

Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



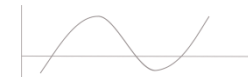
Agents químics

4



Agents biològics

5



Agents físics

L'embaràs i la lactància és un estat biològic que requereix una protecció diferencial

Durant tot el procés de gestació i lactància, es produeixen en el cos de la dona **canvis fisiològics, metabòlics i psicològics**, que fan que condicions de treball que eren considerades habituals i sense risc, poden deixar de ser-ho perquè poden afectar a la salut de la mare o a la del fetus.

Per poder reconèixer la situació d'embaràs o lactància i per poder exigir l'adopció de mesures oportunes, **és necessària la comunicació a l'organització de l'estat de la treballadora.**

Per què comunicar-ho:

Per aplicar el **Procés per a la protecció de la dona en situació d'embaràs o lactància natural front els riscos laborals**:

- Rebre la informació dels riscos laborals que poden afectar l'embaràs o al fetus.
- Tenir una valoració de les condicions de treball en relació a les condicions d'embaràs o lactància.
- Adaptar o implantar les mesures preventives necessàries.

Com comunicar la situació d'embaràs:

1

Sol·licitant visita mèdica a través de l'eina de sol·licitud d'atenció a la salut de les persones al web de prevenció:

- Embaràs: <http://www.upc.edu/prevencio/ca/salutupc/vigilancia-salut/tipus-revisio-visita-medica/visita-medica-embaras>
- Lactància: <http://www.upc.edu/prevencio/ca/salutupc/vigilancia-salut/tipus-revisio-visita-medica/visita-medica-lactancia>

2

L'emplenant el document de Notificació d'embaràs / Notificació lactància natural, que es troben en els enllaços indicats i que s'hauran de lliurar al centre de Vigilància i Promoció de la Salut en el moment de la visita.



Procés per a la protecció de la dona en situació d'embaràs o lactància natural front els riscos laborals

Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



Agents químics

4



Agents biològics

5



Agents físics

Principals **riscos laborals** per a la salut de la treballadora embarassada / lactant o pel fetus

Llistat, no exhaustiu, d'agents als quals **no podrà haver risc d'exposició** per part de les treballadores embarassades o en període de lactància natural (*):

- **Agents químics tòxics per a la reproducció**
- **Determinats agents biològics de grup 2** (*Toxoplasma*, Virus de la Rubèola, etc.)
- **Treball en atmosferes de sobrepessió elevada**
- **Radiacions ionitzants (raig X, isòtops alfa, beta i gamma)**

Llistat, no exhaustiu, d'agents i condicions de treball que **poden influir negativament** en la salut de les treballadores embarassades o en període de lactància natural i/o en el fetus (*):

- **Agents químics (mutàgens, carcinògens i tòxics per a la reproducció)**
- **Agents biològics dels grups 2, 3 i 4**
- **Agents físics:**
 - Fred o calor extrems
 - Xocs i vibracions fortes
 - Soroll excessiu (superior a 80 dBA)
 - Radiacions no ionitzants
 - Manipulació manual de càrregues pesades que suposin riscos, en particular dorsolumbars
 - Moviments i postures forçades

**EXPOSICIÓ A
RISCS
HIGIÈNICS**

(*) **Reial decret 298/2009**, de 6 de març, en relació amb l'aplicació de mesures per promoure la millora de la seguretat i de la salut en el treball de la treballadora embarassada, que hagi donat a llum o en període de lactància.

Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



Agents químics (1/2)

4



Agents biològics

5



Agents físics

L'exposició a agents químics implica la presència de l'agent i el contacte amb aquest

Abans de manipular qualsevol agent químic, cal que identifiqueu les frases R o H que tenen assignades en la seva etiqueta i veure si aquestes suposen un efecte negatiu per a la salut de la treballadora embarassada, embrió, fetus o lactant:

Frases R		Frases H ¹	
R40	Possibles efectes carcinògens	H351	Se sospita que provoca càncer
R45	Pot causar càncer	H350	Pot provocar càncer
R46	Pot causar alteracions genètiques hereditàries	H340	Pot provocar defectes genètics
R49	Pot causar càncer per inhalació	H350i	Pot provocar càncer per inhalació
R60	Pot perjudicar la fertilitat	H360F	Pot perjudicar la fertilitat
R61	Risc durant l'embaràs d'efectes adversos per al fetus	H360D	Pot danyar el fetus
R62	Possible risc de perjudicar la fertilitat	H361f	Se sospita que perjudica la fertilitat
R63	Possible risc durant l'embaràs d'efectes adversos per al fetus	H361d	Se sospita que danya el fetus
R64	Pot perjudicar els nens alimentats amb llet materna	H362	Pot perjudicar els nens alimentats amb llet materna
R68	Possibilitat d'efectes irreversibles	H341	Se sospita que provoca defectes genètics

