



CC.OO.

sindicato nacional de cc.oo. de galicia

federación do ensino

www.galicia.ccoo.es/ensino/



**A túa saúde,
a mellor garantía**

Hixiene no ambiente interior

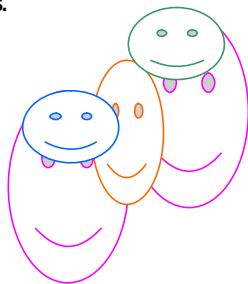
¿CALES PODEN SER FACTORES DE RISCO PARA A MIÑA SAÚDE?

- Mal funcionamento da calefacción.
- Xanelas sen aislamentos.
- Humidade ou moi baixa ou moi alta.
- Aire estancado.
- Deslumbramentos ou reflexos.
- Zonas con iluminación deficiente.
- Falta de ventilación.
- Presenza de sustancias químicas en suspensión.
- Presenza de persoas con enfermidades transmisibles



¿CÓMO ME PODE AFECTAR?

- Noto sensación de aire enrarecido.
- Incomodidade térmica.
- Sequedade de mucosas.
- Fatiga prematura.
- Dificultade para concentrarme.
- Estrés por factores ambientais.
- Intoxicacións .
- No meu centro transmitense moi facilmente algunhas enfermidades.



QUÉ FACTORES AMBIENTAIS SE DEBEN CONTROLAR?

- A Temperatura debe ser entre 17° e 27°.
- Humidade entre 30° e 70°.
- Manter o aire en movemento (0.50m³/s.no verán e 0,25m³/s no resto do ano.
- Iluminación: 300 lux na aula e sala de reunións, 100 lux pasillo e escaleira.
- Renovar o aire:30m³./persoa e hora.
- Procurar un sistema de protección da ventá contra o sol

¿CÓMO SE PODEN PREVIIR?

- Instalar un termómetro en cada dependencia.
- Usar racionalmente a calefacción.
- No verán, crear unha corrente de aire superior na aula sen que afecte ás persoas.
- Incorporar á aula elementos que eviten a reverberación.
- Medir o nivel de iluminación nas aulas e despachos.
- Limpar e desinfectar con cloro os postos de traballo.
- Facilitar guantes para efectuar os primeiros auxilios, cambio de roupa interior (no caso de nenos pequenos...)
- Coidar o mantemento do edificio.

O corpo traballa...



¿CALES PODEN SER FACTORES DE RISCO PARA A MIÑA SAÚDE?

- A postura e o uso do corpo.
- Condições ergonómicas (Adaptación do posto de traballo ás características e necesidades das persoas)
- Relación entre o tempo de traballo e o descanso.
- Factores psicosociais.

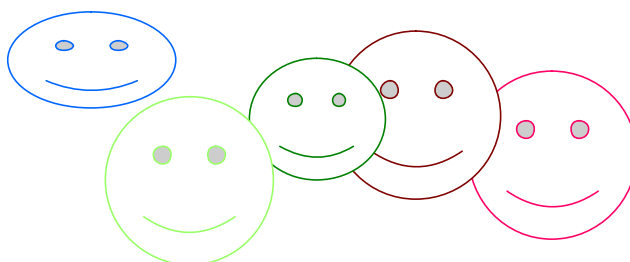
¿CÓMO ME PODE AFECTAR?

Poden padecer:

- Esgolose (Desviación da columna vertebral)
- Hernia discal (Saída do núcleo carnoso dun disco intervertebral que fai que se comprima a médula espinal)
- Osteoporose (diminución do tecido óseo)
- Dor de espalda (macrotraumatismos de repetición nesa zona).
- Epicondilitis (Inflamación dos tendóns extensores da man a nivel de codo).

¿CÓMO ME PODO PROTEXER?

