

**ASSOCIACIÓ
EDUCATIVA XERA**

**Prevenió de Riscos Laborals.
EMBARÀS I LACTÀNCIA NATURAL**



1. Objecte

La llei de prevenció de riscos laborals 31/95 i les posteriors modificacions, estableix una especial protecció durant l'embaràs i lactància natural, donada l'especial sensibilitat de la persona que es troba en aquest estat, a una sèrie de riscos que es troben en l'àmbit laboral.

Per tot això, cal aplicar una sèrie de mesures preventives perquè les condicions de treball siguin les adequades.

2. Camp d'aplicació

Aquest Protocol d'actuació serà aplicable a les persones treballadores de ASSOCIACIÓ EDUCATIVA XERA

3. Mesures a aplicar

Quan la persona responsable de ASSOCIACIÓ EDUCATIVA XERA, conegui la situació d'embaràs d'una treballadora, haurà de fer una consulta al servei de prevenció aliè, per informar-se si existeix alguna incompatibilitat entre la seva situació d'embaràs i els riscos avaluats en el seu lloc de treball.

Què cal fer si existeix un risc que pot ser incompatible amb la situació d'embaràs:

- La persona responsable del centre o servei li comunicarà immediatament a la treballadora que s'està avaluant si és compatible o no el seu lloc de treball amb la situació d'embaràs.
- La direcció de l'empresa assessorada pel servei de prevenció aliè iniciarà la valoració d'una adequació o canvi de lloc de treball.
- La seva cap immediata lliurarà a la treballadora l'**Annex 1** (Annexes VII i VIII del RD39/97) i les recomanacions laborals durant l'embaràs (**Annex 2**).

Totes les accions que es duiguin a terme s'hauran de documentar i mantenir a disposició de l'autoritat laboral si aquesta ho requereix. (**Annex 3**)

L'empresa haurà d'implantar un sistema de mesures jerarquitzades:

- a) Eliminació del risc.
- b) Adaptació de les condicions i el temps de treball
- c) Canvi del lloc de treball
- d) Tramitació del subsidi de maternitat i/o lactància

a) Eliminació del risc.

Primerament s'intentarà eliminar el risc.

b) Adaptació de les condicions i el temps de treball

Si no és possible eliminar el risc, s'adaptarà el lloc de treball, per exemple, incorporant equips i equips de protecció individual, que redueixin els riscos.

c) Canvi del lloc de treball

Si no és possible adaptar el lloc de treball o si les condicions de treball poden influir negativament en la salut de la treballadora embarassada, en estat de lactància natural o en el fetus, la dona ha d'ocupar un lloc de treball o funció diferent, i compatible amb el seu estat. ASSOCIACIÓ EDUCATIVA XERA intentarà reubicar a la treballadora, sempre que sigui possible, a un lloc de treball exempt de risc.

d) Tramitació del subsidi

Si el canvi de lloc de treball no és possible o no es pot exigir per motius justificats, d'acord amb els drets reconeguts en la Llei de Prevenció de Riscos Laborals, s'iniciaran els tràmits del subsidi de risc durant l'embaràs.

Aquest subsidi es defineix en la Llei 39/1999, de 5 de novembre (BOE, 6-11-99) per promoure la conciliació de la vida familiar i laboral del treballadors i les treballadores. Posteriorment, s'ha desenvolupat en el Reial Decret 1251/2001, de 16 de novembre, mitjançant el qual els regulen les prestacions econòmiques del sistema de la Seguretat Social per maternitat i risc durant l'embaràs.

Si l'avaluació de riscos fa evident l'existència de riscos per a l'embaràs o el fetus, i no és possible, tècnica i objectivament, eliminar aquest risc mitjançant l'adaptació de les condicions o el temps de treball, ni mitjançant un canvi de lloc de treball, la legislació preveu la suspensió del contracte per risc durant l'embaràs, amb dret a percebre un subsidi. Aquesta suspensió ha d'estar sempre relacionada amb agents, procediments o condicions de treball. En aquest sentit, és important diferenciar entre aquella situació en la qual l'evolució clínica de l'embaràs presenta problemes (risc genèric), la qual cosa suposaria una situació d'incapacitat temporal, i aquella situació en la qual la font del problema és l'exposició laboral que genera risc (risc específic) per a la salut de la treballadora o el fetus, que presenta un embaràs clínicament sense problemes, una situació que dona dret al subsidi de risc durant l'embaràs.

