

De ce Este Important să Ști ?

Vei găsi un sprijin calificat în medicul care te îngrijește atunci când ai nevoie !

Dar tu ești primul responsabil de sănătatea ta !

În final va trebui să aplici sfaturile medicului, dar tu vei fi cel care va acționa pentru a schimba ceva din comportamentul la locul de muncă.

Poți învăța cum să previi accidentele de muncă și bolile profesionale, cum să obții maximum de foloase din deciziile pe care le vei lua acolo, alături de colegii de la locul de muncă.



Scopul acestei broșuri este să te ajute să te știi mai multe decât alți colegi despre sănătatea și securitatea muncii. Dorim să fii conștient de rolul pe care tu îl ai, ca salariat la menținerea propriei sănătăți. De cele mai multe ori sănătatea și veniturile tale personale, indiferent dacă ești patron sau angajat, sunt în mâinile tale, și poți face multe pentru a te menține sănătos.

Broșura te va ajuta să înțelegi :

- Ce informații dorește de la tine medicul de medicina muncii ?
- Ce informații despre riscurile locului de muncă și a muncii îți sunt necesare pentru a te feri de accidente și a nu te îmbolnăvi atunci când lucrezi ?
- Cum poți colabora cu medicul de medicina muncii astfel încât să acționați împreună pentru sănătatea ta ?
- Cum îți poate fi de folos medicul atunci când întrebările tale privind sănătatea la locul de muncă nu își găsesc răspuns sau ai simptome pe care le consideri că sunt cauzate de muncă ?

Dacă nu înțelegi unele din întrebările, sfaturile sau răspunsurile medicului nu te sfin să întrebi până te lămurești. Este mai util să înțelegi exact despre ce este vorba pentru a te lămuri pe tine și pentru a transmite informații utile și colegilor de muncă. Ei te vor asculta și va crește prestigiul tău în fața colegilor devenind, (de ce nu?) la rândul tău un bun sfătuitor.

Discutând cu medicul poți lua parte la deciziile care privesc bunăstarea ta la locul de muncă, deoarece:

- tu ești singurul care trăiești și cunoști cu adevărat ce se întâmplă acolo, la locul de muncă
- tu ești singurul care vei aplica sfaturile medicului de medicina muncii și vei beneficia de utilitatea acestora.

Să ne apărăm sanatatea !
CUM ?
Prin controlul medical periodic

Ce este controlul medical periodic?

- Consultația medicală complexă pe care fiecare angajat trebuie să o facă anual (sau mai frecvent, dacă riscurile de îmbolnăvire la locul de muncă sunt mai mari) atunci când este sănătos.
- Este efectuată în mod obligatoriu de către medicul de medicina muncii.
- Este prevăzută ca obligatorie de legislația României
- Controlul nu se face la întâmplare, ci este complex, corelat cu condițiile de muncă, este specific acestora, fiind alcătuit dintr-un pachet de servicii medicale care diferă de la un loc de muncă la altul în funcție de riscurile de îmbolnăvire: praf, substanțe toxice, zgomot, căldură, radiații periculoase, stres, efort fizic, etc.



CINE FACE CONTROLUL MEDICAL PERIODIC?

MEDICUL SPECIALIST DE MEDICINA MUNCII care o pregătire postuniversitară de 5 ani de rezidențiat în acest domeniu.

EL ȘTIE:

- ❖ dacă mediul de muncă poate să-ți influențeze negativ sănătatea;
- ❖ dacă starea ta de sănătate îți permite să lucrezi mulți ani fără să te îmbolnăvești.
- ❖ Dacă poți să te îmbolnăvești de o boală profesională datorită muncii și a condițiilor în care lucrezi?

De ce ai nevoie de un control medical periodic atunci când muncești și ești sănătos ?

Toți angajații, indiferent unde lucrează trebuie să facă cel puțin anual un control medical periodic. Care este importanța acestuia?

- Previne boala profesională, accidentul de muncă, dar și disconfortul în timpul muncii ;
- Descoperă boli grave, cum ar fi silicoza, atunci când sunt la început, pot fi tratate mai ușor, deci vă salvează viața ;
- Contribuie la descoperirea bolilor cauzate de către factori ai locului de muncă, numite boli **profesionale** sau sunt legate de condițiile de muncă, numite boli **legate de profesiune** ;
- Contribuie la prevenirea bolilor profesionale și a accidentelor care se pot întâmpla la locul de muncă.

