

Lembra...

O embarazo e a lactación son estados fisiolóxicos naturais da muller.

Se as condicións de traballo son correctas, traballar non implica un risco engadido para a túa saúde ou a do bebé. Con todo, algunhas tarefas no sector da saúde poden ser prexudiciais para ti ou o teu fillo/a se descoñeces que medidas preventivas debes cumprir ou que perigos has de evitar.

Comunica a túa situación de embarazo ou lactación natural por se é necesario realizar algunha adaptación no teu lugar de traballo.

Consellos xerais se estás embarazada

- 1 • Utiliza as proteccións adecuadas sempre que estean indicadas.
- 2 • Os esforzos excesivos, levantar pesos grandes e empurrar ou traccionar cargas pesadas poden ser prexudiciais.
- 3 • Se pasas moito tempo sentada procura levantarte e camiñar un pouco cada certo tempo para favorecer a circulación das pernas.
- 4 • Se polo teu traballo tes que estar de pé constantemente, debes sentar de cando en vez para diminuír a fatiga.
- 5 • Seguir unha dieta equilibrada, variada e regular en horarios. Toma líquidos con frecuencia.
- 6 • Lava as mans con frecuencia.



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

galicia

Servizo Galego
de Saúde

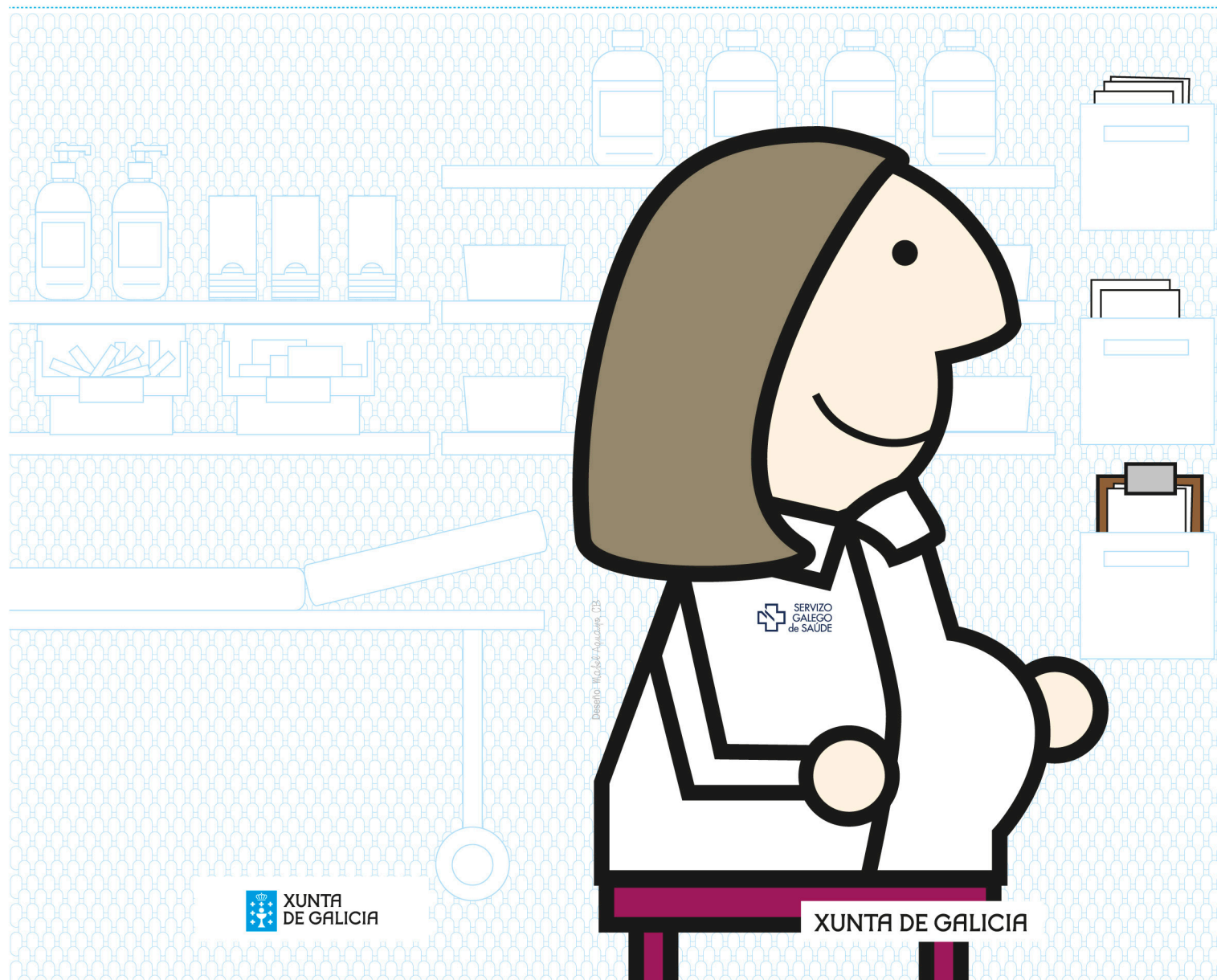


Recursos Humanos

Información
divulgativa

Protección da maternidade

Información para as profesionais en situación de
embarazo ou durante o período de lactación natural



XUNTA
DE GALICIA

XUNTA DE GALICIA

Que fago no caso de estar embarazada?

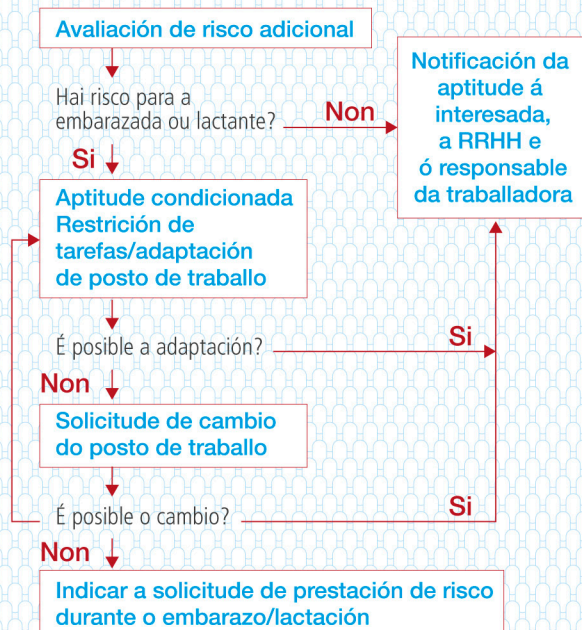
- 1 • Comunica que estás embarazada o antes posible á dirección de RRHH da túa EOXI. O modelo para a comunicación así como o procedemento que se debe seguir están recollidas na Orde do 16 de setembro de 2008. Doga 189 do 30 de setembro de 2008.

No caso de dúbida podes dirixirte ó teu Servizo de Persoal ou á Unidade Periférica de PRL (UPRL).