4. Tramitació del subsidi

Quan, per impossibilitat d'eliminació del risc, adequació del lloc de treball o canvi de lloc de treball, la treballadora decideix iniciar el tràmit per a la petició del subsidi:

- La treballadora haurà de presentar a la Mutua la documentació sol·licitada que l'indiqui l'empresa.
- Posteriorment la Mutua, després de fer les valoracions mèdiques, emetrà una resolució de la petició de risc durant l'embaràs, i ho comunicarà a l'empresa.

La decisió final d'aprovar o no el dret a subsidi, i les condicions d'aquest és de la Mútua d'Accidents de Treball i Malalties Professionals

4.1. Documentació necessària

Persona treballadora

Haurà d'entregar a la persona responsable de RECURSOS HUMANS/GESTIÓ DE PERSONES:

- Còpia de l'Informe mèdic del servei públic de salut en el qual ha de constar la setmana de gestació i el curs clínic de l'embaràs.
- Comunicació de situació d'embaràs (**Annex 4**).

Servei de Prevenció Aliè

- Realitzar Informe Mèdic de riscos i proposta de setmana d'inici del subsidi, signat pel metge / metgessa del treball.
- Elaborar l'Annex d'Avaluació del lloc de treball ocupat per a la treballadora embarassada. Per a poder realitzar aquesta avaluació específica del lloc de treball és necessari que ASSOCIACIÓ EDUCATIVA XERA faciliti al SPA la informació de la persona treballadora i les tasques que realitzada referenciades a l'Annex 5 d'aquest document.
- Omplir document de la Mútua, Declaració empresarial sobre descripció i exposició a riscos durant l'embaràs.

Empresa

- Omplir document de la Mútua amb col·laboració del Servei de Prevenció Aliè, Certificat d'empresa per a la sol·licitud de prestacions per risc embaràs.
- Lliurar a la treballadora el Informe personalitzat de Seguretat i Salut.
- Lliurar a la treballadora l'Annex d'Avaluació del lloc de treball ocupat per a la treballadora embarassada.

5. Annexes

Annex 1.	Annexes VII i VIII del RD39/97
Annex 2	Recomanacions laborals durant l'embaràs i/o lactància natural
Annex 3	Accions que realitza l'empresa per disminuir el risc de la treballadora embarassada o en període de lactància.
Annex 4	Comunicació de la treballadora a l'empresa de la seva situació d'embaràs.
Annex 5	Informació facilitada per l'empresa per a realitzar l'avaluació de específica del lloc de treball

ANEXO VII

Lista no exhaustiva de agentes, procedimientos y condiciones de trabajo que pueden influir negativamente en la salud de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural, del feto o del niño durante el período de lactancia natural

A. Agentes.

1. Agentes físicos,

Cuando se considere que puedan implicar lesiones fetales o provocar un desprendimiento de la placenta, en particular:

- a) Choques, vibraciones o movimientos.
- b) Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorso lumbares.
- c) Ruido.
- d) Radiaciones no ionizantes.
- e) Frío y calor extremo.
- f) Movimientos y posturas, desplazamientos, tanto en el interior como en el exterior del centro de trabajo, fatiga mental y física y otras cargas físicas vinculadas a la actividad de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.

2. Agentes biológicos.

Agentes biológicos de los grupos de riesgo 2, 3 y 4, según la clasificación de los agentes biológicos establecida en el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, en la medida en que se sepa que dichos agentes o las medidas terapéuticas que necesariamente traen consigo ponen en peligro la salud de las trabajadoras embarazadas o del feto y siempre que no figuren en el anexo VIII.

3. Agentes químicos.

Los siguientes agentes químicos, en la medida en que se sepa que ponen en peligro la salud de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia, del feto o del niño durante el período de lactancia natural y siempre que no figuren en el anexo VIII:

- a) Las sustancias etiquetadas como H340, H341, H350, H351, H361, H371, H361d, H361f, H350i y H361fd por el Reglamento (CE) n.º 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.
- b) Los agentes químicos que figuran en los anexos I y III del Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.
- c) Mercurio y derivados.
- d) Medicamentos antimitóticos.
- e) Monóxido de carbono.
- f) Agentes químicos peligrosos de reconocida penetración cutánea.

B. Procedimientos.

Procedimientos industriales que figuran en el anexo I del Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.

