

LAN ARRISKUEN PREBENTZIOAREN GARRANTZIAREKIKO SENTSIBILIZAZIOA



AURKIBIDEA

- Prebentzioari buruzko sarrera laburra: Lana eta Osasuna.
- Arriskuen Prebentzioaren historia.
- LAP printzipioak gaur egun (31/1995 legea).
- Prebentzioaren eta Babesaren arteko ezberdintasuna.
- Prebentzioaren borroka teknikak.
 - Trebakuntza eta Informazioa.
 - Gizarte politikak.
 - Lan osasuna.
 - Segurtasuna eta Lan osasuna.
 - Industria-higienea.
 - Ergonomia.
 - Psikosoziologia.
- Oinarrizko jokabideak, istripua izanez gero.

LANA ETA OSASUNA

“OSASUNA ONGIZATE FISIKO, PSIKIKO ETA SOZIAL OSOA DA, ETA EZ BAKARRIK GAIXOTASUNIK EZ IZATEA” – OME

- Lana eta osasuna elkarrekin erlazionatuta daude: gure eguneroko eginkizunen zati handi bat lanean (espazio fisikoa, inguruneko baldintzak, gorabehera psikosoziologikoak...) garatzen dugunez, ezinbesteko baldintza iruditzen zaigu lanaren eremuko OSASUNA.

LANA ETA OSASUNA

- Lanaren bidez, behar jakin batzuk ase nahi ditugu: etekin ekonomikoa, garapen profesionala, pertsonala eta soziala... horrek gure ongizate fisikoari eta mentalari eragin gabe. **NOLANAHI ERE, GEHIENETAN, EZ GARA GURE HAUSKORTASUNAREN KONTZIENTE.**
- Lan istripuen eta gaixotasun profesionalen ondorioz izan litezkeen LAN ARRISKUAK PREBENITZEA **GUZTIOI INTERESATZEN ZAIGUN LANA DA ETA, BERTAN, EZINBESTEKOAK DIRA LANKIDETZA ETA PREBENTZIORAKO HEZKUNTZA,** garen onuradun nagusi gisa. Lan jardueraren garapenaren ondorioz sortutako edo larritutako **LITEZKEEN ISTRIPUAK ETA GAIXOTASUNAK** ez dira halabeharrez gertatzen; aldiz, arrazoi naturalen ondorioz gertatzen dira eta **GEHIENETAN, HORIEK AURREIKUSI ETA SAIHESTU EGIN DAITEZKE.**

ARRISKUEN PREBENTZIOAREN HISTORIA

-**ANTZINAKO GREZIA** (K.a. IV. m.): Hipokratesek berunak Galenako meatzariengan zituen efektu kaltegarriak aztertu zituen.

-**BABILONIA** (K.a. 1770): Hammurabi erregeak lehen Kode Penala sortu zuen 282 legerekin. Horietako zenbait eraikuntzako istripuei eta horien zigorrei buruzkoak dira. *"229. legeak erantzukizun profesionalari buruz hitz egiten du. Horren arabera, bertan bizi direnen gainean eroritako eta horiek hildako etxea eraikitako arkitektoak heriotza-zigorra jasoko du."*

- **EUROPA** (XIX. M.): Industria Iraultza: Langile masa handien lan baldintzen larriagotzeak babes arauak gutxika ezartzera behartu zituen estatu-herrialdeak, langileen mugimenduek eta erakundeek bultzatuta. -Joan den mendeko **90. HAMARKADATIK AURRERA** garatu zuen LANEK, NBEko erakundeak, prebentziorako arau sistema lehen munduko herrialdeetan.



Hammurabi Kodea – Egun, Pariseko Louvre Museoa ikusgai.

LAP PRINTZPIOAK EGUN (31/1995 legea)

- Arriskuak saihestea.
- Saihestezinak direnak ebaluatzea.
- Arriskuei iturburuan aurre egitea.
- Lana pertsonarentzako egokitzea.
- Teknikaren bilakaera kontuan izatea.
- Arriskutsua dena arriskurik ez duenarengatik ordezkatzeko.
- Prebentzioa planifikatzea.
- Babes kolektiboa indibidualaren aurretik jartzea.
- Langileak heztea.
- Gaitasun profesionalak kontuan izatea.
- Langileak behar bezala trebatzea.
- Ausarkeriazkoak ez diren zuhurtziagabetasunak aurreikustea.

