SALUD LABORAL

REVISIÓN MÉDICA

Para reservar cita:
Puedes llamar al teléfono 678.548.961 en horario de 10h a 14h. O puedes escribir un correo electrónico a la dirección de correo: uadagcmadrid@quironprevencion.com

Es necesario especificar los siguientes datos en el correo electrónico: nombre y apellidos, NIF, fecha de nacimiento, puesto de trabajo, número de empleado, oficina y dirección de la oficina y teléfono de contacto.

¿Qué pruebas médicas me realizarán?

Entrevista clínica (Anamnesis)
Biometría y tensión arterial
Analítica de sangre
Audiometría
Control visión
Espirometría
Otoscopia
Electrocardiograma (ECG)
Exploración física: Auscultación cardiaca y respiratoria
Exploración del sistema l
Exploración del sistema locomotor general y específico
Exploración del sistema nervioso general y específico
Exploración del sistema circulatorio

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 22 de la ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales, recordamos que a través del servicio de vigilancia y salud se ofrece a todos los empleados la posibilidad de realizar un reconocimiento médico en los centros de que dispone QuironPrevención.

SALUD VISUAL

1. Ajustar bien la parte superior de la mascarilla a la cara. Primero hay que elegir aquella que se ajuste mejor al rostro y, si fuera necesario, colocar un esparadrapo hipoalergénico para adherirla mejor. Esto es especialmente importante si se utilizan gafas, a fin de que las lentes no se empañen

2. Cuidar la iluminación del entorno de trabajo. La luz debe estar concentrada en la zona de trabajo, pero el resto de espacio no debe quedar a oscuras. Si la luz natural no es suficiente, se puede complementar con lámparas.

3. Trabajar con un monitor en buenas condiciones. Debe tener un tamaño suficiente y la imagen debe ser nítida y no emitir destellos, vibrar o parpadear.

4. Mantener los textos y pantallas a unos 40 centímetros. Al leer deben mantenerse los antebrazos sobre el plano de trabajo y al mirar la pantalla del ordenador, los ojos deben formar con ella un ángulo de 90 grados.

5. Realizar descansos periódicos. Lo ideal es parar durante 20 segundos cada 20-30 minutos para cerrar los ojos unos segundos.

6. Parpadear con frecuencia. Es importante parpadear a menudo porque es un mecanismo natural de secreción lagrimal y limpieza de la superficie ocular, además de que previene el ojo seco.

7. Hidratar los ojos. Para evitar el ojo seco se puede recurrir a soluciones individuales de lágrima artificial que hidratan el ojo y mejoran la sintomatología.

EVITAR CAIDAS

Con el objetivo de prevenir caidas es recomendable la utilización de señalizaciones.

En el caso de no poder disponer de ella, se puede solicitar a través de sol. (0011 **050 287)**

Ficha Informativa BOTIQUINES

Cada centro de trabajo debe disponer de un botiquín para realizar una primera asistencia de los incidentes que puedan producirse en la oficina. Si tu centro de trabajo no dispone de botiquín debes solicitarlo.

Para solicitar un botiquín o una reposición BOTIQUÍN (Armario + contenido)
: Solicítalo a través de aplicativo SERVICENOW, utilizando el código: 9001000002. KIT REPOSICIÓN (contenido del botiquín). Solicítalo a través de aplicativo SERVICENOW, utilizando el código: 9001000001.

Colocación y señalización correcta del botiquín

El botiquín debe colocarse en un lugar conocido y de fácil acceso, por ejemplo en el Backoffice, accesos o zonas comunes solo para la plantilla.

La señalización del mismo debe ser visible, de modo que permita conocer rápidamente su ubicación. En el caso de no disponer de ella, solicítala en el aplicativo SERVICENOW mediante el buscador de palabras: “SUMINISTRAR

SEÑALIZACIÓN BOTIQUÍN

CADA CENTRO DE TRABAJO DEBE DISPONER DE UN BOTIQUÍN PARA REALIZAR UNA PRIMERA ASISTENCIA DE LOS INCIDENTES QUE PUEDAN PRODUCIRSE EN LA OFICINA.

Para cualquier consulta o incidencia envía un correo a servicio.

prevencion@spmglc.es