ANEXO VIII

Lista no exhaustiva de agentes y condiciones de trabajo a los cuales no podrá haber riesgo de exposición por parte de trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural

A. Trabajadoras embarazadas.

1. Agentes.

a) Agentes físicos:

Radiaciones ionizantes.

Trabajos en atmósferas de sobrepresión elevada, por ejemplo, en locales a presión, submarinismo.

b) Agentes biológicos:

Toxoplasma.

Virus de la rubeola.

Salvo si existen pruebas de que la trabajadora embarazada está suficientemente protegida contra estos agentes por su estado de inmunización.

c) Agentes químicos:

Las sustancias etiquetadas como H360, H360D, H360F, H360FD, H360Fd, H360Df y H370 por el Reglamento (CE) n.º 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

Las sustancias cancerígenas y mutágenas, de categoría 1A y 1B incluidas en la parte 3 del Anexo VI del Reglamento (CE) n.º 1272/2008, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

Plomo y derivados, en la medida en que estos agentes sean susceptibles de ser absorbidos por el organismo humano.

2. Condiciones de trabajo

Trabajos de minería subterráneos.

B. Trabajadoras en período de lactancia.

1. Agentes químicos:

Las sustancias etiquetadas como H362 por el Reglamento (CE) n.º 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

Las sustancias cancerígenas y mutágenas, de categoría 1A y 1B incluidas en la parte 3 del Anexo VI del Reglamento (CE) n.º 1272/2008, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

Plomo y derivados, en la medida en que estos agentes sean susceptibles de ser absorbidos por el organismo humano.

2. Condiciones de trabajo

Trabajos de minería subterráneos.

Xocs i cops

Restringir les tasques que suposin un risc de cops a nivell de l'abdomen com:

- Cura de malalties violents, amb incoordinació motora o comportament imprevisible.
- Proximitat d'objectes mòbils, zones d'alta ocupació i trànsit.
- Pujar pendent especialment portant càrregues.
- Manipular objectes elevants els braços per sobre de les espatlles.
- Treballar en espais reduïts que limiten la mobilitat de la treballadora.
- Desplaçaments freqüents a un ritme elevat, amb o sense càrrega, en espais molt concorreguts o estrets.

Calor i fred

De manera general, s'ha de prestar especial atenció a aquelles situacions de treball amb treballadores embarassades en les quals la temperatura sigui major de 28°C o inferior a 10°C. S'haurà d'evitar durant l'embaràs o en període de lactància les condicions termohigromètriques de desconfort. La temperatura i la humitat, s'haurà d'adequar als valors indicats al RD486/1997. S'han d'evitar els canvis bruscs de temperatura.

- La treballadora embarassada o en període de lactància, no hauria d'exposar-se perllongadament a situacions de molta calor.
- Si de manera eventual l'ambient fos molt calorós les mesures preventives aplicables més destacades són:
 - Informar sobre els possibles riscos i el reconeixement de senyals i símptomes d'estrès per calor.
 - Seguiment sobre la resposta fisiològica a la calor d'una embarassada mitjançant la vigilància de la salut.
 - Subministrar aigua i dosificar la ingesta.
 - Permetre la limitació de l'exposició per la pròpia embarassada.
 - Permetre l'autoregulació del ritme de treball.
 - Permetre l'aclimatació a la calor dosificant progressivament l'exposició.
 - Limitar el temps de permanència en situacions caloroses.
 - Facilitar ventiladors, etc.
 - Abans d'exposar a la treballadora a temperatures extremes (embaràs/lactància), s'hauria de demanar la opinió professional del metge especialista.

Caigudes a diferent nivell

La utilització d'escales mà pot produir un traumatisme abdominal (uterí, fetal o placentari).

- Caldrà minimitzar o *evitar* exposició al pujar i baixar escales de mà. Especialment a partir del 2on trimestre o si abans es refereixen marejos.
- Pujar escales de mà o pujar i baixar repetidament per escales especialment quan tenen molta inclinació (o son antigues amb esglaons més alts del permès a la normativa vigent).

