



ETXEKO LANGILEAK



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Gizarte Segurantzaren prebentzio-ekintzei buruzko plan orokorra



mutualia



WWW.MUTUALIA.EUS

Mutualiako
Prebentzio-aholkularitzak
sortua



AURKIBIDEA

**Saihestu beharreko arriskuak eta
babeserako oinarrizko neurriak**

Nahitaezko izapideak

Estaldurak

**Kontingentzia arruntengatiko aldi baterako
ezintasunaren jarraipena**

Prestazioak

Mutualiak eskaintzen dituen zerbitzuak

Etxeko langileek laneko istripuak eta gaixotasun profesionalak izan ditzakete, haien lanak egitearen ondorioz. Nahiz eta ez zaien aplikatzen besteren konturako gainerako langileei ezartzen zaien Laneko Arriskuak Prebenitzeko 31/95 Legea, ezinbestekoa da, istripuak eta gaixotasun profesionalak prebenitzeko, zein arrisku dauzkaten jakitea eta kasu bakoitzean zein babes- eta prebentzio-neurri har ditzaketen jakitea. Era berean, eskuliburuan aurkituko dituzu zein diren langilearen prestazioak, izapi-deak eta estaldurak. Egiten duten lanaren arabera (garbitzea, lorezaintza, ibilgailuak gidatzea, haurrak zaintzea...), era batekoak edo bestekoak izango dira laneko arriskuak. Jarraian, ohikoenak diren arrisku- eta beste batzuk ikusiko ditugu, baita haiek prebenitzeko oinarritzko neurriak ere.

SAIHESTU BEHARREKO ARRISKUAK ETA BABESERAKO OINARRIZKO NEURRIAK



SUBSTANTZIA KIMIKOEKIN KONTAKTUA: detergenteak, lixibak, disolbatzaileak, eta abar.

- Arrisku gutxien duten produktuak erabili.
- Jarraitu etiketan agertzen diren argibideei eta izan produktua egoera onean.
- Halako produktuak erabiltzean, eskularruak jarrita ibili.
- Ez nahastu produktuak eta ez lekualdatu haiena ez den ontzi batera.



ERORIKOAK MAILA BEREAN: kableek, alfonbrek, lur irristakorrek eta abarrek eragindakoak.

- Oinetako irristagitzak erabili.
- Etxea txukun eta garbi izan.
- Alfonbrak lurrean ondo finkatu.
- Ez igaro fregatu berriak dauden eremuetatik. Bustita dauden eremuak ondo lehortu.
- Ez utzi kableak igarotzeko lekuetan (xurgagailuaren kablea, adibidez).

ERORIKOAK MAILA DESBERDINETAN: gorago dauden eremuetara iristeko (armairu, gortina, lanpara...) egindako ahaleginaren ondorio direnak.

- Eskailera bat erabili beti, eta saiatu eskaileraren ordeztelako elementurik ez erabiltzen (aulki bat, adibidez).
- Eskailera ondo erabili eta egoera onean eduki.
- Eskailera jarrera egokian jarri, eta behar den guztietan aldatu lekuz.
- Ahal izanez gero, eskuak libre dituzula igo eskailerara.



EBAKIAK AIZTOEKIN EDO OBJEKTU ZORROTZEKIN:

- Diseinatu duten xederako erabili tresna bakoitza, ez bestelako xedeetarako.
- Erabili ondoren, berehala eta ondo gorde tresna ebakitzailerako edo zorrotzak.
- Aiztoa erabiltzean, ez moztu zure gorputzaren alderantz.
- Apurtutako beira-zatiak erratzarekin jaso, ez eskuekin.



GEHIEGIZKO ESFORTZUAK:

- Zama manipulatzeko, ahal den guztietan laguntza osagarria erabili (orga, adibidez).
- Zama handia hartuta joan-etorri bakar bat egin beharrean, zama gutxiago hartu eta joan-etorri gehiago egin.
- Kargak lurretik jasotzeko, belakak tolestu eta pisu gorputzari itsatsita jaso.
- Produktu astunenak beheko apaletan gorde.



