

INDICE

1. Prevención nas distintas profesións: a Docencia
2. Equipos de protección individual
3. Actualidade: a Gripe A
4. Preguntas máis comúns
5. Visitas á Escola
6. Pasatempos

Prevenção nas distintas profesións: a docencia

A prevención no mundo da educación, profesión escollida para esta publicación, debemos dividila en dous mundos, por unha parte, o mundo da docencia e pola outra o mundo do alumnado. Comezando polos profesores, cabe dicir que os principais riscos que corren son psicolóxicos. Algúns destes factores son tradicionais e coñecidos como o estrés, a ansiedade, a presión, a insatisfacción no traballo, etc. Algunha das medidas que debemos ter en conta para facer fronte a estes riscos son as

seguintes:

- Reducir ou eliminar o consumo de e cafeína.
- Levar unha alimentación rica en verduras, froita, lácteos e moi baixa en grasas.
- Tomar un bo almorzo e beber moita auga durante o día.
- Non recrearse cos síntomas do estrés nin autocompadecerse; pois empeora os efectos.
- Realizar algo de exercicio diario, axuda a relaxarse.
- Durma as horas necesarias, faga do seu sono unha prioridade sobre as demais tarefas.

- Ordenar as actividades que debes realizar, facer unha temporalización viable e flexible. No tocante ós nenos/as, os riscos que corren no colexio poden ser varios, principalmente relacionados cos primeiros auxilios, tales como caídas, feridas, golpes e contusións, leves hemorraxias, etc; situacións que podemos previr mantendo orden e limpeza no lugar en que estean os alumnos. Por outra banda, debemos ter en conta a localización do colexio para evitar riscos relacionados coa seguridade vial sobre todo

nas entradas e saídas do colexio, nas que debemos manter orden e calma para evitar situacións perigosas; e tampouco podemos deixar de lado os riscos ergonómicos e psicolóxicos tales como dor de costas (para o que deben ter mesas e cadeiras adaptadas á súa altura e evitar levar as mochilascon moito peso) ou situacións derivadas de malas relacións cos compañeiros/as (para o que debemos inculcar valores como o respecto, a tolerancia e a colaboración no día a día).

Equipos de protección individual EPI

Equipos de Protección Individual ou o que é o mesmo EPI. Estes equipos son os destinados a ser levados ou suxeitados polo traballador para que lle protexa dun ou varios riscos que poidan ameazar a súa seguridade ou a súa saúde, así como calquer complemento ou accesorio destinado a tal fin.

Agora veremos algunhas características máis destacadas dos EPI

Sabedes cando hai que usalos?

Sempre que existan riscos que non se poidan evitar, eliminar ou limitar mediante medidas de protección colectiva ou por diferentes procesos de organización do traballo. O EPI é o complemento ou recurso ante os riscos que se detectasen e non se poideran evitar usando

para iso protección colectiva. Quen ten a responsabilidade de usalos equipos de protección individual?

Corresponde tanto ó empresario como o traballador. Ó empresario porque debe coñecer os riscos existentes na súa empresa e así proporcionar ós traballadores afectados as proteccións que mellor se adapten ós riscos inherentes ó posto de traballo e tamén ás necesidades dos propios traballadores para que non lles pase nada. E os traballadores teñen que ser conscientes de que a súa mellor ferramenta de traballo é a súa saúde e teñen que coidala.

Cales non consideramos EPI?

A roupa de uso cotiá que levamos tódolos días.conscientes de que a súa mellor ferramenta

de traballo é a súa saúde e teñen que coidala.

Cales non consideramos EPI?

A roupa de uso cotiá que evamos tódolos días.

Os uniformes que non protexan de ningún risco. É o caso dunha persoa que traballe nun banco. Os equipos de protección individual dos militares, dos policías e das persoas que manteñan o orde.

Material de autodefensa ou de disuasión.

Material de deporte.

Os equipos dos servicios de socorro e salvamento.

Os aparatos portátiles para a detección e sinalización dos riscos e dos factores de molestia.

Os traballadores teñen que pagar algo polos EPI?

A empresa debe proporcionar os

equipos de protección individual de forma gratuita, sempre que sexa necesario e tamén teñen que supervisar o seu uso.