Controlul medical periodic te va ajuta să muncești mai bine, vei fi mai sănătos, vei câștiga mai mulți bani, vei aduce beneficii firmei în care lucrezi !



**Te doare capul, faci greseli mai multe, pierzi timp si bani !
Dar cel mai rau este ca iti poti pierde slujba !**

Ești salariat , când ar trebui să mergi la medic?

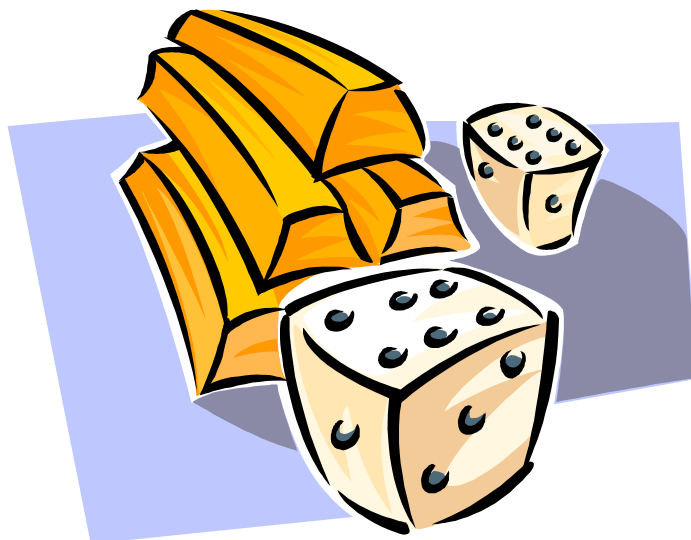
- Chiar dacă te simți sănătos și nu te doare nimic
- Când apar o serie de semne la locul de muncă pe care nu ști să le interpretezi:



- te doare capul la scurt timp după ce ai început lucrul, atunci când lucrezi cu substanțe chimice volatile de tipul solvenților organici;
- respiri greu, simți că te sufoci atunci când intri în camera (hală) de lucru în care există praf mineral sau fibre vegetale;
- nu auzi clar ce îți spun colegii, sau ți se reproșează că vorbești prea tare, atunci când munca ta se desfășoară în condiții de zgomot;
- te doare spatele în momentul în care ridici greutate sau te apleci în timpul muncii;
- îți lăcrimează ochii, ochelarii nu îți mai sunt de ajutor, te doare capul, atunci când lucrezi la calculator;
- te simți obosit sau slăbit tot timpul în mod nejustificat și nu mai faci față obligațiilor de serviciu așa cum lucreai înainte;

TREBUIE SĂ FACI CONTROLUL MEDICAL PERIODIC !

**Este mai ieftin sa previi decât să tratezi !
Când mergi la tratament, de multe ori este prea târziu !**



Tu ești cel mai important : ca patron, ca salariat, dar și pentru cei de acasă. Ca persoană activă ai următoarele drepturi :

- Să primești o îngrijire medicală de calitate. Această îngrijire ți-o poate acorda numai medicul de medicina muncii. Este dreptul tău de a discuta cu medicul responsabil de aceste îngrijiri ;
- Ai dreptul să fii tratat cu politețe, considerație și respect ;
- Ai dreptul la confidențialitatea diagnosticului ; este un drept al tuturor salariaților la nivel internațional. Consultația este confidențială, nici-o informație din fișa ta medicală nu trebuie să fie comunicată altei persoane fără acordul tău ;
- Ai dreptul să primești informații complete și actuale ; medicul trebuie să-ți explice testele pe care le vei face, riscurile la care te expui prin aceste teste și efectele adverse ale medicamentelor pe care le iei, astfel încât Tu să decizi ;
- Ai dreptul să pui întrebări atunci când nu înțelegi. Medicul este dator să răspundă la întrebările tale într-un limbaj pe care să-l înțelegi și să se asigure că ai înțeles ceea ce ți-a explicat ;
- Ai dreptul să **ȘTI** cum te poți proteja pentru a nu te îmbolnăvi din cauza muncii sau cum poți să lucrezi în deplină siguranță prevenind accidentele de muncă.

