

Gogoan izan!

Legeriak babesten zaitu eta eskubidea duzu...

Zure lanpostuko baldintzek ez diezaioten kalte egin zure amatasunari .
(31/1995 Legearen 14. eta 26. artikulua).

Zure enpresak informa zaitzan zure lanpostuan izaten ahal diren amatasunerako arriskuez eta horiek saihesteko prebentzio neurriez.
(31/1995 Legearen 18. artikulua).

Lan Osasunaren Zerbitzua Servicio de Salud Laboral

Tel. 848 423 750
insl@navarra.es

Landaben industrialdea, E eta F kaleak - 31012 Iruña/Pamplona
www.insl.navarra.es



Zer egin?



Argibideak eskatu

Haurdun gelditzeko asmoa baduzu edo dagoeneko haurdun bazaude, hauei buruzko argibideak eska itzazu zure enpresan:

- Zure lanpostuan dauden amatasunerako arriskuak.
- Arrisku horiek saihesteko, enpresak hartu beharreko prebentzio neurriak.
- Bestelako irtenbideak, arriskuak saihesterik ez bada.

Nori galdetu?

- Zure enpresako laneko arriskuei aurrea hartzeko arduradunari.
- Prebentzioko delegatuei edo ordezkari sindikalei.
- Prebentzio Zerbitzuko langile teknikoei eta osasun langileei.
- Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuko Lan Osasunaren Zerbitzuari.



Amatasun osasuntsua lanean

Eskubidea, izatetik betetzera

Amatasuna bizitza... lanean

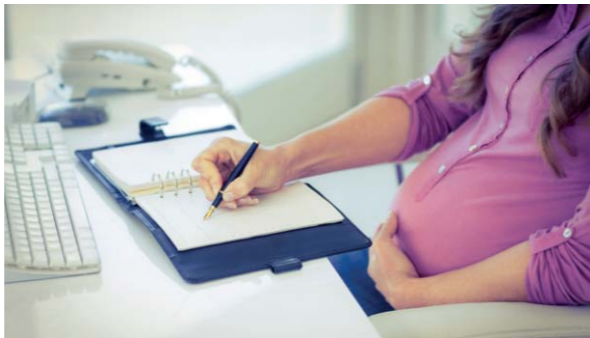


Amatasuna bizi duten langile gehienek normaltasunez igarotzen dituzte haurdunaldia eta edoskitzaro naturala.

Halere, laneko baldintza batzuek eragina izan dezakete haien osasunean, haurdunaldiaren martxan, umekiaren hazkunderan eta garapean edota bularra ematerakoan.

Gorputza aldatu egiten da

- Gorputzaren bolumena handitzen da.
- Bihotzaren eta arnasaren frekuentzia handitzen da.
- Grabitate zentroa aldatzen da.
- Neke handiagoa eta logura izaten da.
- Gerrialdeko mina izaten da.
- Sarriago egin behar izaten da pixa.
- Aldarte aldaketak izaten dira.



Kalte egin dezaketen lan baldintzak



...eta bularra emateko garaian

- Gai kimiko arriskutsuekiko esposizioa.
- Muturreko tenperaturak.
- Gauaz eta txandaka lan egitea, lanaldi luzeak, lan zama handia, eskakizun emozionalak...

Haurdunaldian...

- Jarrera behartuak edo deserosoak.
- Luzaroan zutik edo eserita egotea.
- Zama astunak altxatzea edo pertsonak mugitzea.
- Gai kimiko arriskutsuekiko esposizioa.
- Gauaz eta txandaka lan egitea, lanaldi luzeak, lan zama handia, eskakizun emozionalak, laneko indarkeria...
- Hauekiko esposizioa: erradiazioak, zarata handia, bibrazioak, eragile biologikoak, muturreko tenperaturak.