LAP PRINTZIPIOAK EGUN (31/1995 legea)

Guztira, 540 langile hil ziren 2013. urtean, lan istripuen ondorioz – EUROPA PRESS 2014/03/02

Guztira **540 langile hil ziren** **iaz, lan istripuen ondorioz**, 2012an baino 24 gutxiago; horrek % 4,2ko beherakada dakar, termino erlatiboetan, Lan eta Gizarte Segurantzako Ministerioaren datuen arabera.

Heriotza horietatik, **432 lanegunean zehar gertatu ziren**, 2012an baino hogeai gutxiago; hau da % 4,4 gutxiago. **laz erregistratutako gainontzeko 108 lan heriotzak "in itinere"** izan ziren (etxetik lanerako eta alderantzizko bidean gertatzen direnak), % 3,6 beherakadarekin, 2012. urtearekin konparatuta.

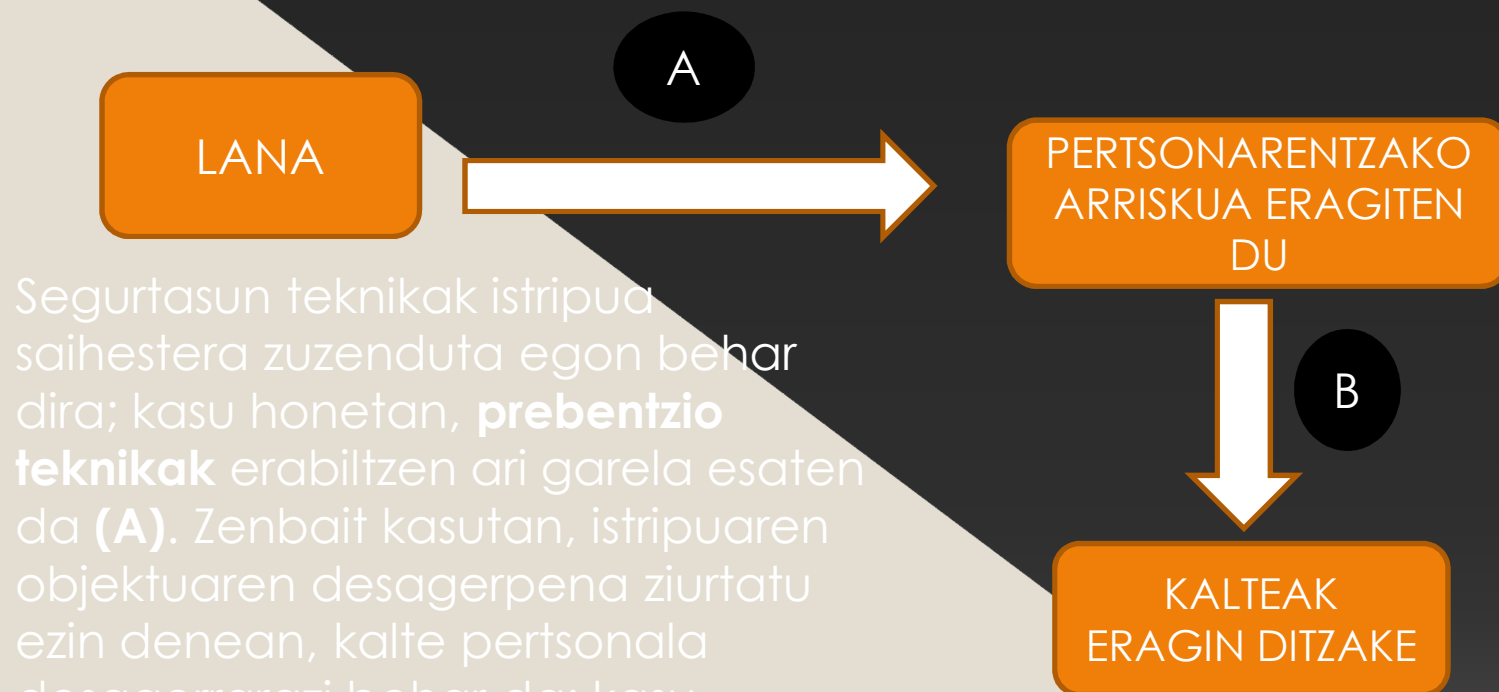
Sektoreka, zerbitzuetan, 230 langile hil ziren (% +8); industrian, berriz, 88 (% -13,7); eraikuntzan 65 langile hil ziren (% -15,6), eta nekazaritzan, azkenik, 49 langile (% -18,3).