Altres agents químics amb efectes negatius:

- ✗ **Alteradors endocrins:** substàncies i preparats que poden alterar la funció del sistema endocrí masculí o femení, per exemple: *estirè*
- ✗ **Neurotòxics:** substàncies i preparats que poden produir efectes sobre el sistema nerviós, per exemple: *bifenils policlorats (PCB)* i *toluè*
- ✗ **Agents amb la frase R33 o H373:** Perill d'efectes acumulatius
- ✗ Agents que degut a la seva **liposolubilitat, pH o pes molecular** es sospita que pot excretar-se per la llet materna, per exemple el plom i els seus derivats (Sulfat de plom, etc.)

¹ Existeixen combinacions de frases H, com per exemple: H360Fd "Pot perjudicar a la fertilitat", etc. Més informació al web de prevenció: <http://www.upc.edu/prevencio/ca/seguretat-higiene/productes-quimics/etiquetatge-de-productes-quimics/frases-h>

Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



Agents químics (2/2)

4



Agents biològics

5

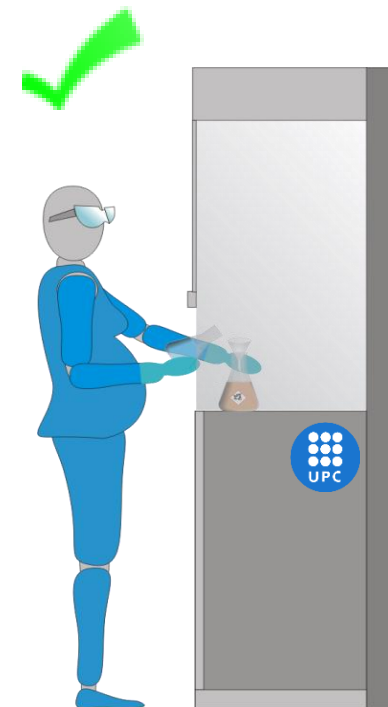


Agents físics

Cal adoptar mesures preventives per eliminar o minimitzar l'exposició a l'agent químic

Mesures preventives

- ✓ No treballar amb productes químics que continguin les frases H360F (R60), H360D (R61), H361d (R63), H360FD, H360Fd, H360Df quan s'està embarassada i H362 (R64) en període de lactància natural.
- ✓ Adaptar el lloc de treball, **eliminant el procés** on hi ha la presència de l'agent químic perjudicial per a la salut de la treballadora embarassada, l'embrió, el fetus o lactant.
- ✓ Utilitzar **productes químics** sense **efectes negatius** per a la salut de la treballadora embarassada, l'embrió, el fetus o lactant.
- ✓ **Manipular** tots els **productes químics perillosos dins una vitrina d'extracció de gasos**.
- ✓ Utilitzar **equips de protecció individual** adequats, com a mínim, ulleres de seguretat i guants de protecció.
- ✓ Utilitzar **bata** de laboratori.



Emmagatzemar adequadament els productes químics perillosos en armaris de seguretat, etc.



Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



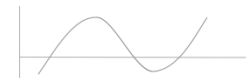
Agents químics

4



Agents biològics (1/2)

5



Agents físics

Identificar i classificar els agents biològics abans de manipular-los

Agents biològics

Grup 2: Pot causar una malaltia en humans o animals, sent poc probable que es propagui a la col·lectivitat. Profilaxis eficaç (per exemple: *E.coli*, *Candida albicans*, *Toxoplasma gondii*, etc.)

Grup 3: Pot causar una malaltia greu en humans i/o animals amb risc que es propagui a la col·lectivitat. Profilaxis eficaç. (per exemple: *Brucella abortus*, *Virus d'immunodeficiència humana (VIH)*, etc.)

