



 Riscos

Què has de saber com a treballador
per prevenir el càncer laboral

QUÈ HAS DE SABER COM A TREBALLADOR PER PREVENIR EL CÀNCER LABORAL

Un cancerigen és una substància o mescla que causa o pot causar càncer. La seva aparició pot ser deguda a un o diversos dels següents factors:

- Tipus de vida (alimentació, tabac, alcohol...)
- Factors ambientals (contaminació...)
- Factors familiars o genètics
- Factors laborals (físics, químics, biològics...)

El càncer professional és una malaltia crònica causada per l'exposició a cancerígens en el treball, i que pot aparèixer uns quants anys després del contacte inicial amb el cancerigen.

En els llocs de treball, l'exposició als agents cancerígens es pot produir:

- Per manipulació directa de substàncies o mescles.
- Per generació en la mateixa tasca.
- Per exposició derivada del procés productiu.

HI HA AGENTS CANCERÍGENS A LA MEVA FEINA?

Els agents cancerígens poden ser substàncies o mescles químiques, agents físics com els rajos solars, i alguns agents biològics.

En l'àmbit laboral predominen les substàncies químiques, com el benzè, els cromats, el tricloroetilè, la pols de fusta i altres.

Les substàncies poden estar presents en el treball tant perquè s'utilitzin com a matèria primera, com productes intermedis, subproductes o residus que es generin o puguin generar-se en el procés laboral (treballs de soldadura, fums dièsel, pols de fusta, pols de sílice, etc.).



QUÈ POTS FER TU EN EL TREBALL?

1. Coneix els productes que utilitzes, que estan presents o que es generen en cada tasca. L'empresa ha de disposar d'un llistat de productes presents a cada lloc de treball, així com una còpia de la fitxa de dades de seguretat de cadascun d'ells.
2. Abans d'utilitzar qualsevol producte químic, revisa la fitxa de dades de seguretat i LLEGEIX LA SEVA ETIQUETA.

En cas de dubte, pregunta al teu responsable.

- Si una substància és cancerígena, en el seu envàs hi figurarà la següent informació:

Elementos de la etiqueta CLP/Nueva:



- Un o més dels següents **pictogrames**, segons el **Reglament (CE) n. 1272/2008 sobre classificació, etiquetat i envasat de substàncies i mesclades (CLP)**:



A més de les paraules: Perill / Atenció, en funció de la classificació del producte.

- I Indicacions de **perill** (frases H) i consells de **prudència** (frases P):
 - H350 Pot provocar càncer
 - H351 Se sospita que provoca càncer
 - H340 Pot causar alteracions genètiques hereditàries
 - H350i Pot causar càncer per inhalació
 - H341 Possibilitat d'efectes reversibles

COM PUC ENTRAR EN CONTACTE AMB AGENTS CANCERÍGENS?

En l'entorn laboral existeixen diverses vies per les quals els agents cancerígens poden afectar el nostre organisme:

- Per inhalació: respirar gasos o vapors (fums dièsel, vapors de benzina, etc.), pols (com la sílice) i boires (àcids forts com el sulfúric, entre altres).
- Per ingestió: menjar o beure en el lloc de treball on les mans, el menjar o els coberts han estat en contacte amb cancerígens.
- Per absorció a través de la pell: contacte amb substàncies cancerígenes.
- Per exposició a radiacions ionitzants naturals (llum solar) o artificials (rajos X).
- Per objectes punxants, agulles contaminades, etc.

QUINES MESURES PREVENTIVES HE D'ADOPTAR COM A TREBALLADOR?

- Neteja periòdica de les superfícies dels llocs de treball.
- Revisa l'etiqueta dels recipients o envasos que utilitzes per comprovar si contenen agents cancerígens.
- Elimina els residus utilitzant recipients hermètics, etiquetats de forma clara i segons la legislació vigent.
- Utilitza les proteccions col·lectives i/o els equips de protecció individual, segons els procediments de treball. Guarda'ls segons les indicacions del fabricant.
- Respecta els senyals i normes de seguretat.
- Segueix els procediments de treball establerts.
- Informa el teu superior immediat si observes alguna anomalia en els sistemes, equips de treball o productes utilitzats.
- En cas de dubte, consulta amb el teu responsable.

Segueix les indicacions d'**higiene personal** establertes en l'empresa i presta especial atenció a:

- No menjar ni beure en el lloc de treball, excepte en zones habilitades per a això.
- No fumar en les instal·lacions.
- Separar roba de treball de la roba de carrer, segons indicacions de l'empresa.



RECORDA SEGUIR UNS HÀBITS DE VIDA SALUDABLE TAMBÉ FORA DEL TREBALL



Evitar el tabac



Evitar el consum de begudes
alcohòliques



Seguir una dieta equilibrada



Fer exercici de manera regular



Prevenir l'exposició al sol



Protegir-se de la contaminació
ambiental

Més informació a <http://prevencion.asepeyo.es/>





Cuidem de tu



Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 151

Plan de actividades
preventivas de la
Seguridad Social 2021



SECRETARÍA GENERAL
DE SEGURIDAD SOCIAL
Y PREVIDENCIA
SECRETARÍA GENERAL
DE SEGURIDAD SOCIAL