

DECLARACIÓ DE L'AUTÒNOMA SOBRE DESCRIPCIÓ I EXPOSICIÓ A RISCOS DURANT L'EMBARÀS O LA LACTÀNCIA NATURAL

Dades de la treballadora autònoma

Nom o raó social	CCC
Activitat a la que es dedica l'empresa	

Lloc de treball de la sol·licitant

Lloc de treball	Professió
Descripció de las tasques que realitza:	

A. Organitzacionals

Horari:	
Treball exigeix desplaçaments en missió:	km diaris:
Observacions:	

B. Riscos ergonòmics

	Temps d'exposició al risc (nombre d'hores)	Especifiqueu detalladament cadascuna de les premisses	
Maneig de càrregues, arrossegament i embranzida		N.º quilos:	N. vegades/hora:
Flexionar tronc inclinacions per sota del genoll		N. vegades/hora:	
Pujar/baixar escales de mà		N. vegades/hora:	Distància/terra
			> 1 metre <input type="checkbox"/>
Bipedestació estàtica (sense possibilitat de moviment)			
Bipedestació dinàmica (possibilitat de desplaçar-se)			
Sedestació sense canvi de postura			
Observacions:			

Activitat esportiva		Especifiqueu tipus d'esport
Esport professional	Risc de contacte (esports en equip) <input type="checkbox"/>	
	Augment de pressió abdominal (boxa) <input type="checkbox"/>	
	Flexo extensió forçada (gimnàstica) <input type="checkbox"/>	
Professores de gimnàstica	Alta demanda física (fitness) <input type="checkbox"/>	
	Baixa demanda física (pilates) <input type="checkbox"/>	
	Contacte repetit (karate) <input type="checkbox"/>	
Professional multiaventura		
Observacions:		

C. Riscos per agents físics

Radiacions ionitzants:	Aporteu mesuraments de dosímetre de l'últim any:	
Radiacions no ionitzants:	Especifiqueu:	
Vibracions:	Exposició diària de cos sencer (m/s ²):	
Temperatures extremes:	Fred °C:	Calor °C:
	Tipus de tasca:	
Soroll:	Mesurament (dBA):	
	Temps d'exposició:	
Atmosferes de sobrepressió elevada i ingravidesa:		
Observacions:		

D. Risc químic

Productes químics	Frases R-H	Temps d'exposició	Detalleu tasca
Observacions:			

Haureu d'aportar resultats de mesuraments ambientals que acrediten l'exposició.

E. Risc biològic

Treballs d'exposició	Sí/No	Informació addicional
Ramaderies o escorxadors		
Com manipuladora d'aliments		
D'assistència sanitària		
En laboratoris clínics o veterinaris		
En unitats d'eliminació de residus		
En depuradores d'aigües residuals		
En guarderies o atenció d'ancians		
Observacions:		

Especifiqueu qualsevol altra situació de les condicions del lloc de treball que creieu important, tipus de mesures preventives implantades (EPI, rotació, aspiració, etc.):

En, a de de

Signatura i segell de la treballadora

INSTRUCCIONS PER A EMPLENAR EL QÜESTIONARI

Un correcte emplenament i descripció de l'exposició a riscos en el lloc de treball ens permetrà una millor avaluació de les tasques realitzades per la treballadora embarassada. Aquest qüestionari inclou les modificacions de la 3ª Guia d'ajuda per a la valoració de risc laboral durant l'embaràs de l'INSST.

A. Organitzacionals

- Especifiqueu l'horari de treball i la jornada laboral.
- **Desplaçaments en missió** (desplaçament a un lloc diferent de l'habitual per a realitzar una activitat compresa dins de l'àmbit del treball): **no heu de considerar els desplaçaments *in itinere*** (que són els desplaçaments d'anada i tornada al treball).

B. Riscos ergonòmics

Considereu, en la jornada laboral, quantes hores de mitjana realitza en cadascuna de les següents tasques:

- **Maneig de càrregues** (aixecar, arrossegar, espentar...): especifiqueu el temps efectiu de treball realitzat en la tasca en nombre d'hores, el pes mitjà en quilograms i el nombre de vegades per hora realitzant l'activitat.

Exemple:

	Temps d'exposició al risc (nombre d'hores)	Especifiqueu detalladament cadascuna de les premisses	
Maneig de càrregues, arrossegament i embranzida	3 hores	N. quilos: 5	N. vegades/hora: 4

- **Flexió anterior del tronc** (inclinacions que suposen les mans queden per davall del genoll 60°): especifiqueu el nombre de vegades per hora realitzant l'activitat
- **Escale manual o portàtils** (útils per a l'accés a un lloc alt valent-se de mans i peus): especifiqueu el nombre de vegades i l'altura, considerant que 1 metre són de 3 a 4 esglaons. No heu de considerar les escales dels edificis.
- **Bipedestació estàtica** (posició dempeus en el lloc sense possibilitat de mobilització), **bipedestació dinàmica** (possibilitat de desplaçar-se fins i tot trajectes curts o l'alternança amb estar asseguda) i **sedestació sense canvis de postura** (asseguda >2 hores i manipulant càrregues): especifiqueu el nombre d'hores realitzant aquesta activitat.
- **Activitat esportiva professional**: considereu el tipus d'activitat realitzada.

C. Riscos per agents físics

- **Radiacions ionitzants** (p. ex.: raigs X, raigs gamma...) i **radiacions no ionitzants** (p. ex.: ultraviolat, cambres de fototeràpia...): si són d'ús industrial haureu d'aportar mesuraments.
- **Vibracions de cos sencer** (p. ex.: excavadores, motoanivelladores...) i **vibracions de mà braç** (p. ex.: motoserra, martells pneumàtics...): haureu d'aportar mesuraments.
- **Temperatura**: haureu d'aportar mesuraments si es treballa en condicions de temperatura extremes.
- **Soroll**: el qüestionari haurà d'anar acompanyat de l'informe del soroll de l'empresa.

D. Risc químic

- Haureu d'emplenar les frases R i H de les substàncies químiques que es troben en les fitxes tècniques dels productes quan existisca exposició, el temps efectiu de treball i les característiques de les tasques realitzades, així com les fitxes de seguretat.

E. Risc biològic

- **En llocs de treball en contacte amb xiquets** (en àmbit sanitari, docència, guarderies...): haureu d'aportar anàlítica de sang amb serologia que incloga: rubèola, complementar amb serologia de parvovirus B-19, citomegalovirus, pallola, parotiditis i varicel·la zòster.
- **En llocs de treball en contacte amb animals**: haureu d'aportar serologia que incloga el toxoplasma.

Recordeu que en el qüestionari de riscos hauran de figurar, tant la data de la realització de l'informe, com el nom de la persona que l'emplena.