No caso no que o traballador fixera un mal uso ou deterioro considerárase actuar demaneira disciplinaria, pero eso non significa que o teña que pagar o traballador.

Cales serían os tipos de EPI segundo a parte do corpo que protexan?

- Protectores de Cabeza.
- Protectores do Oído.
- Protectores de Ollos e da Cara.
- Protección das Vías Respiratorias.
- Protectores de Mans e Brazos.
- Protección de Pes e Pernas.
- Protección total do Corpo ou
- Protección de Caídas.
- Protectores da Pel.

Este é un tema moi amplo que iremos tratando ó longo do curso. Recordade que o máis importante é a nosa vida e temos que coidala

A “Gripe A”

O pasado 11 de xuño, a OMS declarou a alerta pandémica para o virus A (H1N1); isto quere dicir que esta nova variante do virus da gripe se está a estender por todo o planeta con moita rapidez, pero non causando graves enfermidades, senon que na maioría dos casos está a ser un proceso leve que se resolve sen hospitalización, como a gripe que nos afecta tódolos anos. O cadro clínico é parecido ó dunha gripe normal e outras graves infeccións do tracto

respiratorio superior.

1. Febre maior de 39 graos.
 2. Tos frecuente e intensa.
 3. Dolor de cabeza y garganta intenso.
 4. Cansancio extremo.
 5. Ardor de ollos intenso.
 6. Escalofríos frecuentes.
 7. Falta de apetito.
 8. Conxestión nasal.
 9. Dores musculares.
 10. Malestar xeral.
- Existen colectivos de traballadores que están máis expostos a padecer esta

enfermidade polo seu continuo contacto con persoas, tales como o persoal sanitario, docentes, conductores de autobuses, policía, etc; por iso o ministerio de sanidade e política social está tomando medidas como encargar vacunas para 18 millóns de persoas. Pero estas medidas non son suficientes para toda a poboación, motivo polo que cada un de nós debe tomar medidas pola súa conta para paliar o avance desta pandemia.

Medidas contra a Gripe A

Lavar as mans con frecuencia
Evitar os saúdos con bicos ou dar a man
Cubrir debidamente as vías respiratorias cando estornudemos ou tusamos.
Ventilar os lugares pechados
Non compartir vasos, platos nin cubiertos, e comer sobretudo froitas e verduras.

Como se contaxia?

Do mesmo xeito que a gripe normal, a través das secrecións respiratorias que expulsamos ó falar, tusir ou esbirrar. Estas gotiñas poden pasar directamente de persoa en persoa ou depositarse nas mans e superficies que despois tocamos e levamos á boca, nariz ou ollos

Medidas preventivas de cara as empresas

Elaborar un plan de actuación no que teñamos un coordinador, co fin de que cada persoa sepa cales son as súas funcións dentro do plan.
Facilitar a ausencia de traballadores, en caso de ter síntomas de padecela, e a asistencia sanitaria.
Asegurar a dispoñibilidade de produtos de hixiene, ventilar os lugares pechados.
Difundir entre os traballadores a información básica sobre a gripe a e o seu contaxio.

Debo vacinarme?

É recomendable, a vacina non evita a enfermidade en todos os casos, pero si nos protexe e reduce o risco de complicacións; aínda así, non é obrigatorio.

Preguntas máis comúns sobre a prevención

Cal é a actitude correcta en primeiros auxilios?

O máis importante é non perder a calma e actuar con rapidez e decisión.

Que é o primeiro que se debe facer para tratar unha queimadura ocasionada por produtos químicos?

Lavar a zona afectada con abundante auga durante 10 ou 15 minutos.

Cal é o contido mínimo dunha caixa de emerxencias?

Debe conter: desinfectantes, antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, vendas, esparadrapo, apósitos adhesivos, tesoiras, pinzas e luvas desbotables.

Que quere dicir esta sinal?



Quere dicir que hai riscos en xeral. Pode ser calquera. É unha sinal de advertencia por iso é de cor amarela.

Deberían estar xuntos os produtos de limpeza cos alimentos?

