



Controlul Fumatului la
Locul de Muncă



Igiena Individuală și
a Locului de Muncă



Zgomotul la
Locul de Muncă



Alimentația
Sănătoasă



Controlul
Stresului
Profesional



Ergonomia



Controlul
Consumului de
Alcool la Locul
de Muncă



Sănătatea
Reproducerii



Exercițiile Fizice



Ridicarea Corectă
a Greutăților



Zgomotul la Locul de Muncă

*Ai grijă de sănătatea ta! Nu mai amâna!
Împreună pentru sănătatea la locul de muncă*

Promovarea Sănătății la Locul de Muncă
în Regiunea Centru

"O campanie de informare și educare pentru
angajații întreprinderilor din Regiunea Centru"

Finanțat de:



PARTENERI ÎN CADRUL PROIECTULUI:

Proiectul, având un caracter transnațional, este realizat de **Fundația Romtens** în colaborare cu partenerii săi "**Bundesverband der Betriebskrankenkassen-BKK**" (Asociația Caselor de Asigurări de Sănătate) și **Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu**.

SCOPUL PROIECTULUI:

CPSLM și-a propus dezvoltarea resurselor umane și creșterea competitivității întreprinderilor mici și mijlocii din regiunea Centru, prin Promovarea Sănătății și Securității în Muncă în cele șase județe ale regiunii Centru (Alba, Brașov, Harghita, Covasna, Sibiu, Mureș). Un aspect inovator îl constituie integrarea activităților de **Sănătatea și Securitatea Muncii** cu cele de **Promovarea Sănătății la Locul de Muncă**, domenii în care cei trei parteneri au o îndelungată experiență. Proiectul urmărește crearea unui mediu de muncă sănătos și atractiv prin asumarea unor comportamente sanogenice de către angajați și manageri, ceea ce duce la îmbunătățirea sănătății la locul de muncă cu efect direct asupra productivității muncii și asupra competitivității întreprinderii în ansamblu. Astfel, întreprinderile devin mai atractive pe piața muncii și deci mai capabile să-și păstreze angajații valoroși.

REZULTATE AȘTEPTATE ALE PROIECTULUI:

120 de manageri certificați CNFPA în domeniul Promovării Sănătății la Locul de Muncă vor putea să implementeze, ca urmare a cursurilor absolvite, propriile lor campanii de informare și educare pentru angajați.

Ținând cont de recomandările Strategiei de la Lisabona, ale Rețelei Europene de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă și ale Agenției Europene de Sănătatea și Securitatea Muncii, ne așteptăm ca proiectul inovator CPSLM să conducă la o mai bună informare a autorităților publice locale și regionale, a managerilor și profesioniștilor în Sănătatea și Securitatea Muncii, care să ducă la o creștere a competitivității întreprinderilor din România într-un mediu economic aflat în continuă schimbare.

ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI:

Identificarea nevoilor de informare și educare ale managerilor și angajaților

Acastă primă activitate a fost realizată de către o echipă de experți locali formată din medici de medicina muncii și medici de sănătate publică instruiți în domeniul Promovării Sănătății la Locul de Muncă în cadrul proiectului.

Cursurile pentru Managerii de Sănătate și Securitate în Muncă și cei de Resurse Umane

S-au organizat 6 cursuri de formare profesională continuă, acreditate CNFPA, în cadrul cărora s-au abordat subiecte vizând domeniul Sănătății și Securității în Muncă (ex. identificarea riscurilor profesionale) și alte aspecte legate de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă (fumatul la locul de muncă, stresul profesional etc.).

Sesiunile de informare și educare pentru angajați

În continuare, demersul educațional se mută la nivelul lucrătorilor; în fiecare întreprindere sunt organizate sesiuni interactive pentru toți angajații, pe teme identificate împreună cu aceștia, ca urmare a evaluării de nevoi.

Consilierea întreprinderilor pentru implementarea politicilor de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă

Ultima activitate are ca obiectiv consilierea oferită întreprinderilor pentru organizarea Curcilor de Sănătate; în acest mod se va trece la elaborarea și ulterior testarea unor politici de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă.

12.000 de angajați vor fi informați cu privire la sănătatea la locul de muncă, înțelegând astfel mai bine impactul pe care îl are locul de muncă (cu riscurile asociate), cât și comportamentul individual îl au în determinarea stării de sănătate.