**Dacă vei pierde capacitatea de munca, vei pierde bani, dar vei pierde și
calitatea vieții !**

Te ajuti pe tine, ii ajuti si pe colegii tai de muncă

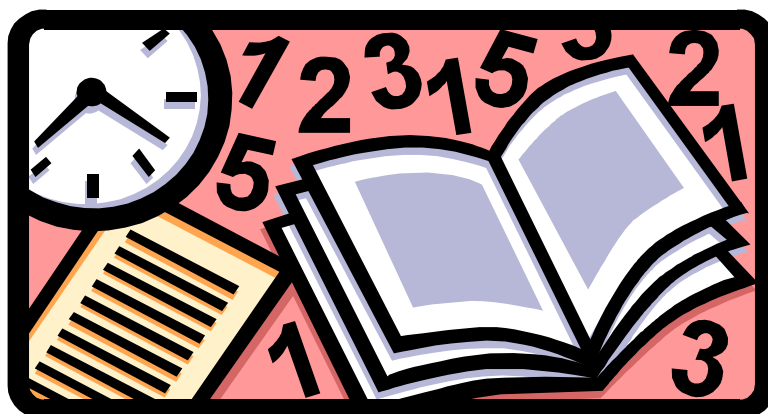
Invată-i să trăiască sănătos

Trebuie sa fii un exemplu

Pentru ca vizita medicului să îți atingă scopurile, ca salariat ai

RESPONSABILITĂȚI:

- Să răspunzi cinstit, corect și complet la toate întrebările medicului legate de problemele de sănătate pe care le ai, despre ce simți. Doctorul are nevoie de aceste informații pentru a ști exact care este relația dintre acestea și condițiile în care lucrezi pentru a-ți da cele mai bune sfaturi pentru a trata în mod corect boala de care suferi, sau ce este de făcut pentru a preveni apariția unor simptome mai grave;
- Să îți expui gândurile în mod clar; medicul de medicina muncii trebuie să știe felul în care muncești, ce te doare, care sunt obiceiurile tale : fumezi, consumi băuturi alcoolice, care este stilul tău de viață, dacă există medicamente care îți fac rău;
- Să întrebi și să-i spui doctorului atunci când nu înțelegi ceva;
- Să urmezi sfaturile doctorului de medicina muncii, ca de exemplu: să porți echipamentul de protecție și de lucru, să ai grijă ca să lucrezi cu ventilația în funcțiune, să respecti legile de protecția muncii, să iei medicamentele prescrise, să respecti timpul de odihnă.
- Trebuie să spui doctorului în mod cinstit dacă nu ai urmat sfaturile medicale date la controalele periodice anterioare.



LA CE SĂ TE AȘTEPTI?

Controlul medical periodic îl face medicul de medicina muncii

Ce trebuie să știe medicul despre tine?

Ceea ce îi spui tu medicului este foarte important pentru ca el să își dea seama ce se întâmplă cu sănătatea ta și în ce măsură simptomele pe care le acuzi au legătură cu munca.

Trebuie să fii gata să răspunzi la întrebări despre:

- „istoria” ta medicală: ce boli ai avut, ce operații chirurgicale ai făcut, alergii la medicamente sau alimente, etc.
- „istoria” medicală a familiei tale: care sunt bolile de care au suferit părinții, frații/surorile și bunicii?
- ce medicamente iei în prezent?
- dacă există vreun medicament care ți-a făcut vreodată rău?
- dacă ai alergii la medicamente sau alimente?
- „istoria” ta profesională: să-ți amintești toate locurile de muncă unde ai lucrat înainte, care au fost condițiile de muncă în care ai lucrat, dacă ai avut accidente de muncă în trecut, , dacă ai suferit vreo intoxicație cu substanțe toxice la locul de muncă, sau alte boli profesionale
- dacă ai observat simptome care apar atunci când intri la locul de muncă?

De ce este importantă pentru medic „istoria” ta medicală:

Aceasta îi va da medicului informații despre:

- probleme de sănătate trecute: bolile copilăriei, operații chirurgicale, boli cronice (diabetul, hipertensiunea arterială, boli ale ficatului, anemii), dacă a trebuit să te internezi în spital pentru tratament.
- Analize medicale pe care le-ai făcut în trecut (electrocardiograme, analize radiologice, analize de sânge (este bine să le iei cu tine atunci când te prezinți la medic.)
- Stilul tău de viață: vei răspunde sincer dacă fumezi, consumi băuturi alcoolice, timpul de odihnă, droguri. De ce sincer? Pentru că toate aceste relații sunt argumente utile medicului pentru aprecierea stării de sănătate, și în ultimă instanță tu decizi asupra sănătății tale, medicul te poate doar îndruma.
- Aspecte privind ciclul menstrual, sarcini, număr avorturi.
- Dacă ai avut boli cu transmitere sexuală.
- Ce te nemulțumește în relațiile cu șefii, subalternii.