Non. Hai que recordar que o sitio mais adecuado para os produtos de limpeza son os armarios superiores para que os máis cativos non poidan xogar con eles e non corran perigo.

Como ten que ser unha cadeira ergonómica?

É unha cadeira dotada de cinco patas ou máis, con respaldo e asento regulables en altura, realizada con material transpirable e que, ademais, teña o respaldo regulable en profundidade.

Os Equipos de Protección Individual son obrigatorios ou o traballador pode escoller cando poñelos?

A obrigación do traballador é poñer os equipos cando os riscos non se poidan eliminar ou reducir por outros medios.

Os Equipos de Protección Individual quen os paga ?

Os paga o empresario en tódolos casos. Son gratuitos para os traballadores.

En que consiste o Burn-out Tamén é coñecido como o síndrome do traballador queimado?

É un tipo de estrés prolongado motivado pola sensación que produce a realización de esforzos que non se ven compensados persoalmente.

Ten cura o Burn-Out?

O mellor é poñer remedio antes de que nos afecten os problemas, é dicir: PREVENCIÓN. Teremos que ter unha visión clara do noso futuro profesional, para despois, unha vez que teñamos que estudar/traballar, che guste o que fas. Fomentar as relacións sociais, aprender a disfrutar do tempo libre e saber distribuílo, recompensar o traballo ben feito e Ter unha boa organización do noso traballo.

As visitas á Escola

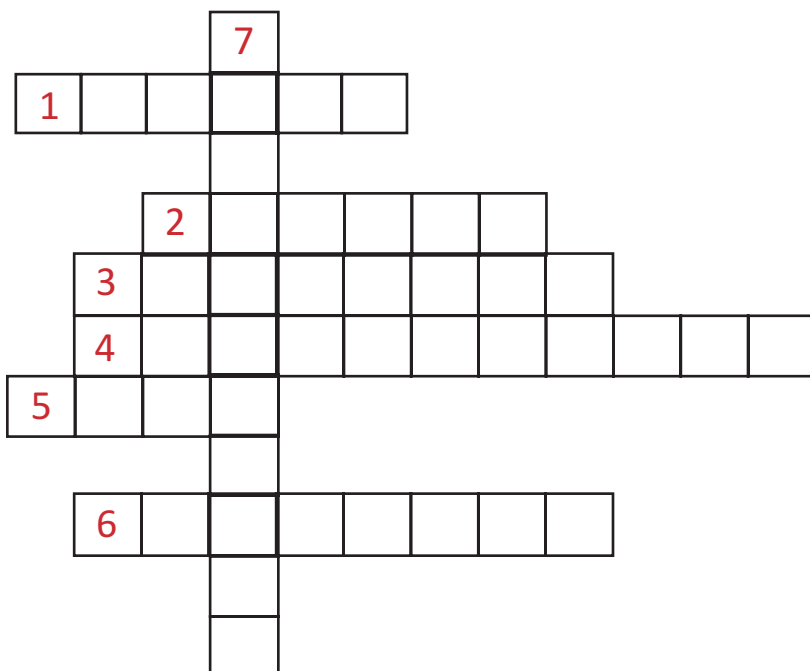


Colexio CPR María Asumpta (Noia)

Nestas fotos vemos o que fixeron os rapaces e rapazas de 6 e 7 anos do Colexio María Asumpta de Noia. Aparecen nos obradoiros de Cociña e de EPIs (Equipos de protección individual). Os maiores tiveron, ademais, nun ciclo de cine. Semella que o pasaron moi ben, verdade?



Pasatempos



Definicións:

1. Gorro de metal ou plástico resistente que protexe a cabeza.
2. Obxecto composto por dúas lentes suxeitas nunha armadura, que se apoian no nariz e dúas patas nas orellas. Utilizadas como protectores dos ollos.
3. Prenda que cubre e protexe as mans e adoita ter unha funda para cada dedo.
4. Seguridade, amparo, defensa.
5. Equipo de protección individual.
6. Protección das vías respiratorias que cubre a parte inferior da cara.
7. Protección, amparo e defensa. Mecanismo que prevén riscos.
8. Elemento que utilizan por exemplo os albaeis para

Xeroglífico:



- taña



- che

Que debes poñer nunha zona de obra?