- 2 • A UPRL avaliará o teu estado de saúde en relación co teu traballo e poderá establecer medidas adicionais para evitar determinados riscos no caso de ser necesario.

- 3 • Nalgunhas ocasións, cando non sexa posible a adaptación das condicións de traballo ou as medidas non sexan suficientes para garantir a protección, poderase realizar un cambio provisional de posto. Esta medida irá acompañada das adaptacións do novo posto que resulten necesarias.
- 4 • Cando non resulte posible adaptar o posto e non existan postos dispoñibles que non influan negativamente na túa saúde ou na do teu fillo/a, poderás tramitar a prestación por risco para o embarazo ou a lactación materna.

Podes solicitar os formularios estandarizados no Servizo de RRHH da túa EOXI así como a información que necesites sobre a documentación que debes presentar ante o INSS.



Que perigos son os máis frecuentes para a maternidade no sector sanitario?

Axentes biolóxicos:

Son frecuentes no noso sector, pero o feito de estar embarazada non supón un risco maior de contaxio. Os máis perigosos para o embarazo son toxoplasmos, rubéola e varicela.

Axentes químicos:

Os citostáticos e outras substancias poden ser mutaxénicas, canceríxenas ou tóxicas para a reprodución.

Consulta na etiqueta dos produtos químicos os símbolos e indicacións de perigo, as frases H (ou R) que indican os seus riscos específicos e as frases P (ou S) que indican os consellos de prudencia relativos ao seu uso.



Axentes físicos:

Particularmente as radiacións ionizantes teñen efectos perniciosos durante esta etapa aínda que hoxe en día existen moitos mecanismos de protección.

Axentes ergonómicos:

As sobrecargas físicas, levantar pesos excesivos, ou as posturas forzadas de xeito continuado poden ser un risco durante o embarazo.

Axentes psicosociais:

Fundamentalmente as xornadas prolongadas e as quendas cambiantes. Tamén hai que ter en conta a nocturnidade.

