



Para facilitarche a conciliación e apoiar a crianza

- 18 Cando te reincorpores ao posto de traballo **contarás cun recoñecemento médico previo** no caso de que esteas en situación de lactación natural.
- 19 Nos novos hospitais **habilitaranse áreas para o coidado de crianzas de 0 a 3 anos** ou subscribiranse acordos con escolas infantís próximas.
- 20 Tamén se están a habilitar **salas de lactación e descanso** con mobiliario axeitado e confortábel.
- 21 Proporcionarase unha **guía de maternidade/ paternidade** por nacemento ou adopción de crianza.
- 22 Fornecerase un **dossier informativo sobre o embarazo** e a **conciliación** da vida laboral e familiar.
- 23 Ofertarase **formación e información en autocoidados** no embarazo e no **posparto**: coidados do bebé, alimentación saudábel da xestante, etc.



Que queremos conseguir con estas medidas?

As mulleres son **un dos principais valores do sistema sanitario público de Galicia**, e representan case o **80% do persoal** do Servizo Galego de Saúde.

Sendo conscientes desta realidade e coa vontade de **protexer os colectivos máis vulnerábeis**, tórnase preciso desenvolver un conxunto de medidas que conduzan ao **recoñecemento expreso dos dereitos das nosas traballadoras embarazadas**.

Estas medidas previstas **están dirixidas ás traballadoras embarazadas** que prestan servizos na sanidade pública galega, **dentro dos diferentes ámbitos laborais** e independentemente do tipo de vínculo.

Con elas procuramos crear **as mellores condicións laborais posíbeis para o seu benestar** e acadar unha situación de maior equidade para elas.

E para iso, tal e como se establece no **I Plan de Igualdade entre mulleres e homes no Sergas (2021-2024)**, comprometémonos a realizar todas as mudanzas necesarias para **poder implantalas progresivamente na organización**.

#grazasxtanto

Humanizando desde dentro
o Servizo Galego de Saúde



Podes remitir as túas dúbidas ou suxestións nesta materia a:

Plan.Igualdade
@sergas.es



PLAN IGUALDADE
DE OPORTUNIDADES
ENTRE MULLERES E HOMES
NO SERVIZO GALEGO DE
SAÚDE

Protección das traballadoras embarazadas no Servizo Galego de Saúde

Coidando sempre
do máis importante.





Para axudarte no acceso á organización

- 1** No caso de que esteas de parto o día no que se celebren os exercicios da oposición e non sexa posible a realización da proba no hospital, poderás realizala dentro dos 15 días seguintes. Ademais, poderás facer o exame nun centro hospitalario de Galicia no caso de que, por mor do embarazo, esteas ingresada, en situación de incapacidade temporal ou de parto recente (unha semana), e non poidas desprazarte ao lugar de celebración das probas.
- 2** Na política de chamamentos para as vinculacións temporais, efectuarase a reactivación automática nas listas unha vez rematadas as suspensións de chamamentos motivadas polo embarazo e articularanse medidas nos nomeamentos temporais para vínculos de curta e de longa duración.



Para seguir mellorando as túas condicións de traballo

- 3** Tes **garantidas as pausas** de descanso durante o traballo.
- 4** Podes **solicitar o troco das quendas de noite** por quendas fixas de mañá e de tarde.
- 5** Terás **uniformes adaptados** á túa disposición.
- 6** Percibirás o **100% das retribucións básicas e complementarias fixas** e mais a media das retribucións variábeis pagadas no ano anterior en concepto de atención continuada derivada da prestación de gardas, noites e festivos.
- 7** **As baixas maternais serán substituídas** sempre que houber dispoñibilidade na lista correspondente.
- 8** Podes solicitar a **adaptación do posto de traballo por motivo de embarazo** co fin de adoptar as medidas de protección ou medidas organizativas que sexan necesarias.
- 9** Tes **garantido o aproveitamento das 150 horas** no exercicio do dereito á **lactación**.



Para mellorar o coidado da túa saúde

- 10** Podes solicitar ser **eximida das xornadas de máis de oito horas** de traballo e **da realización de gardas**.
- 11** Para evitar o tráfico e a condución de vehículos, podes **solicitar** que se che asigne un **posto de traballo máis próximo**.
- 12** Contarás con **prazas de estacionamento adaptadas** e próximas aos accesos dos centros hospitalarios.
- 13** Disporás dun **menú saudábel e adaptado** nas cafeterías das institucións sanitarias.
- 14** Podes **solicitar medias de descanso** para evitar veas varicosas.
- 15** Se tes un traballo que requira que permanezas sentada durante moito tempo, podes **solicitar unha cadeira ergonómica** e un **reposapés**.
- 16** Tes a túa disposición **recursos de apoio psicolóxico** no caso de loito perinatal, falecemento da crianza, tratamentos de reprodución asistida, depresión posparto, etc.
- 17** Tamén podes solicitar **recursos de apoio para deixar de fumar**.