Manipulació manual de càrregues i/o mobilització de persones

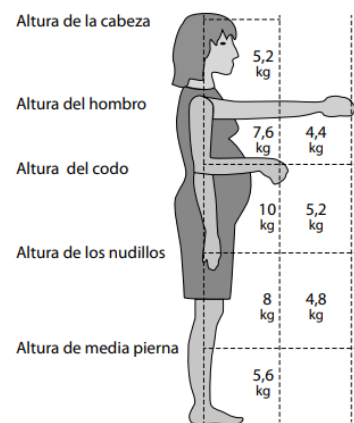
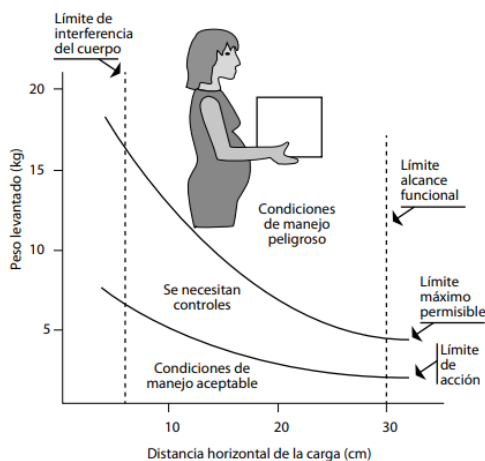
La manipulació manual de càrregues pot produir un augment de la freqüència o gravetat dels trastorns múscul esquelètics (lumbàlgies, etc.) Existeix una major dificultat degut a l'augment del volum i pes abdominal. En el cas de la lactància cal tenir en compte que pot suposar una dificultat quan s'ha de treballar amb la càrrega molt propera al cos.

- Durant els primers sis mesos d'embaràs:

Annex 2. Recomanacions laborals durant l'embaràs o lactància natural



- Si el maneig de càrregues és reiterat, és a dir, quan es fan 4 manipulacions o més per torn de 8 hores, el pes màxim recomanat és de 5 quilos.
- Si el maneig de càrregues és intermitent, és a dir, quan es fan menys de 4 manipulacions en un torn de 8 hores, el pes màxim recomanat és de 10 quilos.
- A partir del setè mes d'embaràs, cal evitar el maneig manual de càrregues.
- Evitar les manipulacions que suposin un risc de cops a nivell de l'abdomen.



Riscos psicosocials (treball a torns i nocturn)

Existeixen tres factors de risc psicosocial que poden afectar a l'embaràs i a la lactància, ja que poden ser un agreujant de la càrrega física i mental, i per tant augmentant l'estrès.

- Durada de la jornada laboral i treball a torns:
 - Evitar hores extremes, guàrdies.
 - Jornada diària igual o menor de 8 h, evitant les setmanes reduïdes i guàrdies de treball.
 - Respectar les hores de son.
 - Consensuar l'horari de treball amb suficient antelació.
 - Canviar el torn de nit a torn rotatori o fix de matins a partir del tercer trimestre d'embaràs o en qualsevol moment de l'embaràs i fins a tres mesos després del part si així ho certifica el metge que l'assisteix.
 - Jornada setmanal igual o menor de 40 h.
 - No més de cinc dies seguits sense parar.
 - Possibilitat de flexibilitat horària i/o teletreball.
 - Mesures consensuades de conciliació de la vida laboral i familiar.
 - Recomanat el teletreball i flexibilitat horària (si és possible).
 - Pauses més llargues i freqüents, amb autonomia per triar el moment de gaudir-les (incloent-hi les visites al lavabo).
 - En cas de lactància, proporcionar les condicions adequades (instal·lacions i temps necessaris).
- El ritme de treball:
 - Reduir el volum i el ritme de treball.
 - Augmentar la capacitat d'autoregulació sobre el volum i el ritme de treball.
 - Augmentar el temps disponible per a descansos i la seva freqüència, proporcionant autonomia per a gaudir-los (incloent-hi les visites al lavabo).
 - Disposar del personal adequat per cobrir baixes, descansos.