Titlul programului - Programul Operațional POSDRU
Titlul proiectului - Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru (CPSLM) ID: 22802
Editorul materialului - Fundația Romtens
Data publicării - Decembrie 2010
Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Parteneri:



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013.

"Investește în oameni!"

Ce vrei să auzi? Muzică sau zgomot?



Dacă lucrezi într-un mediu cu expunere la zgomot, este bine să știi că:

Pierderea auzului este boala profesională ireversibilă cea mai frecventă (OMS);

Poți fi condamnat la un stil de viață care împiedică comunicarea;

Scăderea atenției te poate predispuce la accidente de muncă;

Zgomotul produce efecte negative asupra întregului organism:

- Creșterea tensiunii arteriale
- Oboseala
- Tulburări de ritm cardiac (palpitații)
- Tulburări psihologice și stres
- Tulburări digestive

Zgomotul are efect negativ asupra auzului fătului.

Știi ce auzi?

Zgomotul te poate afecta definitiv și ireversibil. Afectarea este generală, nu numai localizată (oboseală psihică). Poate afecta femeia gravidă și fătul.

	Da	Nu
1. Știi ce tipuri de zgomot există?		
2. Știi care sunt primele indicii ale pierderii de auz?		
3. Știi care sunt efectele negative ale zgomotului asupra organismului?		
4. Știi cum acționează zgomotul asupra fătului?		
5. Știi ce consecințe are pierderea auzului pentru viața personală?		

Dacă ai mai multe răspunsuri de NU înseamnă că e timpul să te informezi cu privire la expunerea la zgomot.



Este cel mai bine să previi!



Dacă vrei să fii informat cu privire la expunerea la zgomot, trebuie să știi că:

Zgomotul profesional este „un complex de sunete, cu intensități și înălțimi diferite, cu caractere diferite (zgomot obișnuit, impulsiv, sub formă de scârțături), ritmice sau aritmice, produse continuu sau discontinuu în timpul activității profesionale”.

Primul simptom al pierderii de auz este reprezentat de incapacitatea de a auzi sunetele înalte, apoi a celor joase, însoțite de tuițuri, văjăituri, șuierături, amețeli.

Expunerea la zgomot are efecte locale (hipoacuzia și surditatea), dar și efecte generale (perturbările psihologice, oboseala accentuată, creșterea tensiunii arteriale și a frecvenței cardiace, tulburările digestive etc.).

Zgomotul constituie un risc de accidente la locul de muncă prin scăderea concentrării, distragerea atenției și prin mascarea mesajelor de avertizare.

Expunerea lucrătoarelor gravide la niveluri ridicate de zgomot poate afecta auzul fătului, frecvențele joase fiind mai nocive.

Pierderea auzului poate duce la alterarea sentimentului de apartenență la comunitate, dificultăți de integrare în societate (atât acasă, cât și la locul de muncă), modificarea calității vieții, lipsa bucuriei de a auzi și de a comunica, izolare și autoizolare.

Dacă știi să te protejezi, îți poți menține calitatea vieții și îți poți desfășura activitatea în siguranță, atât acasă, cât și la locul de muncă.

Este important să știi!

Știi că te poți adresa medicului de medicina muncii? Iată de ce:

Medicul de medicina muncii ȘTIE dacă:

- starea ta de sănătate îți permite să lucrezi mulți ani fără să te îmbolnăvești;
- mediul de muncă poate să-ți influențeze negativ sănătatea și cum să identifice primele semne ale pierderii auzului;
- poți sa te îmbolnăvești datorită muncii și a condițiilor în care lucrezi;
- ai nevoie de efectuarea unei audiograme.

Medicul de medicina muncii te poate învăța să previi accidentele de muncă și îmbolnăvirile profesionale, atunci când mergi la examinările medicale (la angajare și periodice). Aceste examinări te pot ajuta să muncești mai bine, să fii mai sănătos, să câștigi mai mult.

Solicită efectuarea unui consult de medicina muncii! Nu uita: Acest examen medical este foarte important pentru tine! Tu ești primul responsabil de sănătatea ta!

CHENAR LEGISLATIV

Legea nr. 319/2006 a securității și sănătății în muncă, HG 1425/2006 și HG 355/2010 privind Normele metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, H nr. 493 din 12.04.2006 privind cerințele minime de securitate și sănătate referitoare la expunerea lucrătorilor la riscurile generate de zgomot.



Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru

ID 22802

Promovarea Sănătății la Locul de Muncă