Infartuek, buruko isuriek eta traumatikoak ez diren bestelako patologiek 202 langileren heriotza eragin zuten 2013an, 2012an baino % 15,4 gehiago. Aldiz, trafikoko istripuek 81 heriotza eragin zituzten, % 1,3ko gorakadarekin, 2012. urteari dagokionez.

Zapalkuntzen, anputazioen edota harrapatuta gelditzearen ondorioz, 42 langile hil ziren (% +25), geldirik zeuden objektuen aurkako txokeen edo kolpeen ondorioz, 38 langile (% -33,3), eta mugitzen ari ziren objektuen aurkako txokeen ondorioz, berriz, 32 langile, 2012an baino bat gutxiago.

2013an 459.535 bajadun lan istripu erregistratu ziren; hau da, % 2,5 gutxiago, 2012an erregistratutako istripu kopuruari dagokionez (orduan, 471.223 istripu izan ziren).

PREBENTZIOAREN ETA BABESAREN ARTEKO EZBERDINTASUNA



Segurtasun teknikak istripua saihestera zuzenduta egon behar dira; kasu honetan, **prebentzio teknikak** erabiltzen ari garela esaten da **(A)**. Zenbait kasutan, istripuaren objektuaren desagertpena ziurtatu ezin denean, kalte pertsonala desagerrarazi behar da: kasu honetan, **babes teknika** erabiltzen ari gara **(B)**.

Zer da arriskua? Pertsonari **kaltea** eragin diezaiokeen edozer egoera.

PREBENTZIOA ETA BABESA prebentzio teknika osagarriak dira, Hala ere, BABESAK EZIN DU INOIZ PREBENTZIOA ORDEZKATU.

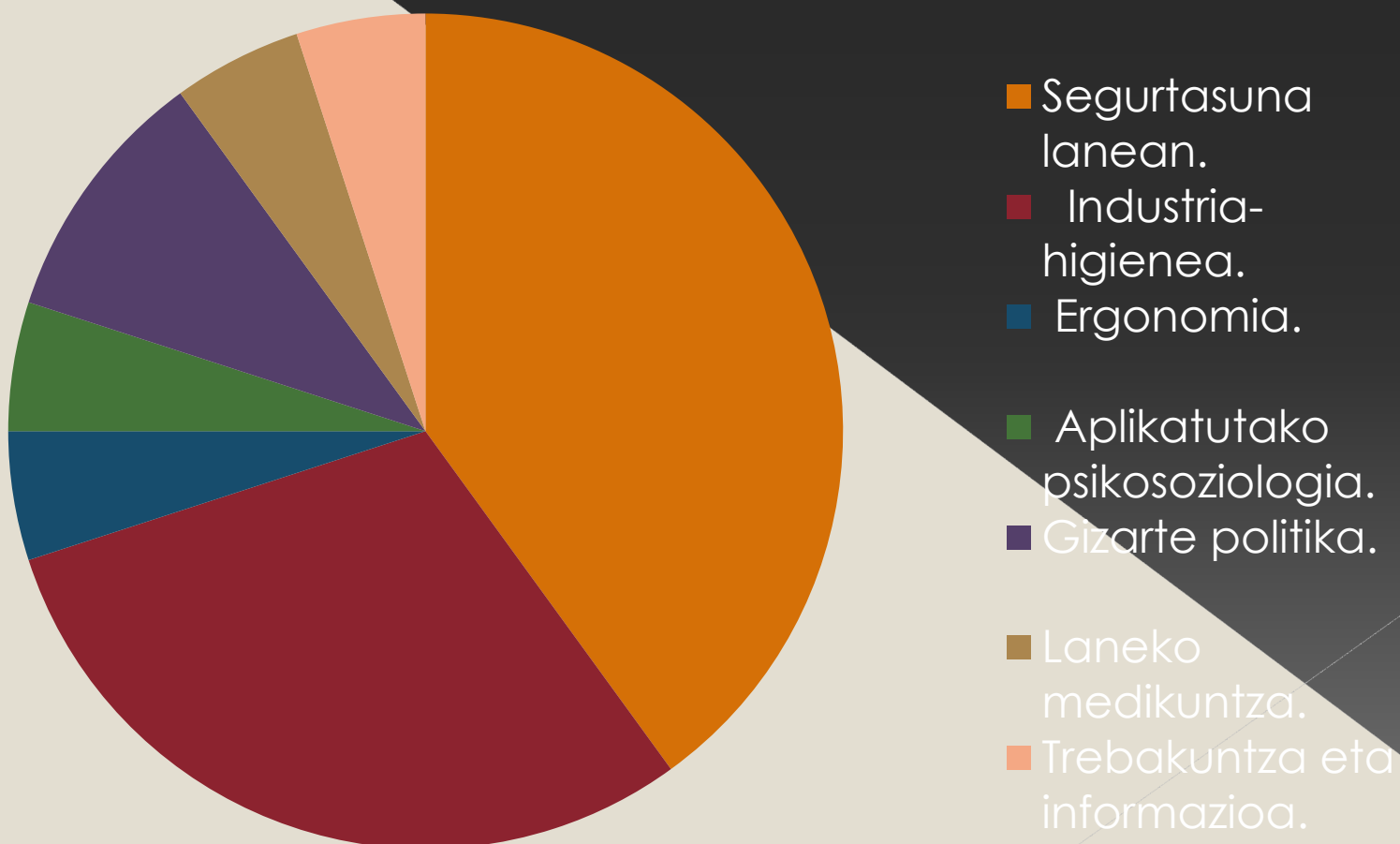
PREBENTZIOAREN ETA BABESAREN ARTEKO EZBERDINTASUNA