- Respirando adecuadamente.
- Relaxándome e descansando a miúdo, aínda que só sexan uns minutos.
- Correxindo as secuencias e as pausas no traballo (Unha mesma postura non se pode manter moito tempo. As pausas poden aproveitarse para facer estiramientos musculares e de compensación postural)
- Mantendo alineado coa espalda en equilibrio cando se desenvolva unha actividade calquera.
- Colocarse sempre de cara á acción que se vai facer sen xirar a columna, senón xirando, tamén os pés.
- Manexando o peso que teña que manexar tan cerca do corpo como sexa posible.
- Usar, sempre que sexa posible, apoios anteriores para distribuír o esforzo (se estamos correxindo tarefas escolares do alumno na súa mesa, estando o-a alumno-a sentado-a , o-a profesor-a debe apoiarse na mesa)
- Coidar a distribución de mobiliario no entorno de traballo.
- Evitar escribir na pizarra coas mans por encima da altura dos ombros.
- Incluír contados curriculares que inclúan o mantemento e bo uso de todos os elementos que existan no centro, como tarefa de sensibilización cara ao alumno-a.



Carga vocal



¿CALES SON OS FACTORES DE RISCO PARA A MIÑA SAÚDE?

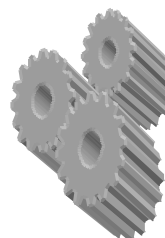
-Estrés.

-Mala xestión dos recursos disponibles (mala acústica, problemas de temperatura, problemas de comunicación e cooperación, sobrecarga física, mental e emocional.

-Uso inadecuado do organismo na emisión da voz (músculos do cuello, rixidez muscular, falar rápido e sen pausas, funcionamento inadecuado dos mecanismos que apoian a voz, problemas auditivos, baixas defensas, dificultades de comunicación- medo escénico, variacións no estado emocional, influencia cultural, social,...-)

¿QUÉ DANOS ME PODEN PRODUCIR?

- Fatiga vocal (ronquera, cambios de voz, resoplidos ruidosos ao respirar, sequedade na boca,...)
- Sensación de que a voz non sae aínda que nos esforcemos.
- Pouco control do volume e do tono de voz.
- Falta de aire, sensación de afogo, problemas para dosificar a respiración cando falamos.
- Resonancia corporal insuficiente (Rixidez na articulación das sílabas e sensación de dor de cabeza sen causa aparente por baixa oxixenación que acompaña aos problemas respirato-

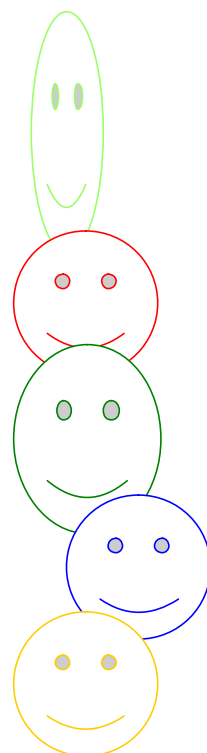


¿QUÉ PODO FACER A MODO DE PREVENCIÓN?

Mellor información e conciencia das situacións de risco:

- Non alargar as frases máis alá da capacidade respiratoria, respetar o volume de aire deixando pausas para permitir o retorno.
- Ser prudentes, non levantar o volume de voz por encima da propia capacidade.
- Evitar as grandes distancias e o esforzo físico mentras se fala.
- Reposo vocal e corporal no caso de irritación ou disfonía.
- Manter a humidade ambiental tendo coidado cos cambios climáticos.
- Evitar a inhalación de tiza, polvo, fume, gases nocivos e produtos químicos.
- Protexerse, especialmente, o pescozo, a boca e o nariz ante os cambios de temperatura.
- Evitar a carraspeira, tos forte e sonarse con forza.
- Fronte aos problemas de mucosidade, evitar lácteos xa que incrementan a secreción.
- Evitar o alcol, tabaco, bebidas moi frías ou moi quentes.
- Usar apoios que axuden a comunicarse para reforzar a voz (Facer uso de sinais, xestos, ritmos..., permitir ao alumnado ter momentos de descarga e distensión, dar explicacións orais curtas e con apoios gráficos e artísticos, darse tempo para escoitar e escoltarse .

