

# Personal de treball familiar



**A l'Ajuntament fem  
Prevenió de Riscos Laborals**

**tu també!**

[www.diba.cat](http://www.diba.cat)



**Diputació  
Barcelona**



# Personal de treball familiar

El treball familiar realitzat dins l'àmbit de serveis socials comporta l'exposició a riscos laborals com qualsevol altra activitat laboral.

Malgrat que aquesta activitat es realitza en diferents domicilis, és important que se'n coneguin els riscos laborals principals i les seves mesures preventives per evitar els possibles accidents i malalties professionals i garantir així la protecció dels treballadors/es.

## 1. Caigudes

A les activitats pròpies del treball familiar pot ser habitual l'existència de terra mullat i lliscant. També pot ser habitual la necessitat de moure's en espais de dimensions reduïdes, terres irregulars, escales, etc. dels domicilis dels usuaris. Així doncs, cal minimitzar el risc de patir caigudes provocades per relliscades o ensopegades.

### *Críteris preventius:*

- » Intenta mantenir els espais de treball en bon estat d'ordre i neteja, deixant lliures les zones de pas.
- » El millor calçat és el que disposa de sola antilliscant i que subjecta el peu.
- » No trepitgis superfícies mullades.
- » Neteja immediatament els vessaments.
- » No corris per les escales.



## 2. Mobilització de persones

Aquesta és una de les causes més importants d'aparició del mal d'esquena en el medi laboral entre el personal assistencial. Quan no és possible la mobilització mecànica i, per tant, s'ha de fer manualment, cal seguir les instruccions següents:

### *Criteris preventius:*

- » Mantingues la columna vertebral redreçada, contreu els glutis i els músculs abdominals per mantenir la pelvis en la posició correcta i utilitza els músculs de les cames per ajupir-te, aixecar-te i moure't.
- » Sostén els pacients amb els avantbraços i mantingues els braços a prop del teu cos.
- » Separa els peus, l'un lleugerament davant de l'altre, amb una amplada igual a la de les espatlles. El peu del davant s'ha de col·locar en la direcció en què es farà el gir.
- » Ajuda't amb punts de suport exteriors i amb el contrapès del propi cos per augmentar la força aplicada al moviment.



És important tenir formació específica sobre la mobilització manual de persones.

### 3. Malalties causades per agents biològics

La cura i la relació amb els usuaris que poden patir malalties infectocontagioses –com ara gripes, conjuntivitis, gastroenteritis– fan necessària l'adopció de mesures per evitar el risc biològic.

#### *Críteris preventius:*

- » Informa't de les possibles vies de contagi.
- » Extrema les mesures d'higiene personal: cobreix-te les lesions cutànies, no portis anells ni joies i renta't les mans amb aigua i sabó abans i després de realitzar pràctiques higièniques amb els usuaris.
- » Utilitza bata quan calgui i material de protecció d'un sol ús sempre que puguis (guants i mascareta). Si és necessari, utilitza també protecció ocular.
- » Extrema les precaucions si treballes amb objectes punxants.
- » Informa't de les vacunes que tens al teu abast per part de Vigilància de la Salut segons els protocols establerts.



## 4. Exposició a substàncies nocives

El contacte amb productes químics pot comportar un risc d'irritació de la pell, dels ulls i de les vies respiratòries.

### *Críteris preventius:*

- » Si manipules productes químics, mira l'etiqueta del recipient i segueix les indicacions del fabricant sobre les mesures de prevenció.
- » Tanca l'envàs del producte, un cop utilitzat, i desa'l.
- » Utilitza els equips de protecció individual adequats (guants, ulleres, mascaretes).
- » Utilitza sempre els productes menys perillosos.
- » Consulta les fitxes de seguretat del producte.





## 5. Factors psicosocials

Les relacions amb els usuaris i el treball en equip amb els companys, el ritme de les activitats, el fet de desenvolupar l'activitat en domicilis particulars, els sobreesforços posturals, els continus desplaçaments, la limitació dels recursos, la pluralitat de funcions... són considerats factors de risc del col·lectiu de treballadors/es familiars.

Aquesta tipologia de riscos poden esdevenir patologies psicosocials com l'estrès.

### *Críteris preventius:*

- » Planifica les activitats amb temps d'antelació suficient i preveu activitats complementàries per quan no es pugui realitzar l'activitat principal.
- » Inclou dins del programa diari les activitats no essencials però necessàries per als usuaris en el transcurs de la jornada.
- » Realitza pauses i descansos proporcionals a l'esforç físic i mental que demana la tasca.







## A l'Ajuntament fem Prevenió de Riscos Laborals



tu també!



Diputació  
Barcelona