PREBENTZIOAREN BORROKA TEKNIKAK:

edozer lan jardueraren baldintzak
hobetzera zuzendutakoak.

Borroka teknikak



PREBENTZIOAREN BORROKA TEKNIKAK – GIZARTE POLITIKA: Politika zein lege mailan, estatuak arrisku profesionalei aurre egiteko ezartzen dituen neurrien eta baliabideen multzoa da.

- ◉ Europako Erkidegoko araudiaren gehiengoa Batzordearen Jarraibideen promulgazioaren bidez gauzatzen da. Horiek behar bezala argitaratzen dira Erkidegoaren Aldizkari Ofizialean (EBAO), eta epeak ezartzen dira, estatu kideek Jarraibide horiek ezarri ahal izateko. Erkidegoko Jarraibidea ezarri arte, hori ez da ofizialtzat jotzen dagokion herrialdean; ondorioz, ez da derrigorrezkoa betetzea.
- ◉ Aurretik aipatutako 31/1995 legea, Batzordeko Jarraibide jakin batzuen ezarpenaren ondorioz jaio zen.



PREBENTZIOAREN BORROKA TEKNIKAK – LANEKO MEDIKUNTZA

- Langileen hautaketaren unean hasi behar den laneko arriskuen prebentziorako medikuntza-teknika. Horrela, azterketa medikoak egin behar dira hasieran, bereziki sentikorrak diren langileek arrisku handiko lanpostuak izatea saihesteko.
- Hasierako azterketa medikuaren ondoren, aldikako azterketak egin behar dira urtero, gaixotasun subklinikoak bilatzeko. Gaixotasun horiek osasunaren eta gaixotasunaren arteko egoera dira, eta tratamendu goiztiarraren, atsedenen edota lanpostu aldaketaren bidez eragotzi daitezke.



PREBENTZIOAREN BORROKA TEKNIKAK – TREBAKUNTZA ETA INFORMAZIOA



- Babesaren betebeharra betetzeko, langileak beharrezko trebakuntza teoriko eta praktiko egokiak jasotzen dituela bermatu beharko du enpresariak prebentzio arloan, kontratatzerakoan (berdin dio zer kontratazio mota den eta zenbat irauten duen) zein betetzen dituen funtzioak aldatzen direnean edota lan ekipamenduan teknologia berriak edo aldaketak sartzen direnean.

