



INDICE

1. Actualidade: 1 de Maio Día do Traballador.
2. O estrés laboral.
3. Prevención nas distintas profesións: Cociñeiro
4. Preguntas máis Comúns.
5. Visitas á Escola.
6. Pasatempos.

1 de Maio: Día do Traballador.

O 1 de Maio de cada ano é o día do traballador. Un día non laborable, pero non festivo no fondo; aínda que o tempo borrou moito a memoria histórica, o día 1 de Maio é en realidade o recordo e a conmemoración duns feitos tráxicos que fixeron espertar a clase traballadora.

O 1 de Maio festéxase por tanto en todo o mundo o Día do Tráballo en honor os obreiros estadounidenses de

Chicago que en 1886 caeron mortos loitando polas súas demandas, como a xornada laboral de 8 horas, o dereito a folga, a liberdade de expresión e asociación, e o dereito a condicións laborais e salariais xustas.

Ata aquel momento as condicións laborais da clase obreira eran deplorables. Nenos, mulleres e homes eran explotados en xornadas de ata 18 horas diarias sen

descanso semanal e cunhas remuneracións ínfimas.

Aínda que a dor e o luto hai décadas que quedaron atrás, o día 1 de Maio, como Día dos Traballadores, é o día en que mulleres e homes de todo o mundo se unen coa aspiración dunha mellora do traballo a tódolos niveis.



O estrés laboral.

O estrés no ámbito do traballo é un problema crecente, que deriva normalmente en absentismo laboral, baixa produtividade e falta de motivación no traballo.

¿ Que é o estrés ?

O estrés é unha reacción fisiolóxica do organismo na que entran en xogo diferentes mecanismos de defensa para afrontar unha situación que se percibe como ameazante. O estrés é unha resposta natural e necesaria para a supervivencia, a pesar do cal hoxe en día aínda se confunde cunha enfermidade. Esta confusión débese a que este mecanismo de defensa pode acabar desencadeando problemas de saúde. Cando esta resposta natural se da en exceso prodúcese unha sobrecarga de tensión que se ver reflexada no organismo e na aparición de enfermidades ou anomalías que impiden o normal funcionamento do corpo humano.

Síntomas que pode provocar o estrés laboral

O estrés supón unha reacción complexa a nivel biolóxico, psicolóxico e social. Os cambios que se producen a nivel psicolóxico son moito máis visibles que os que se producen a nivel biolóxico; a reacción máis frecuente coa que nos atopamos cando estamos sometidos a unha situación de estrés é a **ansiedade**.

Os síntomas máis frecuentes son:

A nivel psicolóxico:

- Preocupación
- Temor
- Inseguridade
- Dificultade para concentrarse
- Dificultade para decidir
- Pensamentos negativos...

A nivel fisiolóxico:

- Sudoración
- Temblor
- Taquicardia
- Molestias gástricas
- Dores de cabeza
- Náuseas
- Tensión muscular...

A nivel social:

- Evitar situacións temidas
- Fumar, comer ou beber en exceso
- Tatexar
- Quedarse paralizado...

Consecuencias do estrés laboral

As consecuencias negativas dos estrés son múltiples, pero hai que incidir nos efectos negativos que ten na saúde. Estes efectos inflúen na saúde por varias vías:

1º- O estrés modifica os hábitos relacionados coa saúde, de xeito que cas prisas aumentan as condutas non saudables, como beber, comer e fumar en exceso; e redúcense as condutas saudables como facer exercicio, gardar unha dieta, durmir suficiente...

2º- O estrés pode ocasionar doenzas físicas tales como dores de cabeza, problemas dixestivos, problemas cardiovasculares. Tamén pode afectar ó sistema inmunolóxico facéndonos máis propensos a coller infeccións.

3º- O estrés pode desbordar o individuo de xeito que comece a ter unha serie de condutas e pensamentos irracionais, así como fobias, ataques de pánico ou crises de ansiedade.

Síndrome de Burnout

O síndrome de Burnout o "Síndrome de estar queimado" é un tipo de estrés motivado pola sensación que produce a realización de esforzos que non se ven recompensados. Normalmente danse en traballos sociais que implican o trato con persoas, e importantes esixencias emocionais nas relacións interpersoais (persoal sanitario, docentes, policías ...) que resultan nun deterioro, desgaste ou perda de empatía. Este síndrome afecta principalmente ás mulleres. Aínda que se da fundamentalmente no ámbito laboral cada vez aparecen máis casos nos estudantes.

Prevenção nas distintas profesións: Cociñeiro.

Os accidentes que se producen nas cociñas son moi frecuentes, pero tamén adoitan ser de pouca gravidade.

Que accidentes se poden producir nunha cociña?

Algúns dos riscos máis comúns nunha cociña son:

- Golpes/Cortes con utensilios e ferramentas.
- Caídas ó mesmo nivel.
- Sobreesforzos.
- Queimaduras.
- Incendios ou explosións.
- Contactos eléctricos.
- Riscos químicos.

Como evitar estos riscos?