Se os problemas son reiterados debe consultarse un especialista en foniatría para que diagnostique e procure o tratamento axeitado



Factores psicosociais



¿CALES SON OS FACTORES DE RISCO PARA A MIÑA SAÚDE?

- Derivados das esixencias psicolóxicas do traballo (Volume do traballo, ritmo co que se fai. As consecuencias poden darse a nivel cognitivo, emocional e ou sensorial)
- Polo control do propio traballo (marxe de decisión, autonomía, posibilidades de desenvolvemento persoal, autonomía temporal, sentido do traballo, grao de integración, grao de compromiso, motivación....)
- Derivados do apoio social, instrumental e emocional que se recibe e das compensacións sociais (Intercambio que unha persoa realiza coa sociedade, esforzo que invirte no traballo, aprecio, seguridade no posto,...

¿QUE CONSECUENCIAS TEÑEN PARA A MIÑA SAÚDE?

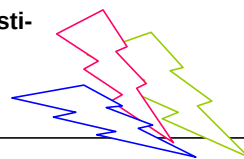
- Plano fisiolóxico: fatiga, afonía, insomnio, inhibición psicomotora, sudoración de mans, dores musculares, úlcera,...
- Plano emocional: angustia, tristeza, medo, frustración, baixa autoestima.
- Plano cognitivo: Dificultade para manter a atención, tomar decisións,...
- Plano de comportamento: Desequilibrios alimentarios, alcoholismo, aislamiento social,...
- Síndrome de Bournoot: Agotamento emocional+trato despersonalizado aos demais + insatisfacción profesional.
- Plano cognitivo: Dificultade para manter a atención, tomar decisións,...

¿COMO SE PODEN PREVER?

1.- Identificación de riscos.

2.- Avaliación de riscos.

- Traballo axeitado ás esixencias de cada quen.
- Que as tarefas do centro sexan un proxecto compartido por todas e todos.
- Definir claramente e coñecer o rol e as responsabilidades de cada membro da comunidade educativa.
- Facilitar as condicións organizativas para que os docentes poidan participar nas decisións e accións que afectan ao seu traballo.
- Establecer canles de comunicación eficaces para que todos os membros da comunidade educativa reciban a información necesaria.
- Facilitar o traballo en equipo entre os docentes a diferentes niveis, estimulando a confianza persoal, o intercambio profesional,...