PREBENTZIOAREN BORROKA TEKNIKAK



Iturria: www.laverdad.es



Iturria: www.imagenesdeprevencion.blogspot.com



Iturria: www.istas.net



Iturria: www.tobjetivoaragon.wordpress.com

PREBENTZIOAREN BORROKA TEKNIKAK – LANEKO SEGURTASUNA: Diziplina horren helburua lan gertakarien azterketa da, arrisku faktoreak eta lan **istripuak** sortzen dituzten arrazoiak aztertuta.

Orokorrean, esan daiteke segurtasun teknikak direla **epe laburrean** lan kalteak murrizteko eraginkortasun handiena dutenak.



Segurtasunari dagozkion arriskuak:

- Maila ezberdinetan dauden pertsonen erorikoak.
- Maila berean dauden pertsonen erorikoak.
- Objektuen erorketa, suntsiduraren ondorioz.
- Objektuen eta tresnen ondoriozko kolpeak eta ebakiak.
- Objektuen zapalketa.
- Mugitzen diren objektuen aurkako txokeak.
- Zatien eta partikulen proiektzioa.
- Objektuen azpian edo artean harrapatuta gelditzea.
- Iraulitako makinak azpian harrapatzea.
- Gehiegizko esfortzuak.
- Muturreko ingurumen tenperaturen eraginpean jartzea.
- Kontaktu termikoak.
- Kontaktu elektrikoak.
- Sustantzia toxikoen eraginpean jartzea.
- Kontaktuak sustantzia erregarriekin.
- Leherketak.
- Suteak.
- Istripuak izaki bizidunekin.
- Ibilgailuen jotzeak eta kolpeak.

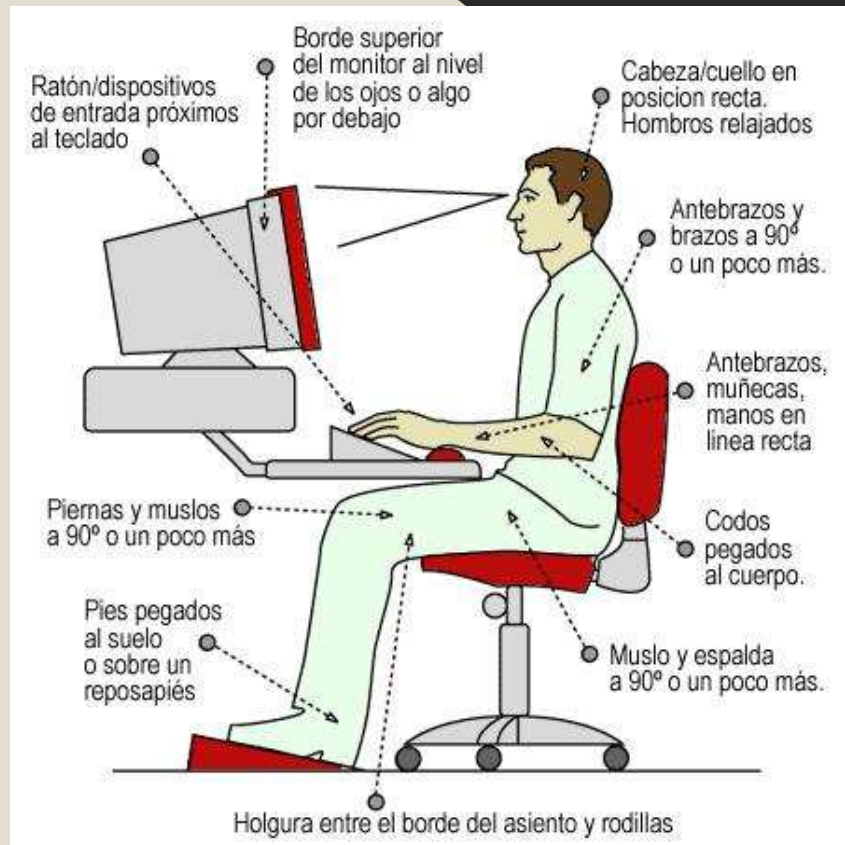
PREBENTZIOAREN BORROKA TEKNIKAK – INDUSTRIA HIGIENEA: Gaixotasun profesionalen prebentziora zuzendutako medikua ez den zientzia edo zientzia multzoa. Gaixotasun profesionala ez da istripua bezainbeste gertatzen eta, gainera, gutxika sortzen da; ondorioz, ez da lan istripua bezain ikusgarria.

