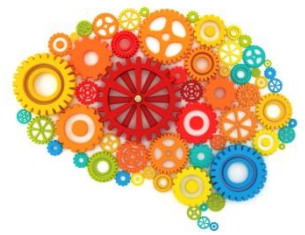


RIESGOS PSICOSOCIALES



Recomendaciones para gestionar las exigencias psicológicas:

- Adecuar el volumen de trabajo al tiempo necesario para llevarlo a cabo.
- Realizar pausas y descansos periódicos.
- Rotar las tareas y/o pacientes asignados para evitar desigualdades y vinculaciones emocionales.
- Para evitar los aspectos negativos del trabajo aislado en atención domiciliaria, es importante la realización de reuniones de trabajo, compartiendo experiencias y potenciando el sentimiento de grupo.
- En la atención domiciliaria es necesario realizar reuniones periódicas con trabajadores sociales y familiares para planificar tareas, repartir el trabajo y resolver incidencias.
- Establecer protocolos de atención que permitan gestionar situaciones conflictivas o de tensión.

Recomendaciones para gestionar posibles agresiones físicas:

- Recibir formación que permitan adquirir habilidades para afrontar las situaciones de agresividad.
- Establecer protocolos ante agresiones.
- Facilitar medios de comunicación para solicitar ayuda: teléfono móvil o busca.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz



- Respetar las normas de tráfico
- No consumir alcohol ni otras drogas que puedan producir alteraciones en las funciones psíquicas.
- Adaptar la velocidad a la vía por la que se circula, teniendo en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación.
- Desconectar de los problemas laborales y personales mientras se conduce.
- Combatir la fatiga. Las señales de alarma de fatiga son: continuos cambios de postura, parpadeo constante, tensión muscular, dolor cervical y sensación de somnolencia.
- Usar al cinturón de seguridad. Su uso disminuye la mortalidad en caso de accidente de tráfico en el 50%.
- No utilizar el móvil, si no es con un sistema homologado.
- No programar el navegador GPS durante la conducción.



ACCIDENTES DE TRÁFICO



LOGO



PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LA ATENCIÓN DE PERSONAS EN SUS DOMICILIOS

Área de Actividades Preventivas

Introducción

La atención domiciliar es una modalidad asistencial dirigida a aquellas personas que, bien por su situación de salud o por problemas socio-sanitarios, requieren cuidados de carácter temporal o permanente en su domicilio.

El cuidado en el hogar puede representar un desafío particular de seguridad para los trabajadores que se desplazan a los hogares de los pacientes ya que se pueden producir:

- Accidentes de tráfico en los desplazamientos a los domicilios.
- Sobreesfuerzos en la movilización de los pacientes.
- Exposición a productos químicos peligrosos (cáusticos, irritantes, sustancias alergénicas...).
- Exposición a comportamientos violentos.
- Exposición a enfermedades infecciosas (hepatitis, VIH, gripe, tuberculosis, sarampión y varicela) al proporcionar atención directa al paciente.
- Varias condiciones de trabajo también pueden conducir a fatiga mental o emocional al tratar con pacientes y miembros de la familia que pueden estar estresados por la situación.



Es difícil intervenir en domicilios para hacer correcciones en instalaciones o equipamientos que mejoren las condiciones de trabajo de las personas que prestan la asistencia, pero existen riesgos específicos para estos colectivos sobre los que se pueden adoptar medidas preventivas.

Principales riesgos y medidas preventivas

MOVILIZACIÓN DE PACIENTES

Para mantener la **ESPALDA RECTA** en cada una de las movilizaciones es importante **contraer los glúteos y el abdomen**

Siempre nos ayudaremos de la **FLEXION DE RODILLAS**, para no hacer tanta fuerza con la espalda y evitar las lumbalgias

ANTES DE LEVANTAR AL PACIENTE DE LA CAMA, tenemos que:

- Acercarlo a nosotros llevándolo al canto de la cama
- Volcarlo de manera que quede tumbado de lado, mirando hacia nosotros

Al incorporar al paciente **NUNCA**, nos abraza la cervical; **SIEMPRE** la cintura.



PARA SUBIR AL PACIENTE SENTADO:

- Desde atrás, ayudándonos de los brazos del paciente.

ANTES DE LEVANTAR AL PACIENTE DE LA SILLA, tenemos que:

- Incorporarlo hacia nosotros
- Estar en contacto con sus piernas



PARA MOVER AL PACIENTE DE PIE:

- **NUNCA** rotamos nuestra espalda lumbar
- **SIEMPRE** giramos con las piernas
- **SIEMPRE** contactamos con tronco y pies para evitar caídas



RIESGO BIOLÓGICO

Las medidas de prevención irán encaminadas a impedir la transmisión del agente biológico. Es fundamental **seguir las precauciones universales o estándar**.

¿Cómo prevenirlo?

- Se recomienda la vacuna contra el VHB para todos los trabajadores que presten servicios sanitarios.
- Cumplimiento de las precauciones estándar, especialmente las relativas al lavado de manos, uso de guantes, etc.
- No encapsular agujas ni objetos punzantes .
- Depositar éstos en contenedores adecuados, que deberán estar siempre en el lugar del trabajo teniendo cuidado de no llenarlos al máximo.



RIESGO QUÍMICO

- Antes de la utilización de cualquier producto, **leer atentamente su etiqueta e indicaciones de peligro**, así como la ficha de datos de seguridad
- **No comer o beber** en zonas de almacenamiento o utilización de productos químicos
- **Lavarse bien las manos** después de manipular productos químicos
- **Utilizar los equipos de protección individual indicados**
- **Seguir los procedimientos de trabajo** en todo momento
- **Evitar los derrames** y en caso de vertido actuar según la ficha de seguridad