Grup 4: Pot causar una malaltia molt greu en humans i/o animals amb molta probabilitat que es propagui a la col·lectivitat. Sense tractament eficaç. (per exemple: *Virus Ebola*)

Nivell de contenció* 2

Nivell de contenció 3

Nivell de contenció 4



En cas de manipular agents biològics de grup 3 i/o 4, comunicar-ho a l'**SPRL** servei.prevencio@upc.edu

* Per **nivell de contenció** s'entén el **nivell de seguretat biològica**. El terme contenció s'utilitza per a descriure mètodes segurs de treball. L'objectiu de la contenció és reduir o eliminar l'exposició del personal treballador, la resta de persones, així com del medi ambient extern als agents potencialment perillosos.

Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



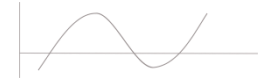
Agents químics

4



Agents biològics (2/2)

5



Agents físics

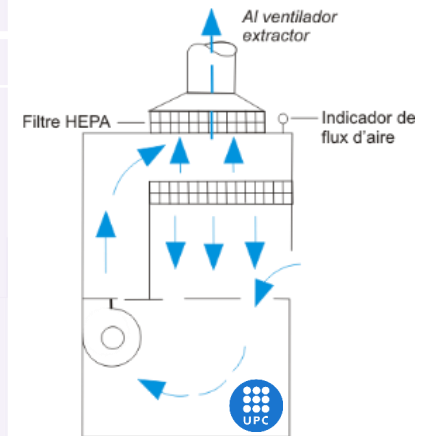
Mesures de seguretat per a un NIVELL DE CONTENCIÓ 2

Mesures de seguretat

✓ No treballar amb els següents agents biològics de grup 2:

• <i>Toxoplasma gondii</i>	• <i>Campilobacter fetus</i>	• <i>Cytomegalovirus</i>	• <i>Coccidioides immitis</i>
• Virus de la Rubèola	• <i>Treponema pallidum</i>	• <i>Herpes simplex virus</i>	

- ✓ **Accés restringit a personal autoritzat.**
- ✓ **Disposar de superfícies** del banc de proves o taula de treball impermeables a l'aigua, de fàcil neteja i resistents a àcids, àlcalis, dissolvents i desinfectants.
- ✓ **Utilitzar cabina de seguretat biològica.**
- ✓ **Utilitzar equips de protecció individual**, com a mínim, ulleres de seguretat i guants de protecció.
- ✓ **Utilitzar bata** de laboratori.
- ✓ **Utilitzar incineradors** per a la destrucció d'animals morts, etc.
- ✓ **Controlar vectors**, per exemple de rosegadors i insectes.
- ✓ **Es recomana disposar d'una finestreta d'observació** o un dispositiu alternatiu en les zones de nivell de contenció 2 de manera que es pugui veure els seus ocupants.



Cabina de seguretat biològica

Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



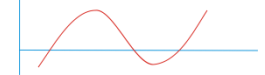
Agents químics

4



Agents biològics

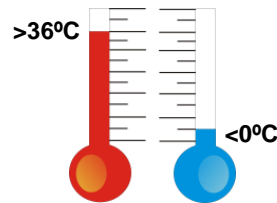
5



Agents físics (1/3)

Agents físics que poden influir negativament a una treballadora embarassada i/o al fetus i en període de lactància

✗ **Temperatures extremes:** Evitar l'exposició a $T > 36^{\circ}\text{C}$ o $T < 0^{\circ}\text{C}$



✗ **Vibracions:** No realitzar cap treball que exposi a la treballadora embarassada a vibracions de cos sencer i/o vibracions a través de la mà i el braç.

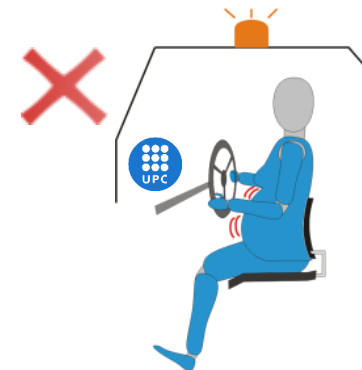
Mesures preventives:

- ✓ No manipular vehicles de transport, tractors o maquinària automotora, com per exemple carretó elevador.
- ✓ No utilitzar màquines de compactació per a vibració o eines portàtils de gran mida (trepant, martells pneumàtics, etc.).

Mesures preventives:

- ✓ Limitar el temps de permanència, reduint-lo a zero.
- ✓ En el cas d'estar exposada puntualment a temperatures extremes ($28-36^{\circ}\text{C}$ ó $0-10^{\circ}\text{C}$), en funció de la situació, cal:
 - ✓ Beure aigua, dosificar la ingesta o ingerir líquids calents
 - ✓ Utilitzar roba de treball adequada

✗ **Xocs / cops:** Vigila els xocs / cops especialment a nivell abdominal.



Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



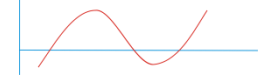
Agents químics

4



Agents biològics

5

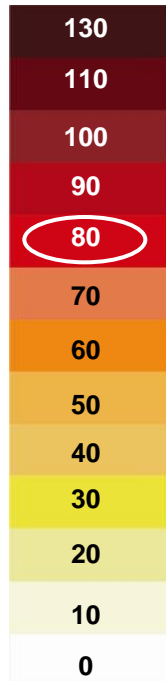


Agents físics (2/3)

L'ús de protectors auditius no protegeix al fetus

✗ No s'han de realitzar treballs amb **nivells de pressió sonora superiors a 80 dB(A)**, especialment a partir de la setmana 20 - 22 d'embaràs.

Nivell de Pressió acústica dB(A)



Situacions

Sirena de transatlàntic
Focs d'artifici

Motocicleta amb escapament lliure
Martell pneumàtic

Discoteca
Clàxon de cotxe (a 10 m)

Impremta
Túnel de neteja de cotxes

Carrer sorollós
Cadena de muntatge

Conversa en veu alta
Oficina

Restaurant
Interior de cotxe

Oficina (soroll de fons)
Aula (soroll de fons)

Biblioteca
Sala d'estar (soroll de fons)

Dormitori
Frigorífic (a 1 m)

Estudi de ràdio
Vol d'un mosquit (a 2 m)

Laboratori d'acústica
Soroll de la respiració

Llindar d'audició d'una persona

Sensació

Produeix sensació dolorosa

Sensació insuportable i necessitat de sortir de l'ambient

Sensació molesta

Soroll de fons incòmode per conversar

Nivell de fons agradable per a la vida social

Nivell de fons necessari per descansar

Silenci inquietant

Mesures Preventives

- ✓ **Evitar l'exposició** de les treballadores embarassades, organitzant les tasques, etc.
- ✓ **Senyalitzar** la zona de treball amb nivells de pressió acústica superiors als 80 dB(A) i limitar el seu accés a les treballadores embarassades.



✗ **Altres agents físics: Treballs en atmosferes de sobrepressió elevada**

Mesures Preventives

- ✓ **No s'han de realitzar treballs en atmosferes de sobrepressió elevada durant el període d'embaràs.**



Embaràs i lactància

1



Introducció

2



Riscos per a la salut

3



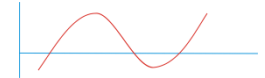
Agents químics

4



Agents biològics

5



Agents físics (3/3)

**Les radiacions no ionitzants poden influir negativament a una treballadora embarassada i/o al fetus
En canvi, a les radiacions ionitzants no pot haver risc d'exposició**

Radiacions no ionitzants: Si treballes en llocs de treball on hi hagi una presència important d'equips com racks de comunicació, cablejat elèctric de l'edifici, etc.

Comunica la teva situació sol·licitant visita mèdica i emplenant el document de notificació d'embaràs o de notificació de lactància natural

Tipus de radiacions no ionitzant

Camps elèctrics i magnètics estàtics (CEM estàtics)

Extremadament baixa freqüència (ELF) (freqüència de 0 a 30 KHz)

Radiofreqüència (RF) (freqüència de 30 KHz a 300 MHz)

Microones (MO) (freqüència de 300 MHz a 300 GHz)

Radiacions òptiques. Infraroig (IR) (freqüència de 300 GHz a 385 THz)

Radiacions òptiques. Visible (Vis) (freqüència de 385 THz a 750 THz)

Radiacions òptiques. Ultraviolada (UV) (freqüència de 750 THz a 30 PHz)

Làsers (és una forma concentrada i direccional d'irradiar, normalment radiacions tipus IR, Vis o UV)



Mesures Preventives

- ✓ **Evitar l'exposició**, substituint el procés, variant les tasques, etc.
- ✓ **Mantenir la major distància possible** a la font d'emissió.
- ✓ **Disminuir el temps d'exposició.**

Radiacions ionitzants: Si treballes en espais de treball on estiguis exposada

Comunica la teva situació sol·licitant visita mèdica i emplenant el document de notificació d'embaràs o de notificació de lactància natural