Industria-higieneari dagozkion arriskuak:

- Kutsatzaile kimikoen eraginpean jartzea.
- Kutsatzaile biologikoen eraginpean jartzea.
- Zarata.
- Bibrazioak.
- Estres termikoa.
- Erradiazioak.
- Argiztapena.



PREBENTZIOAREN BORROKA TEKNIKAK - ERGONOMIA: Nekeari aurre egiten dion eta laneko erosotasuna bilatzen duen teknika ez medikua, lana pertsonaren arabera egokituta, ingurunea, lanpostua, makinak eta tresnak bere optimizaziorako diseinatuta.



Ergonomiaren eremuko arriskuak:

- LANTOKIA ETA INSTALAZIOAK
 - > Larrialdiak
 - > Erosotasun termikoa
 - > Zarataren eraginpean jartzea
 - > Argiztapena
- LAN EKIPAMENDUA, ALTZARIAK, MATERIAL INFORMATIKOA
 - > Postura-karga (Aulkiak eta Mahaiak)
 - > Ikuste-nekea (PVD)
 - > Eginkizunera moldatzea
 - > Langileari moldatzea
- EGINKIZUNEN ANTOLAKUNTZA
 - > Karga mentala
 - > Estresa
 - > Monotonia
 - > Motibazio falta

PREBENTZIOAREN BORROKA TEKNIKAK – LANAREN PSIKOSOZIOLOGIA



Honako hauen arabera zehaztua:

- > Lan eremuan sortzen diren interakzioak (lan mota; lankideekin, nagusiekin eta mendekoekin izandako harremanak; barne antolakuntza mota...)
- > Lan egiten duen pertsona (sentikortasuna, ohiturak, kultura, lanetik kanpoko egoera...)

Arrisku Psikosoziologikoak:

- > ESTRESA
- > ANTSIETATEA
- > DEPRESIOA
- > MOBBING
- > BULLING
- > BURN OUT
- > SEXU JAZARPENA (ESPLIZITUA ETA ISILPEKOA)

GINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

LEHEN SOROSPENAREN KONTZEPTUA: ZER DA?

Lehen sorospena min hartutako edo istripua izandako pertsonari osasun langileen arduraean jarri arte ematen diogun arreta da, bere osasun egoera ez larritzeko eta lekualdaketa baldintza egokietan bermatzeko.

Lehen sorospena zaurituari ematen zaion lehen laguntza da, osasun langileen arduraean jarri eta sorospen zentrora eraman baino lehen.

Istripua gertatu den tokian gauzatzen den tokiko ekintza da. Lehen sorospen hori zaurituarengandik hurbilen dagoen pertsonak eman behar du: senitartekoak, lagunak, lankideak... Horregatik da hain garrantzitsua ahalik eta jende gehienak lehen sorospenaren oinarrizko ezagutza izatea.

GINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPIUA IZANEZ GERO

ISTRIPIUA IZANEZ GERO JARRAITU BEHARREKO JOKABIDEA: SOROSLEAREN JARRAIBIDEAK

Edozer istripuren aurrean, larrialdi sistema aktibatu beharko da, BOL jokabidearen bidez. Hitz horren izena istripua izandako pertsona sorosteko jarraitu beharreko hiru jokabideen inzialek eratzen dute.

BABESTU
OHARTARAZI
LAGUNDU

-**BABESTU** istripuaren kokalekua. Jardun aurretik, ziurtatu istripua izan duen pertsona, gainontzeko lankideak eta zu zeu arriskuz kanpo zaudetela. Adibidez, ez laguntzarik eman elektrokutatu den pertsonari, aurretik, istripua eragin duen korronea deskonektatu gabe. Hori egin ezean, sorosleak ere istripua izango du.

-**OHARTARAZI**: Izandako istripuaren berri eman osasun langileei edota zentroko arduradunari. Neurri horrek larrialdi sistema aktibatuko du.

-**LAGUNDU**: Osasun langileak iristen diren edota zauritua osasun zentrori (ibilgailu egokian) bidaltzen den bitartean, sorospena eman behar zaio istripuaren tokian bertan, oinarritzko bizi seinaleen azterketatik hasita: konortea, arnasketa eta pultsua, eta lehen sorospena.

OINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

PAZIENTEAREN HASIERAKO EBALUAZIOA

○ Horrekin, bere zauriak zehaztu eta jokaera-lehentasunak ezarriko dira. Bi fasetan banatuko dugu:

OINARRIZKOA:

- Konorte-egoera
- Arnasketa
- Zentzumenak (entzun, ikusi, arnasa hartu...)
- Pultsua
- Hemorragiak

OINARRIZKOA:

- Zauriak
- Erredurak
- Hausturak

OINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

KANPO ODOL JARIOAK IZANEZ GERO JARRAITU BEHARREKO JOKABIDEA:

- Zauritua lasaitu.
- Istripuaren kokalekua babestu.
- Zauritua etzan, zorabioak saihesteko.
- Konpresio zuzena: Odola botatzen duen puntua eskuarekin estutu zapi garbia erabiliz, 10 minutuz gutxienez, eta zauritutako gorputz-adarra altxatu.
- Presioa lasaitu, hesgailua kendu gabe.
- Odola botatzen jarraituz gero:
 - Heskailu gehiago jarri aurrekoen gainean, eta konpresiozko hesgailua egin.
 - Sendagileari berehala deitu.

OINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

BARNE ODOL JARIOAK IZANEZ GERO JARRAITU BEHARREKO JOKABIDEA:

- Zauritua lasaitu
- Arropa lasaitu
- Zauritua etzanda mantendu (segurtasunezko posizioan)
- Berotu, zauritua estali
- Hankak pixka bat altxatu
- Bizi seinaleak aldizka begiratu
- Anbulantziari berehala deitu

OINARRIZKO JARDUERAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

HEMATOMAK IZANEZ GERO JARRAITU BEHARREKO JOKABIDEA

Ubeldurarekin nahastu ohi da, baina ez da gauza bera. Ubeldura azaleko odol-hodien hausturaren ondorioz gertatutako azal azpiko odol kontzentrazioa da. Aldiz, hematoma arterien eta zain txikien hausturaren ondorioz gertatutako odol pilaketa da, eta konkorra eragin dezake.

Ezarri ur izoztuaz bustitako zapiak edo izotz poltsak hematomaren gainean.

Jarri hematoma estutuko duen hesgailua (gaza, etab.) kolpearen ondoko hurrengo ordu erdian.

GINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPIUA IZANEZ GERO

BURUKO HEMORRAGIA ZAURIA IZANEZ GERO JARRAITU BEHARREKO JOKABIDEA

- Buru-larruazalak odol hornidura handia du; ondorioz, odol jario handia egon daiteke, benetan dena baino okerragoa denaren itxura izanda. Nolanahi ere, buruko zauriak zauri larriagoak ezkutatu ditzake; hala nola, garezurraren haustura. Horregatik, ezinbestekoa da, odol jarioa kontrolatu ondoren, ospitalera joatea.
- Presio zuzena egin gazarekin.
- Gaza buruaren inguruan bildutako hesgailuarekin eutsi.
- Zauritua etzan, burua eta sorbalda pixka bat altxatuta dituela. Ur izotzuz bustitako konpresak edo izotz poltsak ezarri hematomaren gainean.

OINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

SUDURREKO HEMORRAGIA ZAURIA IZANEZ GERO JARRAITU BEHARREKO JOKABIDEA

Hainbat arrazoik eragin dezakete sudurreko hemorragia.
Normalean, sudurraren hegalean barneko odol-hodiak hausten direnean gertatzen da.

- ◉ Eseri gaixoa burua aurrerantz botata duela.
- ◉ Estutu sudurra indarrez 15 minutuz, ahotik arnasa hartzen duen bitartean. Gelditzen ez bada, egin 3. jarraibidea.
- ◉ Hemorragia kolpearen edo zauriaren ondorioz gertatu bada, ezarri zapien bildutako izotz kuboak sudurraren gainean.

Zer EZ egin:

- ◉ Ez bota inoiz burua atzerantz.
- ◉ Ez estali inoiz kotoiarekin.

OINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

BARNE BELARRIKO HEMORRAGIA ZAURIA IZANEZ GERO JARRAITU BEHARREKO JOKABIDEA

Tinpanoa objektu arrotzaren, leherketaren edota buruko kolpearen ondorioz zulatu ohi da.