Diagnosticul precoce al unor boli (ca de exemplu silicoza) prin controlul medical periodic, îți poate salva viața!

Cum se desfășoară acest control medical și în ce constă el?

Medicul de medicina muncii face un control medical amănunțit care cuprinde întreg organismul:

- Pielea, ganglionii, plămâni, inima, organele interne, vederea, auzul.
- Măsurarea tensiunii arteriale și a pulsului, a înălțimii și greutateii
- Efectuarea unor analize de laborator suplimentare, în funcție de rezultatele examenului clinic general.

Toate răspunsurile date de tine se înscriu în DOSARUL MEDICAL.

TU TREBUIE SĂ ȘTI :

- ❖ Dosarul medical este un act juridic în care este descrisă pe larg starea sănătății tale ;
- ❖ Îți este de mare ajutor : dosarul medical îți permite să vezi în timp cum evoluează sănătatea ta comparând rezultatele medicale prezente cu cele anterioare ;
- ❖ Dosarul medical se păstrează la societatea în care lucrezi până la pensionare ;
- ❖ Cu cât este mai complet prin răspunsurile tale, cu atât dosarul medical îți va fi mai util ! el nu este nici medicului, nici al patronului, este al tău, personal și confidențial !



Boala profesională(1)

Ce trebuie să ști?

Ce este boala profesională?

Bolile profesionale sunt afecțiunile determinate de factori nocivi fizici, chimici, biologici, existenți în procesele de muncă, și de suprasolicitarea diferitelor organe, aparate și sisteme ale organismului în îndeplinirea sarcinilor de serviciu. Sunt boli profesionale și afecțiunile suferite de elevi, studenți, și ucenici în timpul efectuării practicii profesionale.

Bolile profesionale a căror declarare, cercetare și evidență sunt obligatorii sunt cuprinse în tabelul 13 (Art.555), din Normele Generale de Protecția muncii/1996 care cuprind 24 de entități morbide și cauzele care le provoacă din mediul de muncă.

Ce este boala legată de profesiune?

Pe lângă bolile profesionale există și **boli legate de profesiune**, care au drept cauză atât condițiile de muncă cât și din afara condițiilor de muncă (ca de exemplu durerile la nivelul coloanei vertebrale pot fi provocate de efortul fizic de la locul de muncă, dar și de cel de acasă, din afara orelor de muncă).

Tabelul bolilor legate de profesiune, boli cu determinare multifactorială, la care unii factori determinanți sunt de natură profesională, este cuprins în normele amintite: Tabelul 14.

Cunoașterea exactă a bolilor profesionale, ca și a bolilor legate de profesiune, constituie informația de bază în evaluarea stării de sănătate a angajaților în raport cu factorii de risc, precum și în vederea stabilirii unor măsuri eficiente de prevenire.



Poți să te salvezi pe tine , dar și sănătatea celorlalți colegi de muncă

Boala profesională(2) Ce trebuie să faci?

Dacă ești patron, ești obligat să ai grijă de sănătatea angajaților tăi, ținând seama de următoarele principii generale de prevenire:

- **Evitarea riscurilor**
- Evaluarea riscurilor ce nu pot fi evitate;
- Combaterea riscurilor la sursă
- Adaptarea muncii la om prin proiectarea locurilor de muncă, alegerea echipamentului tehnic și a metodelor de muncă în vederea micșorării monotoniei muncii și a stabilirii unor ritmuri de lucru predeterminate și reducerii efectelor lor asupra sănătății;
- Adaptarea la progresul tehnic;
- Înlocuirea pericolelor prin non-pericole sau pericole mai mici;
- Dezvoltarea unei politici de prevenire cuprinzătoare și coerente care să cuprindă tehnologiile, organizarea muncii și a condițiilor de muncă, relațiile sociale și influența factorilor de mediu;
- Prioritatea măsurilor de protecție colectivă față de măsurile de protecție individuală;
- Prevederea de instrucțiuni corespunzătoare pentru lucrători.

