

CONSELLS DE PREVENCIÓ DURANT L' EMBARÀS I LA LACTÀNCIA NATURAL



SOROLL

COM EM POT AFECTAR?

DURANT L'EMBARÀS:

El soroll present al lloc de treball pot causar sordesa quan s'hi està exposat a nivells elevats durant períodes prolongats. El soroll de tipus impacte (d'alta intensitat durant un temps curt) també pot causar un deteriorament auditiu permanent.

La dona embarassada no té més sensibilitat al soroll, per la qual cosa els efectes sobre el seu sistema auditiu seran els mateixos. És per això que no cal prendre mesures preventives addicionals a les que ja són aplicables per a la resta dels treballadors. En general, en ambients sorollosos has d'utilitzar els equips de protecció individual (EPI) auditius.

De totes maneres, aquests EPI només protegeixen la dona embarassada, però no el fetus. Per tant, si hi estàs exposada durant l'embaràs, el soroll sí que pot afectar la capacitat auditiva del futur nen o nena. Això té més rellevància durant l'últim trimestre de la gestació, quan l'oïda del fetus és especialment sensible al soroll.

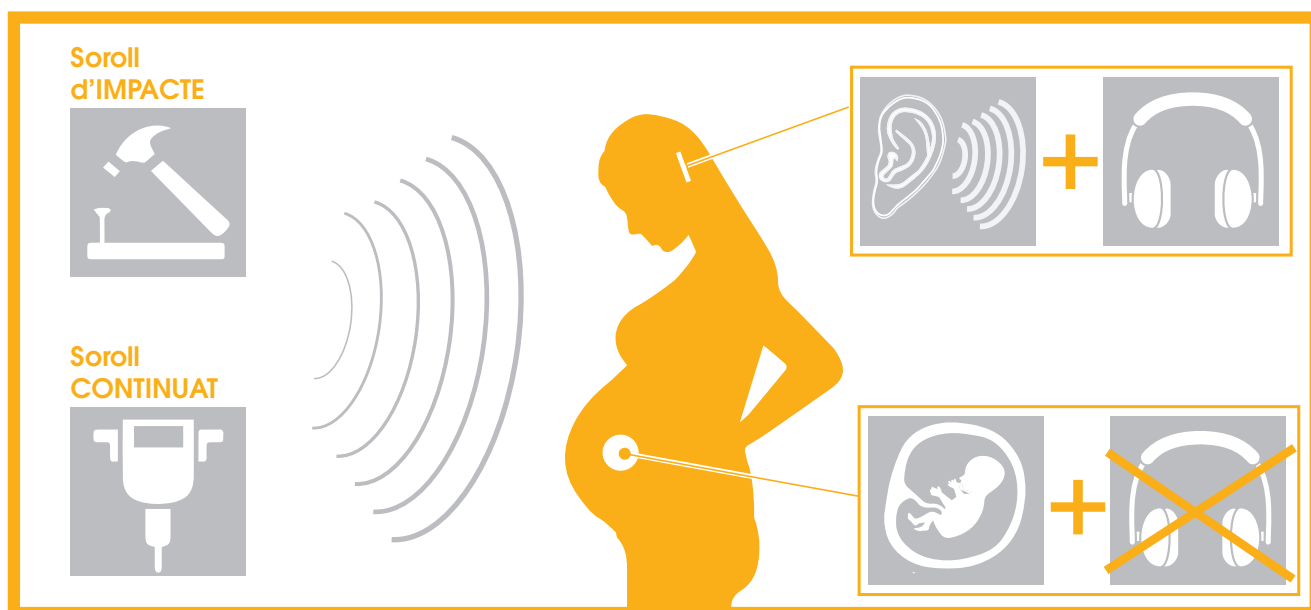
També cal tenir en compte que el soroll amb freqüències baixes (és a dir, amb tons greus) té més capacitat de penetració i, per tant, pot ser més perjudicial per al fetus que el soroll de freqüències altes (soroll agut).

Hi ha algunes substàncies químiques, denominades ototòxics, que poden afectar l'orella interna, com per exemple alguns dissolvents que es poden trobar en la pintura i certs medicaments. Estar exposada de forma simultània al soroll i a aquestes substàncies pot implicar més risc de lesions auditives, tant per a la dona com per al fetus. Així mateix, l'exposició a vibracions pot agreujar els efectes de l'exposició al soroll.

Per tant, aquestes situacions requereixen més atenció i un replantejament de les mesures preventives.

DURANT LA LACTÀNCIA:

El soroll no afecta de manera especial les dones que estan en període de lactància natural i s'han d'aplicar les mateixes mesures preventives que per als altres treballadors.



QUINES MESURES PREVENTIVES ES PODEN APLICAR?

Si hi ha soroll al teu lloc de treball, cal saber a quin nivell estàs exposada. Aquesta informació l'ha de proporcionar el servei de prevenció de la teva empresa. Si, a més, al teu lloc estàs en contacte amb productes ototòxics o prens algun medicament que pot afectar l'orella, caldrà tenir en compte el possible efecte combinat.

Per tal de protegir el fetus, es recomana que durant la gestació el nivell diari d'exposició no superi els 80 dB(A) com a valor mitjà d'una jornada laboral de 8 hores i repetida dia rere dia. Així mateix, cal evitar exposicions a sorolls intensos, de tipus impacte, que puguin assolir en algun moment els 135 dB(C).

És important que notifiquis immediatament a la teva empresa la teva situació d'embaràs perquè, si cal, s'estableixin les mesures preventives addicionals per prevenir el risc. Una possibilitat és que l'empresa valori la reorganització del treball, de tal manera que s'elimini o es redueixi el temps de permanència en zones amb soroll elevat. D'aquesta manera es pot aconseguir un nivell d'exposició diari acceptable. Quan les tasques que suposin un risc siguin puntuals, es pot optar per redistribuir el treball perquè les assumeixi un altre treballador.

Una altra opció és que l'empresa determini la necessitat d'un canvi de lloc, compatible amb el teu estat, durant el període d'embaràs.

QUÈ PUC FER JO?

Tingues en compte les recomanacions següents:

- Aplica les mesures preventives definides per la teva empresa: ús de protectors auditius (EPI), temps de permanència en zones amb soroll elevat, etc. Tanmateix, recorda que els EPI només et protegeixen a tu, però no el fetus.

PROTECCIÓ AUDITIVA:

- » Assegura't que els taps o les orelleres estiguin ben col·locats.
- » Neteja'ls regularment i guarda'ls en un lloc adequat.
- » Substitueix-los quan estiguin en mal estat.
- » No reutilitzis els taps rebutjables.

- Fes les tasques de manera que es generi la menor quantitat de soroll possible. Per exemple, si manipules objectes metàl·lics, evita xocs entre aquests o amb altres superfícies.



- Utilitza les mesures de protecció que ajuden a aïllar la font de soroll, si n'hi hagués. Per exemple, si el tancament d'una màquina sorollosa inclou una porta d'accés, assegura't que aquesta porta no està oberta innecessàriament.



**ATENCIÓ!
ÀREA DE SOROLL
PERILLÓS**



**ÉS OBLIGATORI
L'ÚS DE
PROTECCIÓ ACÚSTICA**

- Si hi ha una màquina que és sorollosa per manca de manteniment o per una avaria, avisa el teu superior perquè la reparin. Per exemple, si el material absorbent d'una tremuja està gastat, s'ha de canviar.
- Si pot ser, evita l'entrada a zones senyalitzades com a sorolloses.