- ◉ Eseri zauritua burua zauritutako belarriaren alderantz botata duela, odolak ateratzeko aukera izan dezan.
- ◉ Ondoren, estali belarria gazarekin.
- ◉ Garrantzitsua: Ez tapatu barne belarria.
- ◉ Garrantzitsua: Hemorragia buruko kolpearen ondoren agertzen bada eta odola arina eta urtsua bada, egoera larria da; izan ere, garezurra hautsi dela esan nahi du.
- ◉ Garrantzitsua: Barne belarriko hemorragiaren kasuan, beti joan behar da sendagilearengana.

OINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

Konortea duten
pazienteekin, eztula
egitera animatu. Ez eman
inoiz kolperik bizkarrean.



Heimlich maniobra

- ↓ Jarri biktimaren atzean.
- ↓ Besoekin inguratu.
- ↓ Jarri ukabila bularrezurraren amaieran.
- ↓ Egin presioa gorantz.

OINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

BIDEEN BUXADURA OSOA

Heimlich maniobra konortea galdu duten
pazienteengan:

- ↓ Etzan biktima buruz gora, burua alde batera duela
- ↓ Jarri hankalatraba aldaken gainean
- ↓ Jarri eskuaren orpoa bularrezurraren azpian
- ↓ Egin presioa barrurantz eta gorantz

OINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

ERREDURAK IZANEZ GERO JARRAITU BEHARREKO JOKABIDEA:

- Erredura arinetan (elektrikoak ez direnean), ur hotzarekin hoztu behar da bakarrik (izotzarekin ez), 10 minutuz, eta sendagileak ikusi behar du ondoren.
- Ez ezarri sustantziarik erreduran (pomada, lozioa, etab.) ezta kotoirik ere (ilea utzi dezake erreduran)
- Estali gaza esterilarekin.
- Babak ez dira zulatu behar.
- Erredura larrietan, eraman berehala zauritua osasun zentrora, eta ez saiatu arropa kentzen.

OINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

KONTUSIOA IZANEZ GERO JARRAITU BEHARREKO JOKABIDEA:

- Ezarri izotza berehala (azala gazekin babestuta) 10-20 minutuz orduro.
- Ez zulatu hematoma horiek husteko.
- Kontusioa larria bada, eragindako eremua immobilizatu eta zauritua osasun zentrora bidaliko da, sendagileak aztertu dezan.

OINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

BIHURDURAK EDO LUXAZIOAK IZANEZ GERO JARRAITU BEHARREKO JOKABIDEA:

- Immobilizatu zauritutako artikulazioa, egoera ez larritzeko.
- Ez saiatu inoiz hezurra bere tokian sartzen.
- Ez ezarri zauriaren benetako tamaina ezkututzen duen pomadarik.
- Ezarri izotza (gazekin babestua) zauria berria bada, mina eta hantura txikitzeko.
- Mantendu gorputz-adarra atsedenean eta bihotza baino gorago. Ez behartu mugimendurik.
- Bidali zauritua sorospen zentrora, sendagileak aztertu dezan.

OINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

HAUSTURA IZANEZ GERO JARRAITU BEHARREKO JOKABIDE OROKORRA:

- Ezarri hotza tokian bertan.
- Immobilizatu eremua dagoen moduan.
- Egiaztatu pultsua dagoela.
- Ez saiatsu hautsitako hezurra zuzentzen, ezta zauritutako gorputz-adarra mugitzen.
- Ez mugitu zauritua, horrek arriskua handiagoa ez badakar.
- Zauritua mugitu beharra badago, zauritutako zatia bi eskuekin eutsiko da (hausturaren gainetik eta azpitik).
- Haustura irekietan, immobilizatu aurretik, zauria hesgailu esterilarekin edota ahalik eta garbienarekin estaliko da.
- Zauritua zentro medikoan aztertuko da.

OINARRIZKO JOKABIDEAK, ISTRIPUA IZANEZ GERO

LIPOTIMIA IZANEZ GERO JARRAITU BEHARREKO JOKABIDEA.

- Konortea galdu aurretik, eseri gaixoa burua hanken artea duela, edo etzan lurlean, hankak altxatuta.
- Konortea galdu badu dagoeneko, etzan lurlean buruz gora, hankak goian dituela, leku freskoan edo aireztatuan.

MILA ESKER ZUEN ARRETARENGATIK