KONTAKTU ELEKTRIKOAK:

- Kable eta entxufeak erabili aurretik, egoera onean daudela egiaztatu.
- Behar bezala deskonektatu gailuak, ez kabletik tira eginez.
- Fabrikatzaileak gomendatzen duen bezala erabili gailu elektrikoak.

ERREDURAK ETA SUTEAK:

- Ontzi, erretilu edo gauza beroak hartu baino lehen, babestu eskuak.
- Ez ireki sukaldeko edo berogailuko giltzak, erregailuaren gainean sugar edo metxero bat jarri arte.
- Saihestu garra itzal dezaketen korrontek.
- Ez itzali sekula zartagineko edo frijigailuko sua urarekin, gainean zapi heze bat edo estalkia jarrita baizik.
- Garbi eduki ke-kanpaia, koipeak surik har ez dezan.
- Ez kargatu gehiegi entxufe elektrikoak.



Eta, gainera, jarrerak eta mugimenduek eragin ditzaketen gaixotasun profesionalak prebenitzeko, kontuan izan honako hauek:

MUGIMENDU ERREPIKAKORRAK: Ikusi mugimendu errepikakorrak noiz egiten dituzun: kristalak garbitzean, distira ematean...

- Txandakatu mugimendu errepikakorrak eskatzen dituzten lanak eta eskatzen ez dituztenak.
- Tresna egokiak erabili, helduleku egokiak dauzkatenak.
- Ahal den guztietan, txandakatu bi eskuak.



JARRERA BEHARTUAK:

- Ikusi jarrera behartuak zein kasutan hartzen dituzun: arropa plantatzean, trapuekin garbitzean...
- Saiatu kokoriko edo enborra tolestuta denbora gehiegian ez aritzen.
- Erabili eskailerak leku altuetan dauden lanak egiteko, eta, ahal den neurrian, besoak sorbalda baino gorago igo beharrik ez izateko.
- Saiatu eskumuturren jarrerak behartu gabe lan egiten, gehiegizko flexio edo luzapenak ez egiten, eta abar.

NAHITAEZKO IZAPIDEAK

KONTRATUA

Lan-kontratua **idatziz egin beharko da, haren iraupena lau astetik gorakoa izanez gero. Lanbidearteko gutxieneko soldata** eskudirutan eta urtean bi aparteko ordain-sari jasotzeko eskubidea bermatu beharko zaizkio, gutxienez, langileari. Urtean **30 egun natural** izango ditu opor, eta gainerako langileentzat aurreikusitako jaiegun eta baimenak baliatzeko eskubidea izango du.

KOTIZAZIOA ETA ALTA

Enplegatzaileari dagokio langilearen kotizazioa eta alta egitea, hilean 60 ordutik beherako kontratuen kasuan izan ezik, halakoetan enplegatuari baitagozkio –nolanahi ere, hala hitzartzen badute, enplegatzaileak kotiza dezake–. Kuoten ordainketa banku-helbideratze bitartez egingo da. Kotizazio-oinarria jasotako ordainsarien arabera eta tarteka ezarriko da.

Taularen berri izateko, kontsultatu Gizarte Segurantzaren web orria: **www.seg-social.es**

ESTALDURAK

LANEKO ISTRIPUA ETA GAIXOTASUN PROFESIONALA

Mutualitateak baliabide propioak dauzka hainbat esparrutan: lehen sendaketa, larrialdiak, ebakuntza kirurgikoa, eta errehabilitazioa.

Mutualiak bere gain hartzen du osasun-laguntza: berezko baliabideekin (ospitaleratzea, kirurgia, errehabilitazioa, eta abar), eta kanpoko baliabideekin. Eta bere gain hartzen ditu, baita ere, pazienteak tratamendua jasotzen duen bitartean behar dituen proba osagarriak, eta sendaketa eta farmaziako materialak.

