

Programes de Salut i Seguretat en el treball

A més d'aquests consells, tens un bon nombre d'avantatges, programes i activitats al teu abast. Aprofita'ls!

Si en vols més informació, la pots trobar a la intranet, o també pots contactar amb:

- **Servei de Prevenció – MT** (rbueno@tmb.cat)
- **Medicina Assistencial** (mlpascual@tmb.cat)
- **Treball Social** (mjfranch@tmb.cat)
- **Sistemes de Participació i Integració** (dcavalle@tmb.cat)

Prevenció de lesions i malalties professionals

Servei de Prevenció
previsalut@tmb.cat

- Seguretat
- Higiene
- Ergonomia
- Psicosociologia
- Medicina del treball

Prevenció de malalties comunes

Servei de Prevenció
previsalut@tmb.cat

- Risc cardiovascular
- Diagnòstic precoç:
 - Càncer de pell
 - Càncer de còlon
- Vacunes (grip, tètanus)

- Pèrdua de pes
- Deixar de fumar
- Dependències addictives i trastorns mentals
- Treball social

Assistència sanitària i social

SP: previsalut@tmb.cat
Medicina assistencial: mlpascual@tmb.cat
Treball social: mjfranch@tmb.cat

- Grup de treball
- Iniciativa de millora
- TAO (línies auto.)
- Mètode 5S
- LEAN
- Activitats culturals i esportives

Benestar laboral

Sistemes de participació
dcavalle@tmb.cat

- Activitat física
- Nutrició
- Salut mental
- Salut visual
- Salut dental

Promoció de la salut

Servei de Prevenció
previsalut@tmb.cat

Activa't per la salut i seguretat

Programes de prevenció, promoció de la salut, benestar laboral i assistencial

~~accidents~~ alimentació
nutrició ~~alcohol~~
~~drogues~~ educació
activitat física ~~grip~~
~~càncer~~ vacunació
prevenció ~~obesitat~~
~~tabac~~ vida saludable



Durant els darrers anys hem anat desenvolupant i millorant diferents programes i activitats per posar-los a l'abast dels treballadors i treballadores, dels quals periòdicament s'han fet campanyes de difusió. Formen part del Pla de seguretat i salut, i tenen per **objectiu millorar la qualitat de vida i les condicions de treball**, promovent un ambient de treball segur i saludable.

Els hem volgut agrupar per facilitar-ne la difusió conjunta, però segurament ja en deus haver sentit a parlar. A continuació t'expliquem els més destacables que t'oferim, dins dels diversos àmbits: **prevenció de lesions i malalties professionals i, també, de malalties comunes, promoció de la salut, benestar laboral i, finalment, atenció social i assistència sanitària.**

Les activitats són efectuades per un equip de professionals compromesos, de manera respectuosa amb la persona, i es basen en la participació, la motivació i la gestió adequada dels recursos.

Prevenció de lesions i malalties professionals

La implicació de tots és imprescindible per aconseguir unes condicions i un entorn de treball saludables i segurs.

Segueix aquestes recomanacions:

- Coneix els factors de risc laboral que poden causar lesions i malalties.
- Informa, si cal, de les situacions de risc que observis.
- Mantingues l'ordre i la neteja en el lloc de treball.
- És imprescindible per aconseguir unes condicions de seguretat adequades, alhora que es treballa millor.
- Segueix sempre les normes i les indicacions de seguretat.
- Estigues sempre atent durant la realització de totes les tasques.
- Consulta els teus responsables o el Servei de Prevenció si tens dubtes, per treballar sempre amb seguretat.

Les dones en estat de gestació i lactància han de tenir una atenció i una protecció especials. Si és el teu cas, comunica-ho al més aviat possible al personal mèdic del Servei de Prevenció.

Actua també amb responsabilitat en els trajectes per anar i tornar de la feina. Tant si utilitzes un vehicle propi (cotxe, moto o bicicleta) com si vas caminant o en transport públic, no abaixis la guàrdia.

En cas de patir una lesió per accident laboral, comunica-ho ràpidament al teu responsable i col·labora — sempre que calgui — en la investigació per esbrinar-ne les causes, amb la finalitat d'evitar que es torni a produir.

El teu compromís és seguretat!

Prevenció de malalties comunes

La detecció precoç del càncer i les malalties cardiovasculars funciona. Per això, t'animem a participar en les campanyes que el Servei de Prevenció organitza cada any, seguint les recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat.

També està demostrat que la vacunació contra la grip funciona: a la nostra empresa, l'efectivitat és del 98%. Si estàs dins d'algun dels grups considerats de risc, vacuna't.

Promoció de la salut

La base per a la nostra salut és establir uns bons hàbits de vida senzills d'aplicar, i fer dels excessos les «excepcions» que ens podem permetre quan no hi ha cap prescripció mèdica que ho desaconselli.

Un dels compromisos del Servei de Prevenció és proporcionar-te informació perquè puguis participar activament a adoptar un estil de vida saludable i segur. La decisió d'orientar les activitats quotidianes vers una actitud saludable és teva. Per això, et recomanem que no oblidis:

- Moure les cames i fer exercici.
- Estar en el teu pes ideal.
- Distribuir el temps, sense patir ni posar-te nerviós.
- Dormir tant com puguis.
- No fumar.
- Si beus alcohol, fer-ne sempre un consum moderat.

I també, si pots, participa en les activitats esportives i culturals que diferents grups d'interès realitzen amb el suport de l'empresa (pàdel, bicicleta de muntanya, atletisme, ioga, fotografia, excursionisme, etc.).

Benestar laboral

Si ets una persona inquieta i veus oportunitats per millorar el teu entorn laboral, informa't de com fer-ho per mitjà de les diferents modalitats de participació disponibles (grups de treball, iniciatives individuals, reunions d'anàlisi, equips d'optimització, etc.) i desenvolupa les teves idees per innovar.

I, fora de la jornada laboral, aprofita les activitats socials i culturals que s'organitzen dins l'empresa, i gaudeix dels seus avantatges.

Atenció social i assistència sanitària

Si tens un problema social o de salut, pensa que no estàs sol. El nostre equip de professionals especialitzats t'oferirà un assessorament personalitzat i confidencial, i et pot orientar cap a les millors opcions.

Des de Treball social t'orientem en qüestions familiars o socials, alhora que et podem informar, en cas de necessitat, dels ajuts del Fons d'Assistència Social (FAS) que tens a l'abast.

En aquest mateix sentit, en cas que et trobis en situació de malaltia o d'incapacitat temporal, des de Medicina Assistencial et podem donar orientació i suport, quan sigui possible, per restablir la salut i facilitar-te la tornada a la feina.