Dacă ești angajat, ești obligat să ai grijă de tine și de ceilalți colegi de muncă, prin:

- Respectarea normelor de protecția muncii
- Purtarea echipamentului de protecție
- Prezentarea la controlul medical periodic
- Adoptarea unui stil de viață sănătos

**Ești patron:
NU UITA!**

Cel mai mare câștig este sănătatea angajaților!
Investiția pentru sănătate este cea mai valoroasă, ea va aduce creșterea capacității de muncă a salariaților și implicit creșterea profitului societății tale!

NU UITA!

Utilizează sfaturile și concluziile medicului de medicina muncii
Acestea te vor îndruma spre evitarea unor pierderi materiale datorită accidentelor de muncă, bolilor profesionale- cu impact negativ pentru toți

**Ești angajat
NU UITA!**

Prezintă-te la controlul medical periodic! Participă activ cu informațiile pe care
ți le cere medicul de medicina muncii! Nu uita, informațiile pe care i le
comunici ca participant activ sunt valoroase

NU UITA!

Lucrezi cu substanțe chimice despre care nu știi cum acționează asupra
organismului. Informează-te și protejează-te! Ține cont că majoritatea atacă
ficatul, rinichiul, sângele și multe dintre provoacă apariția cancerului. Nu știi
până acum, întreabă medicul de medicina muncii și el este dator să îți răspundă!

NU UITA!

Munca în zgomot te face surd pentru toată viața și nici-un medicament din lume
nu-ți va reda auzul! Poartă antifoanele!

NU UITA!

Angajatorul îți acordă echipamentul de protecție, dar este de datoria ta să îl
porți!

NU UITA!

Ai probleme cum echipamentul de protecție ? Înștiințează-ți conducătorul! El
este obligat să te protejeze!

Ai grijă de corpul tău! Ce este o hrană sănătoasă?

Reprezintă mai mult decât combustibilul care te pune în mișcare, este materialul de construcție al celulelor tale și elementele chimice care vor regla procesele corpului. Nici un aliment nu asigură singur tot ceea ce ai nevoie, de aceea este important să mănânci o varietate de alimente zilnic, incluzând:

- Fructe și legume
- Pâine, cereale și alte produse din grâu
- Lactate precum iaurt, lapte, brânză
- Carne ouă și proteine

Nu mânca prea multă sare, zahăr și grăsimi. Consumă carne slabă. Nu uita că băuturile alcoolice nu au valoare nutritivă și sunt dăunătoare sănătății tale. Încearcă să-ți menții greutatea ideală. Îți poți îmbunătăți obiceiurile de a mânca mestecând încet și bine. Pregătește porții mai mici. Pentru a regla greutatea este necesară activitatea fizică, să mănânci mai puțin gras și dulce și să eviți alcoolul

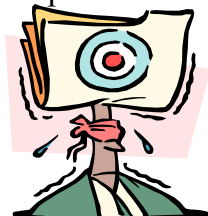
Ai grijă de corpul tău! De ce este fumatul dăunător sănătății?

Fumatul poate provoca cancerul de plămâni, ca și cancerul gurii, gâtului, pancreasului, vezicii urinare. Fumătorii au un procent de 2 ori mai mare de boală cardiovasculară comparativ cu nefumătorii. Nu uita! Dacă lucrezi în mediul cu praf silicogen și ești în același timp și fumător te poți îmbolnăvi mult mai repede de silicoză, ești mai receptiv la tuberculoză!

Femeile fumătoare mor cu 16 ani mai devreme față de cele nefumătoare. Copiii născuți de mame fumătoare vin pe lume înainte de termen, au o greutate mai mică, și se îmbolnăvesc mai repede. Dacă ești gravidă, renunță imediat la fumat!

Este alcoolul dăunător sănătății?

Alcoolul este un drog puternic, cu potențială dependență, care poate dăuna sănătății tale. Consumat timp îndelungat alcoolul poate afecta grav ficatul, creierul, sistemul nervos și inima. Alcoolul descrește nivelul de hormoni, reduce abilitatea sexuală atât la bărbați cât și la femei. Alcoolul influențează capacitatea de a lua decizii bune de a gândi și de a controla impulsurile. Dacă ești într-un post de conducere și ești nevoit să iei decizii consumul de alcool poate duce la pierderea locului de muncă. Dacă lucrezi într-un mediu cu substanțe chimice toxice de tipul solvenților efectele combinate ale alcoolului cu cele ale toxicului care intră în organism pot determina apariția unor intoxicații cu sechele grave, cu deces prematur.





Cei de acasa te aşteaptă
Cei de acasă au încredere în tine