ISTRIPUA EDO LESIOA IZANEZ GERO

- **Egon lasai** eta, laguntzarik behar baduzu, etxeko norbaiti edo komunitateko pertsonalari eskatu.
- Lekualdatzeko moduan bazaude, joan gertuen daukazun Mutuialiko laguntza-zentrora. Lekualdatzerik ez baduzu, deitu **900 50 60 70** telefono-zenbakira eta anbulantzia bat eskatu.
- **Eman enplegatzaileari istripuaren berri**, dagokion laguntza-partea egin dezan; ezinbestekoa baita hortik erator daitekeen prezazio ekonomikoa jaso ahal izateko.



KONTINGENTZIA ARRUNTENGATIKO ALDI BATERAKO EZINTASUNAREN JARRAIPENA

Osasun-sistema publikoa da osasun-laguntza ematen duena, eta hari dagokio etxeko langileak aldi baterako ezintasun-egoeran egon behar duen edo ez zehaztea, baina Mutuialiak ahalmena du bere esku dauden Aldi Baterako Ezintasunen kontrol medikoa egiteko (betiere, etxeko langilearen intimitaterako, duintasunerako eskubidea errespetatuz, eta bere osasun-egoerari dagokion informazio guztia isilpean gordeko dela bermatuz).

Enplegatzailearentzat dituen abantailak

- Kostu gehigarriak ez izatea.
- Baja-aldiak murriztu egiten direnez, enplegatzaileari kostua txikitzea.
- Gizarte Segurantzako Osasun Ikuskatzailtzaren jarduketara sustatzea.

Etxeko langilearentzat dituen abantailak

- Baja-aldia murriztea.
- Kontingentzia horretan adituak diren medikuen bigarren iritzi bat jasotzea.

PRESTAZIOAK

Kontingentzia profesionalagatiko prestazioa:

- Prestazioak: Osasun-laguntza; errekupeazio profesionala; aldi baterako ezintasunagatiko sorospena.
- **Baja-egunak ordainduko zaizkio:** bajaren ondoko lehen egunetik, Mutualiak laneko istripuagatik edo gaixotasun profesionalagatik eratorritako aldi baterako ezintasunagatiko sorospena ordainduko du. Zenbatekoa: Oinarri arautzailearen % 75.
- Prestazio ekonomikoaren **kudeaketa eta kontrola**, Mutualiaren kargura.

Gaixotasun arruntagatiko edo lanez kanpoko istripuagatiko prestazioa:

Bajaren 1. egunetik 3.era, ez dago prestaziorako eskubiderik. Honako baja-egun hauek ordainduko dira: 4. egunetik 8.era enplegatzailearen kargura, oinarri arautzailearen % 60; eta 9. egunetik 20.era Mutualiaren kargura, oinarri arautzailearen % 60; eta 20. egunetik aurrera, Mutualiak prestazioaren % 75 ordaintzea hartuko du bere gain. Ez da egiten ordainketa eskuordeturik.

Prestazioa ezintasun iraunkorragatik, heriotzagatik eta bizirauteagatik: kalte-ordainketak honenbesteko finko baten arabera baliaezintasun gabeko lesio iraunkorrenagatik.

Haurdunaldiko eta edoskitzaroko arriskuengatiko prestazioa.

Adingabeak zaintzeagatiko prestazioa.

Ez du biltzen langabeziagatiko prestazioa.

MUTUALIAK ESKAINTZEN DITUEN ZERBITZUAK

PREBENTZIO-AHOLKULARITZA

Prebentzio-aholkularitzaren bidez, gure laguntza eskaintzen dugu eta enplegatzaile guztiak prebentzioko jarduera egokiak praktikan jartzera animatzen ditugu, haiek kontratatutako langileen segurtasun- eta osasun-egoera onena izateko, eta, beraz, istripuak eta gaixotasun profesionalak murriztu ahal izateko.

AHOLKULARITZA JURIDIKOA

Zuzenean eta pertsonalki eskaintzen die aholkularitza bere jarduketa-esparruan, bai enplegatzaileari, bai enpleguatuari.

KUDEATZAILE INTEGRALA

Enplegatzailearen eta mutualitatearen arteko harremana eta izapideak sinplifikatu eta arintzeko, Mutualiak kudeatzaile pertsonal bat jartzen du zure eskura.