- Disposar de les condicions necessàries per facilitar els descansos (sales adequades i de fàcil accés, mecanismes de substitució àgils que evitin la sobrecàrrega posterior de la treballadora o d'altres persones).
- Agents estressors:
 - Reduir la càrrega de treball. Evitar la sobrecàrrega, reduint el volum i el ritme.
 - Permetre més influència de la treballadora sobre l'organització del seu treball (incloent-hi, específicament, les decisions sobre possibles incompatibilitats derivades del seu estat).
 - Combinar l'atenció al públic amb altres tasques.
 - Afavorir l'autonomia de la treballadora a l'hora de fer les tasques.
 - Pauses més llargues i freqüents, amb autonomia per triar el moment de gaudir-les (incloent-hi les visites al lavabo).
 - Proporcionar els recursos humans suficients perquè la treballadora pugui exercir sense pressions els drets relatius al seu estat (cobrir adequadament les baixes, permisos i absències sense ocasionar sobrecàrrega a la treballadora ni als seus companys).
 - Mantenir una bona xarxa de suport social (instrumental i emocional) a la treballadora, tant en la realització de les seves funcions com respecte a les necessitats relacionades amb el seu estat. També durant l'etapa de reincorporació a la feina.
 - Reconèixer i recompensar adequadament el treball realitzat.
 - Evitar la rotació de torns, mantenir horaris fixos, preferentment de dia; evitar les hores extra.
 - Establir mesures consensuades de conciliació de la vida laboral i familiar.
 - Proporcionar un tracte just i no discriminatori, garantint al màxim l'estabilitat en les condicions de treball.
 - Informar adequadament sobre els riscos laborals i mesures preventives específics relatius a l'embaràs, part recent i lactància

Productes químics

En cas d'embaràs:

Tot i que en principi els productes utilitzats no serien incompatibles amb la situació d'embaràs, s'indiquen a continuació les situacions a evitar:

Exposició a productes químics:

- Cal evitar l'exposició als següents productes químics: Les substàncies etiquetades R 40, R 45, R 46, R 49, R 68, R 62 i R 63 pel Reglament sobre classificació, envasat i etiquetatge de substàncies perilloses, aprovat pel Reial decret 363/1995, de 10 de març, o etiquetades com H351, H350, H340, H350i, H341, H361f, H361d i H361fd.
- Les substàncies etiquetades R60 i R61, pel Reglament sobre classificació, envasament i etiquetatge de substàncies perilloses, aprovat pel Reial decret 363/1995, de 10 de març, o etiquetades com a H360F, H360D, H360FD, H360Fd i H360Df pel Reglament (CE) núm. 1272/2008 del Parlament Europeu i del Consell, de 16 de desembre de 2008, sobre classificació, etiquetatge i envasament de substàncies i barreges.
- Les substàncies cancerígenes i mutàgenes incloses a la taula 2 relacionades al "Document sobre límits d'exposició professional per a agents químics a Espanya", publicat per l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene al Treball, per a les quals no hi hagi valor límit d'exposició assignat, d'acord amb la taula III de l'esmentat document (disponible a <http://www.insht.es>).

Fàrmacs antineoplàstics o citostàtics:

Annex 2. Recomanacions laborals durant l'embaràs o lactància natural



A continuació s'indica el quadre amb el nivell d'exposició potencial de la guia d'avaluació de l'INSST AQ5: FÀRMACS ANTINEOPLÀSICS:

Nivel de exposición potencial	Descripción de tareas	Personal	Medidas específicas
I. Alta	Preparación de citostáticos. Limpieza de campana de flujo laminar como tareas intensivas y habituales.	Por ejemplo: Enfermeras y Auxiliares del Servicio de Farmacia.	Separación del puesto de trabajo.
	Administración de citostáticos, como tarea intensiva y habitual.	Por ejemplo: Enfermeras y Auxiliares de Hospital de día.	
II. Media	Preparación de citostáticos, como tarea ocasional y en cantidades moderadas.	Por ejemplo: personal de planta de hospitalización de oncología.	Adaptación del puesto de trabajo para evitar la exposición.
III. Baja	Apoyo en la preparación o administración ocasional de citostáticos. Administración ocasional de citostáticos precargados.	Por ejemplo: auxiliares que recogen excretas o lenjería de pacientes tratados, profesionales en contacto sólo con viales cerrados, o realizando preparaciones infrecuentes de pequeñas dosis, personal de recogida de residuos de oncología. (**)	Es recomendable adaptar el puesto de trabajo para reducir al mínimo la exposición.
IV. Muy baja	Contacto muy infrecuente o extremadamente ocasional con citostáticos	Por ejemplo: celadoras, personal administrativo de farmacia. Es asimilable al resto de personal de un centro sanitario.	-

(*) Medidas específicas a aplicar en caso de trabajadora embarazada o en período de lactancia. En cualquier caso se aplicarán las medidas generales para el trabajo con agentes citostáticos.

(**) Debería evaluarse en este personal, además, el riesgo de accidente (por caída de contenedores con dispersión del contenido, rotura de bolsas conteniendo residuos de citostáticos, etc.).