- O chan debe de estar limpo e seco, evitando pisar as zonas aínda molladas.
- Evitar almacenar cousas no chan, excepto nas zonas destinadas para iso.

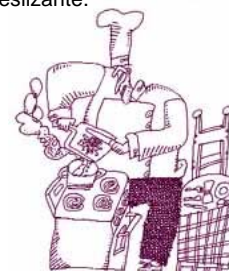
- Evitar presas e ritmos acelerados de traballo.
- Non cargar con máis cousas das que se poden levar.
- Non manipular cargas coas mans molladas ou graxentas para evitar que poidan esbarar ou caer.
- No caso de rotura de obxectos de cristal, recollelos inmediatamente ca escoba, nunca cas mans.
- Os coitelos, menaxe e utensilios cortantes deben estar almacenados de forma segura; as máquinas que dispoñan de superficies cortantes deben ter protectores ou dispositivos de seguridade para evitar cortes.
- Manter os focos de calor despexados de obxectos innecesarios.
- Utilizar protectores ou panos de cociña adecuados para coller recipientes moi quentes ou para produtos conxelados moi fríos.

- Nunca facer trasvasamentos a envases de alimentos ou botellas de auga de produtos químicos (deterxentes, lixivias...). Se se traspasan estos produtos a recipientes máis pequenos, é necesario etiquetalos convenientemente de xeito que NUNCA exista duda do que conteñen.
- Extremar a hixiene cando se manipulen produtos químicos, lavándose e secándose as mans de xeito que non queden residuos.
- Non tocar directamente cas mans os produtos químicos.
- Non enchufar ou desenchufar os aparatos cas mans húmedas.
- Manter os cables e os enchufes en boas condicións.

Cales son os EPI que se utilizan nunha cociña?

Cando se traballa nunha cociña é importante levar roupa de manga larga para evitar queimaduras e contar cos seguintes equipos de protección:

- Luvas de seguridade fronte a riscos químicos.
- Luvas de maya para evitar cortes.
- Luvas resistentes ó calor.
- Calzado con sola antideslizante.



Preguntas máis comúns sobre a prevención

Que é un delegado/a de prevención?

Os delegados/as de prevención son os representantes dos traballadores/as con funcións específicas en materia de prevención de riscos no traballo.

Que son os recoñecementos médicos?

Son un conxunto de probas que teñen como finalidade detectar as influencias do traballo na saúde do traballador e coñecer a súa situación.

Non só a súa situación nun determinado momento, senón a súa evolución ao longo da vida profesional.

Están obrigados os empresarios a consultar aos seus traballadores en materia de prevención?

Os empresarios terán que consultar os seus traballadores ou os seus representantes acerca da adopción de decisións sobre a organización do traballo e a introducción de novas tecnoloxías, organización de actividades de protección da saúde e prevención de riscos, designación de

traballadores encargados das medidas de urxencia e formación en materia de prevención.

En que casos un accidente non terá consideración de accidente de traballo?

Cando sexan debidos a forza maior estraña ó traballo ou sexan debidos a dolo ou imprudencia temeraria do traballador accidentado.

Para que serve a sinalización de seguridade?

Para informar da existencia dun risco. A sinalización non protexe do risco, só preven danos.

É certo que as prolongacións da xornada laboral son prexudiciais para a saúde?

O corpo humano necesita de determinados tempos de descanso para recuperarse adecuadamente dun día para outro. Eses tempos están relacionados coa duración da actividade. A máis actividade desenvolvida, máis necesidade de descanso. Con todo, alongar a xornada supón, moitas veces, reducir os períodos de descanso, co que o noso sistema nervioso e coronario poden alterarse.

As visitas á Escola

IES Ribeira do Louro



Nestas fotos podemos ver ós alumnos do Ciclo Superior de Telecomunicacións, Ciclo Medio de Equipos Electrónicos e o PCPI de Informática do IES Ribeira do Louro no obradoiro de EPI probando os equipos.

As visitas á Escola

IES DE SABÓN (BACHARELATO E ESA)



Aquí podemos ver ós alumnos do IES de Sabón no obradoiro de EPI e na foto final de grupo diante da Escola de Prevención.



IES DE SABÓN (CICLO DE ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS)

Nesta foto vemos ós alumnos do ciclo de actividades fisico-deportivas no seminario de prevención de riscos o aire libre e na foto final de grupo xunto cos profesores cos acompañaron.



As visitas á Escola

CEIP SAN RAMÓN DE MOECHE



Nas fotos podemos ver ós alumnos de 5º e 6º de primaria no obradoiro de EPI; na parte de abaixo aparacen recollendo os diplomas e na foto final de grupo xunto coas súas profesoras.



Pasatempos

RELACIONA CADA SINAL CO SEU SIGNIFICADO



PROHIBIDO
PASAR



NON CIRCULES A
MAIS DE 50 KM POR
HORA

PARA!!



XIRA Á
DEREITA



HOSPITAL



NON XIRES Á
DEREITA



PERIGO, COLEXIO
CERCA



FAI A ROTONDA