ENFERMIDADES TRANSMISIBLES

MAIS RELEVANTES NOS CENTROS DOCENTES

ENFERMIDADE	TEMPO DE INCUBACIÓN	SÍNTOMAS	FORMA E PERÍODO DE CONTAXIO	PREVENCIÓN
CONXUNTIVITE BACTERIANA	1-3 días	Lagrimo, irritación, congestión de ollos, fotofobia, inflamación do párpado	Por contaxio directo ata o fin do tratamento	Non asistencia á escola nin a piscinas. Limpeza de obxectos manipulados.
GRIPE	1-3 días	Febre, dor de cabeza, malestar xeral, dor de garganta e tos	Emisión de gotas respiratorias. 3 días a partires do inicio dos síntomas	Non asistencia á escola. Recoméndase bacinar aos docentes
HEPATITE A	De 15 a 50 días	Febre, malestar, náuseas, cansacio, e aspecto amarelo na pel	Contacto con auga e alimentos contaminados. Ata 1 semana ata a aparición da ictericia	Non asistencia ao centro ata que o permita o médico. Hixiene individual e dos obxectos.
HEPATITE B	De 45 a 16 días	Igual ca hepatite A	Por contacto coa saliva, sangue e semen. Durante toda a enfermidade (existe portador)	Non asistencia ata a curación. Hixiene individual e dos obxectos.
MENINXITE-MENINGOCÓCICA	De 2 a 10 días	Febre, dor de cabeza, náuseas, vómitos e rixidez na nuca.	Emisión de gotiñas na respiración. Ata o fin do tratamento (Existe portador)	Non asistencia ata a curación. Hixiene individual e dos obxectos
MONONUCLEOSE INFECCIOSA	De 3 a 5 días	Farinxite, ganglios, febre, hinchazón de fígado e bazo	Emisión de gotiñas respiratorias e saliva. Descoñecido	Non asistencia ata a curación. Hixiene individual e dos obxectos.
PAROTIDITE ou PAPEIRAS	De 14 a 24 días	Febre e dor muscular, dor de cabeza e tumefacción das glándulas parótidas	Emisión de gotiñas respiratorias e saliva. Ata 9 días despois da aparición da tumefacción	Non asistencia ata o fin do contaxio. Vacuna triple vírica.
PIOLLOS	15 días despois de que aparezan os ovos	Picor e visualización das miudas	Por contacto directo do pelo, ou a través de peines, gorros, bufanda,...Ata a eliminación do piollo	Hixiene e control do pelo. O uso de colonias e champús ten un efecto antiparasitario breve.
RESFRIADO COMÚN	De 12 horas a 3 días	Lagrimo, estornudos e malestar	Emisión de gotiñas respiratorias. Ata 9 días despois da aparición	Pode asistir se non presenta malestar xeral ou febre.
TÉTANOS	De 4 a 21 días	Contraccións musculares, espasmos, rixidez, e convulsións	Feridas sucias. ningún	Vacuna antitetánica. Limpeza e desinfección das feridas.
INTOXICACIÓNS ALIMENTARIAS	De 2 a 36 horas	Náuseas, vómitos e diarreas	Por alimentos contaminados. Ningún	Hixiene na manipulación e conservación dos alimentos
INFECCIÓN ALIMENTARIAS	De 12 a 72 horas	Diarrea, febre e dores intestinais	Por contacto persoal a persoa. Varias semanas ata o fin do tratamento	Non asistencia ata a curación. Hixiene dos manipuladores de alimentos
TUBERCULOSE PULMONAR	De 4 a 12 semanas	Febre, cansacio, tos e perda de peso.	Emisión de gotiñas respiratorias: Dependende da gravidade. Dende o inicio ata 3 ou 4 semanas de tratamento	Non asistencia ata que o determine o médico. Hixiene individual.
RUBEOLA OU RU-SEOLA	De 15 a 20 días	Febre, resfriado, erupción cutánea, inflamación de ganglios retroauriculares e cervicais	Emisión de gotiñas respiratorias. Ata 4 días despois da aparición da erupción	Non asistencia ata o fin da erupción. Evacuar as embarazadas non inmunizadas. Vacuna triple vírica.
SARAMELO	10 días	Febre, tos, manchas vermellas no tronco,...	Por gotiñas. Ata 5 días despois da erupc.	Non asistir ata que acabe o exantema. Vacuna

¿QUE DEBE HABER NO NOSO BOTIQUÍN?

Contido mínimo e obrigatorio

- Antiséptico iodado.
- Gasas estériles en paquetes pequenos.
- Vendas (de 10,7 e 5 cm.)
- Esparadrapo.
- Tiritas.
- Un paquete de algodón.
- Tesouras.
- Pinzas.
- Guantes dun só uso (para evitar o contaxio de hepatitis ou sida ao tocar o sangue)



Material complementario



Pódese dispor de:

- Bolsas de plástico para eliminar restos.
- Esparadrapo de papel antialérxico.
- Termómetro.
- Botellas de 250cc de solución salina de 0,9% dun só uso por se non hai fonte lavaollos cerca
 - Unha manta termoaislante
- Bolsas de xeo sintético.
- Un trozo de tela cadrada de 60.60 cm.(para aplicar frío)
- Agullas imperdibles(por se hai que facer un cabestrillo)
- Analgésicos (de tipo acetilsalicídico e de paracetamol)