En cas de lactància natural:

- Les substàncies etiquetades R 64, pel Reglament sobre classificació, envasament i etiquetatge de substàncies perilloses, aprovat pel Reial decret 363/1995, de 10 de març, o H362 pel Reglament (CE) n.º 1272/2008 del Parlament Europeu i del Consell, de 16 de desembre de 2008, sobre classificació, etiquetatge i envasament de substàncies i barreges.
- Les substàncies cancerígenes i mutàgenes incloses a la taula 2 relacionades al "Document sobre límits d'exposició professional per a agents químics a Espanya", publicat per l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene al Treball, per a les quals no hi hagi valor límit d'exposició assignat, d'acord amb la taula III de l'esmentat document (disponible a <http://www.insht.es>)

Desplaçaments amb vehicle

En cas d'embaràs informar al responsable de l'empresa i al servei de prevenció de la teva situació per avaluar la situació, especialment, si es tracta de desplaçaments in-missió. La conducció de vehicles implica sedestació perllongada, en postura sub-òptima i amb exposició concurrent a vibracions de cos sencer.

- Si cal, a partir de la setmana 36, es recomana conduir sempre amb acompanyant. Davant de qualsevol urgència o emergència sempre et podran ajudar si vas acompanyada.
- Adapteu l'ergonomia als canvis del cos. Ajusta el respall, el reposacaps, la posició i l'alçada del seient.
- Utilitza sempre cinturó de seguretat. Col·loca la banda horitzontal sota el ventre i que reposi als ossos del maluc (fixa't en el dibuix), i el cinturó en diagonal ha d'anar entre els pits. Al mercat hi ha adaptadors que faciliten l'operació.
- No desactiveu el coixí de seguretat del vehicle. La distància entre volant i el ventre ha de ser com a mínim de 20 a 25 cm per extreure la seguretat.
- Evita les hores punta, situacions d'estrès al volant o desplaçaments en hores de màxima calor.
- Abandona la conducció immediatament si nàusees, etc.

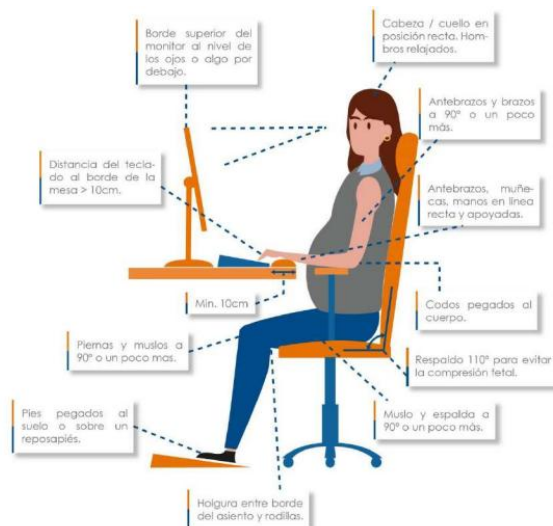
sents marejos,



Postures forçades

Les postures forçades durant el treball mitjançant PVD's, es deu a que la postura adoptada és estàtica (pot ésser a peu dret o asseguda), que es manté al llarg del temps causant un compromís biomecànic a l'organisme.

- Cal utilitzar un calçat còmode, estable i segur.
- Recomanable utilitzar mitges de compressió venosa.
- Evitar postures forçades o extremes en realitzar la tasca mitjançant el redisseny del lloc de treball i l'adaptació del mateix a les mesures, els abasts i les necessitats d'espai de l'embarassada.
- Abaixar el pla de treball per sota de l'abdomen per fer tasques manuals.
- Reubicació dels elements de treball dins de les àrees d'abast funcional noves.
- Afavorir el canvi postural amb certa freqüència (el reposapeus ho facilita)
- Fomentar períodes curts de deambulació.
- Disposar de seients regulables preferentment amb mecanisme sincro i amb un seient amb amplada de base suficient. (habitualment les cadires ergonòmiques compleixen amb mecanisme)
- Asseure's en un angle de 110º per evitar la compressió fetal en sedestació.
- Disposar de reposapeus als treballs asseguts.
- Establir relacions activitat-descans adequades, a partir del setè mes d'embaràs.



Respecte a la bipedestació perllongada:

- Durant el primer i el segon trimestre d'embaràs s'han d'establir pauses d'almenys 15 minuts cada quatre hores de treball en bipedestació.
- En el darrer trimestre, cal evitar el manteniment de la postura de peu durant més de 30 minuts.

