin presentar un risc d'incendi.
- No connectis molts equips elèctrics en un mateix endoll, ja que podries ocasionar un curtcircuit.

CONTACTE ELÈCTRIC

- No manipulis les instal·lacions elèctriques. En cas d'avaría, avisa el personal qualificat.
- Abans de manipular qualsevol instal·lació o maquinària, has d'assegurar-te que no té tensió elèctrica.
- Comprova el bon estat de les connexions i de l'aïllament de les eines i maquinària que hagi de fer servir.
- No utilitzis aparells en mal estat, colpejats, molls o que presentin humitat, fins que els revisi el personal de manteniment.
- No manegis aparells elèctrics amb les mans humides o molles. Assegura't que coneixes el funcionament dels aparells abans de fer-los servir.

ATRAPAMENT, COPS I TALLS

- No modifiquis mai els dispositius de seguretat ni d'emergència de les màquines.
- Les parts mòbils de les màquines han de disposar de les proteccions necessàries per impedir l'accés. Les transmissions de les màquines, corrioies i engranatges, han de tenir tapes protectores.
- Durant les tasques de reparació i manteniment de les màquines, assegura't que estiguin parades i desconnectades.
- Fes servir els equips de protecció individuals adients; guants, roba ajustada. Si tens el cabell llarg, l'has de portar lligat.
- Has de tenir disponible el manual d'instruccions de les màquines que manipules.
- Si el material i les eines són defectuosos, exigeix que te'ls canviïn.
- Fes servir els equips de protecció individual (EPI) necessaris per a cada tasca. Els EPI els ha de proporcionar l'empresa.

INHALACIÓ I INGESTIÓ DE SUBSTÀNCIES NOCIVES

- No mengis, beguis o fumis als llocs de treball.
- Has de conèixer els productes químics amb què treballes, els seus riscos i les mesures de prevenció. Pots trobar aquesta informació a les fitxes de seguretat química del producte que facilita el distribuïdor a l'empresa.
- Hi ha d'haver un sistema correcte d'extracció, ventilació i renovació d'aire, per evitar la presència de productes químics en l'ambient.
- Emmagatzema els productes químics que facis servir, sense barrejar substàncies perilloses. Tapa cada recipient després de fer-lo servir.
- Si és necessari, utilitza els EPI adequats en cada cas (mascareta, ulleres antiesquitxades, etc.).

SOBREESFORÇOS

- No has de sobrepassar les càrregues màximes recomanades.
- Manipulacions ocasionals: home 50 kg, dona 25 kg.
- Manipulacions freqüents: home 25 kg, dona 10 kg.
- Sempre que puguis, fes servir dispositius d'ajuda mecànica (grues, polipasts, etc.).
- Demana ajuda si no estàs segur de poder manipular una càrrega, a causa del seu pes o del seu volum.
- Quan aixequis la càrrega, col·loca-la a prop del teu cos. Evitaràs fer-te mal a l'esquena i distribuiràs el pes de forma més uniforme.
- Has de mantenir l'esquena recta quan aixequis pesos, i flexionar els genolls quan t'ajupis.
- Regula la cadira i la superfície de treball amb la finalitat que els colzes formin un angle de 90°.

AGRESSIONS FÍSQUES

- Cal dotar els monitors de formació per afrontar situacions conflictives.
- Hi ha d'haver un pla de prevenció i un protocol d'actuació davant les agressions.
- Establir un sistema de registre i comunicació.
- Investigar les agressions i amenaces rebudes, tenint en compte les causes que les han provocat i establint mesures preventives i correctores.
- Les agressions físiques s'han de considerar com accident de treball per tal de facilitar l'assistència mèdica i psicològica necessària per la rehabilitació de l'afectat.