Agents biològics

S'ha de reduir en la mesura de lo possible l'exposició a agents biològics del grup de risc 2, 3 i 4. S'ha d'evitar l'exposició als següents agents biològics: virus de la rubèola, xarampió, parotiditis, varicel·la, parvovirus B19, coxackie A16 i citomegalovirus i per últim evitar l'assistència a pacient pneumològics.

Mesures preventives:

- Les treballadores embarassades i sobre les que existeixin dubtes sobre la seva immunitat, han d'ésser apartades de les zones de risc fins que es completi la seva vacunació o es confirmi el seu estat immunitari.

Annex 3. Accions que realitza l'empresa per disminuir el risc de la treballadora embarassada o en període de lactància



***En vermell, els camps en a omplir per l'empresa.**

***En blau, comentaris a considerar per l'empresa a l'hora d'elaborar el present document.**

Treballadora: Nom de la treballadora

Lloc de treball: lloc de treball

Comunicació de situació d'embaràs

La treballadora comunica la seva situació d'embaràs a nom de la persona responsable/superior jeràrquic en data DD/MM/AAAA.

Avaluació del lloc de treball

La persona de contacte amb l'SPA, nom i cognoms de la persona de contacte, comunica al servei de prevenció la situació de la treballadora.

El servei de prevenció realitza la valoració del lloc de treball davant d'aquesta nova situació de la treballadora considerant les possibles incompatibilitats entre la seva situació d'embaràs i els riscos avaluats en el seu lloc de treball.

En cas de disposar d'avaluació específica, detallar la data de l'informe.

Mesures preventives i correctores

A continuació, i a tall d'exemple, es detallen una sèrie de mesures a adoptar per part de l'empresa.

En data XXXX, es manté una reunió amb la treballadora per revisar les tasques que fa i que aquestes siguin compatibles amb la seva situació.

En relació als riscos presents en el seu lloc de treball es realitzen les següents mesures per adaptar el lloc de treball de la persona treballadora:

Riscos Ergonòmics:

La seva feina es desenvolupa principalment en sedestació. Tot i que el risc és tolerable, se li recorda:

- Fer canvi postural de manera freqüent.
- Realitzar períodes curts de deambulació.
- Fer pauses de manera freqüent.

Se li facilita un reposapeus.

Es van reduint progressivament el número i durada dels desplaçaments.

En cap cas la treballadora realitza manipulació manual de càrregues.

Riscos Psicosocials

De manera periòdica es realitzen reunions amb la treballadora per anar valorant:

- La seva càrrega de treball.
- La seva càrrega emocional.

Tot i que no han hagut agressions al centre, es va verificant que les persones usuàries del servei no presentin alteracions conductuals que puguin acabar en situacions d'agressió cap a la persona treballadora.

Annex 4. Comunicació de la treballadora a l'empresa de la seva situació d'embaràs.



Jo, **NOM DE LA TREBALLADORA** amb DNI/NIE **NÚMERO DE DI** treballadora de **EMPRESA**, del centre de treball **CENTRE DE TREBALL** i categoria laboral de **LLOC DE TREBALL**

Comunico a l'empresa que em trobo en la situació **d'embaràs o lactància natural**.

Amb la finalitat de que l'empresa compleixi amb la normativa legal vigent de protecció de la treballadora embarassada/lactància natural i adopti les mesures preventives oportunes en funció dels riscos que s'indiquen a l'avaluació del meu lloc de treball.

A **LLOC** el **DATA**

Signatura treballadora,

Segell empresa, amb data de recepció,

Annex 5. Informació facilitada per l'empresa per a realitzar l'avaluació específica del lloc de treball



Dades de la treballadora

Nom de la treballadora:

Lloc de treball:

Centre de treball:

Empresa:

Jornada laboral:

Horari laboral:

Tasques que realitza (informació facilitada per l'empresa)

S'ha d'especificar el número de vegades o el temps que realitza les tasques:

- Etiquetar ceres de maquillatge (en posició assegut)
- Muntar estotjos (en posició assegut)
- Posar colors a la cinta (a estones ha d'estar de peu)
- Encaixar (a estones està de peu) i posar el número de lot (en posició assegut)
- Realització i/o mobilització de persones

Lloc i data:

Signat:

Responsable de RRHH

Nom:

Responsable directe de la treballadora

Nom: