

ADMINISTRAȚIA NAȚIONALĂ A PENITENCIARELOR		
Serviciul Cabinet		
Intrare nr.	23662	
Ziua	Luna	An
02	02	2024

RAPORT DE EVALUARE DE MEDICINA MUNCII PERIOADA NOIEMBRIE-DECEMBRIE 2023

Controlul medical de medicina muncii s-a efectuat in perioada NOIEMBRIE 2023 – DECEMBRIE 2023

conform Legii Securității și Sănătății în Muncă nr. 319/2006 și H.G. nr. 355/2007, modificata ulterior si H.G. nr. 1169/ decembrie 2011 privind supravegherea sănătății lucrătorilor din societatea SC HIDROELECTRICA SA BUCURESTI .

Parametrii, procedura de investigare și programarea controlului medical la angajare și periodic au fost stabilite de medicul de medicina muncii, care a formulat și concluzia examinărilor efectuate.

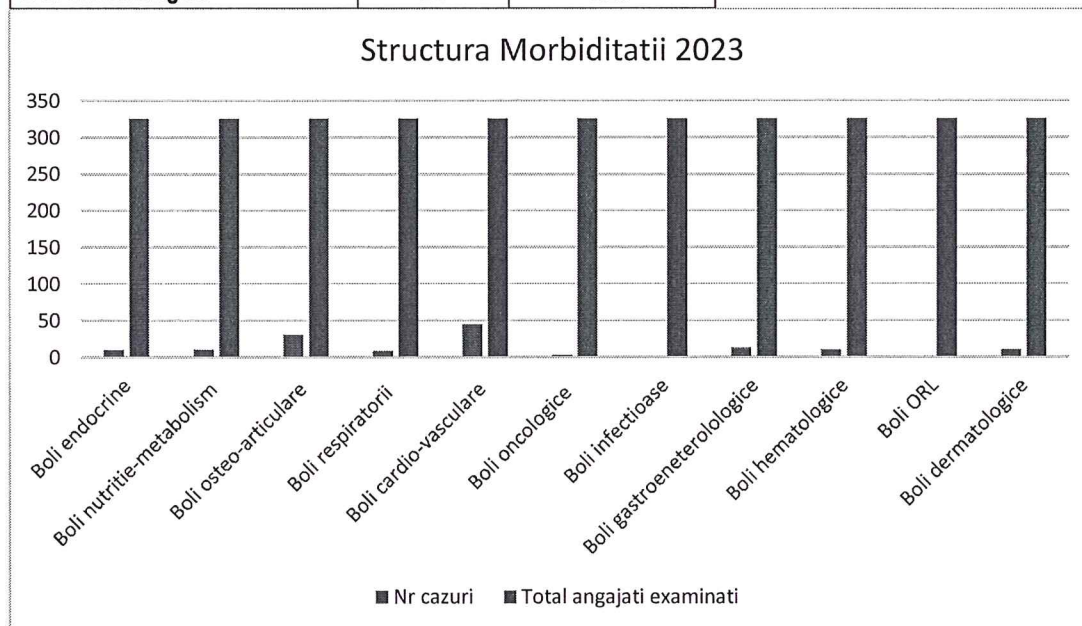
Protocolul clinico-paraclinic a cuprins:

1. examenul clinic de medicina muncii;
2. examen oftalmologic (acuitate vizuala, câmp vizual, simț cromatic) pentru personalul care lucreaza la PC, care conduce autovehicul, care lucrează la înălțime; lucreaza in ture de noapte; lucreaza in conditii de izolare ; cu atribuții de agent securitate; autorizat ca electrician
3. audiometrie, pentru personalul care conduce autovehicul, care lucrează la înălțime; lucrează în zgomot ; autorizat ca electrician; cu atribuții de agent securitate
4. EKG, pentru personalul care lucrează la PC, care conduce autovehicul, care lucrează la înălțime; autorizat ca electrician; lucreaza in conditii de izolare; lucreaza in ture de noapte; cu atribuții de agent securitate;
5. examenul psihologic, pentru personalul care lucrează conduce autovehicul, lucrează la înălțime; lucreaza in ture de noapte; lucreaza in conditii de izolare ; cu atribuții de agent securitate; autorizat ca electrician;
6. Glicemie pentru personalul care conduce autovehicul, lucrează la înălțime; lucreaza in ture de noapte; lucreaza in conditii de izolare ; cu atribuții de agent securitate; autorizat ca electrician;

În protocolul de control medical periodic trimestrial, pentru evaluarea stării de sănătate și a aptitudinii în muncă au fost examinați un număr de 326 angajați, conform programului stabilit.

2023		
PERIODIC	ANGAJARE	RELUAREA MUNCII
325	1	0
TOTAL 326		

	Nr cazuri	Total angajati examinati
Boli endocrine	10	326
Boli nutritie-metabolism	11	326
Boli osteo-articulare	31	326
Boli respiratorii	9	326
Boli cardio-vasculare	45	326
Boli oncologice	3	326
Boli infectioase	0	326
Boli gastroeneterologice	13	326
Boli hematologice	10	326
Boli ORL	0	326
Boli dermatologice	11	326



Din totalul examenelor medicale efectuate, 326 au fost controale medicale periodice, 0 examen de angajare, 0 examene de supraveghere specială, 0 examene altele.

A fost efectuat un număr minim de investigații necesare stabilirii aptitudinii angajaților de a îndeplini funcții specifice fiecărui loc de muncă .

După o analiză integrală a rezultatelor examinărilor medicale, au fost emise 326 Fișe de aptitudine (în două exemplare - pentru angajator și angajat), cuprinzând și recomandări medicale generale, acolo unde se impunea contactarea unui medic specialist sau a medicului de familie.

În cele ce urmează dorim să vă prezentăm situația avizelor medicale ale angajaților dvs. pe categorii profesionale de muncă:

Categorie profesionala	Nr angajati	Apt	Apt conditionat
Personal care conduce masina, lucreaza la inaltime, manevrant platforma, legator de sarcina, electrice, chimicale, stivuatorist,conditii de izolare;	326	325	1

Din cele 326 de fise de aptitudine eliberate, 325 de fise au fost eliberate cu mentiunea "apt" si 1 fise de aptitudine a fost eliberata cu mentiunea "apt conditionat".

La momentul examenului medical nu s-au diagnosticat boli profesionale, boli legate de profesie. Starea de sănătate a angajaților este compatibilă cu activitatea desfășurată. Nu există nici o legatură între problemele medicale găsite și condițiile de muncă ale angajaților.

Analiza datelor prezentate mai sus permite emiterea câtorva sugestii:

- **Bolile oftalmologice** necesită o monitorizare corectă și activă pentru personalul care lucrează la computer, care conduc autovehiculul, corectarea atât a viciilor de refracție (miopii, hipermetropii, presbiopii) precum și tratament de specialitate a oricărei patologii oftalmologice indiferent de gravitatea mai mare sau mai mică a afecțiunii respective.

Afecțiunile oftalmologice au fost reprezentate în principal de vicii de refracție (miopii, hipermetropii, presbiopii, astigmatism, etc) .

- **Bolile cardio-vasculare și bolile de nutriție și metabolism**

Pot fi combinate printr-un regim de viață sănătos și asigurarea confortului psihic.

Factori de risc sunt : sedentarismul, suprasolicitarile psihice și fizice, care pot fi combinate printr-un regim de viață sănătos și asigurarea confortului psihic.

Aceste tipuri de afecțiuni necesită obligatoriu un tratament corespunzător și o dispensarizare prin medicul de familie și medicul specialist cardiolog.

I. Pentru personalul cu suprasolicitare a analizorului vizual și poziție statică prelungită

Organizarea ergonomică a locului de muncă la computer în conformitate cu H.G. 1028 din 9 august 2006

-
- Echipament :
- **a)Comentarii generale**
- Utilizarea acestui echipament nu trebuie să prezinte riscuri pentru lucrători.
- **b)Ecran de vizualizare**
- Caracterele de pe ecran trebuie să fie bine definite și distincte, de dimensiuni corespunzătoare și cu spațiu suficient între caractere și între rânduri.
- Imaginea de pe ecran trebuie să fie stabilă, fără fenomene de scânteiere sau alte forme de instabilitate.
- Strălucirea și/sau contrastul dintre caractere și fondul ecranului trebuie să poată fi ușor de reglat de către operator și ușor de adaptat condițiilor ambiante.
- Pentru a se adapta nevoilor operatorului, ecranul trebuie să poată fi orientat și înclinat cu ușurință.
- Trebuie să fie posibilă utilizarea unui postament separat sau a unei mese reglabile pentru ecran.
- Ecranul nu trebuie să prezinte străluciri supărătoare sau reflexii care ar putea deranja utilizatorul.
- **c)Tastatură**
- Tastatura trebuie să fie înclinabilă și separată de ecran, astfel încât să permită lucrătorului găsirea unei poziții de lucru confortabile, care să evite oboseala brațelor și mâinilor.
- Spațiul din fața tastaturii trebuie să fie suficient pentru a permite sprijinirea mâinilor și brațelor operatorului.
- Pentru a evita reflexiile, suprafața tastaturii trebuie să fie mată.
- Poziția tastaturii și caracteristicile tastelor trebuie să faciliteze utilizarea tastaturii.
- Simbolurile tastelor trebuie să prezinte contrast suficient și să fie lizibile din poziția normală de lucru.
- **d)Masă sau suprafață de lucru**
- Masa sau suprafața de lucru trebuie să aibă o suprafață puțin reflectantă, să aibă dimensiuni suficiente și să permită o amplasare flexibilă a ecranului, tastaturii, documentelor și echipamentului auxiliar.
- Suportul pentru documente trebuie să fie stabil și ușor de reglat și trebuie poziționat astfel încât să diminueze mișcările incomode ale capului și ochilor.
- Trebuie să existe spațiu suficient pentru a permite lucrătorilor o poziție confortabilă.
- **e)Scaun de lucru**
- Scaunul de lucru trebuie să fie stabil și să asigure operatorului libertate de mișcare și o poziție confortabilă.
- Scaunul trebuie să poată fi reglat pe verticală.
- Spătarul scaunului trebuie să poată fi înclinat și reglat pe verticală.
- Un reazem pentru picioare trebuie pus la dispoziție celor care îl doresc.
- **Asigurarea ambianței luminoase**
- Mediu de muncă :
- **a)Spațiu**
- Prin dimensiunile și amenajarea sa, postul de lucru trebuie să asigure utilizatorului un spațiu suficient, care să îi permită să își schimbe poziția și să varieze mișcările.

- **b) Iluminat**
- Iluminatul general și iluminatul local (lămpi de lucru) trebuie să asigure condiții de iluminat satisfăcătoare și un contrast corespunzător între ecran și mediul înconjurător, ținând seama de tipul de activitate și de necesitățile vizuale ale utilizatorului.
- Strălucirile și reflexiile supărătoare pe ecran sau pe orice alte echipamente trebuie evitate prin amenajarea locului de muncă și a postului de lucru în funcție de amplasarea și caracteristicile tehnice ale surselor de lumină artificială.
- **c) Reflexii și străluciri**
- Posturile de lucru trebuie să fie amenajate astfel încât sursele de lumină, cum ar fi ferestrele și alte deschideri, pereții transparenti sau translucizi, precum și echipamentele și pereții de culori deschise, să nu provoace străluciri orbitoare directe și să antreneze cât mai puțin posibil reflexii pe ecran.
- Ferestrele trebuie prevăzute cu un sistem adecvat de acoperire, cu posibilități de reglare pentru a atenua lumina naturală la postul de lucru.
- **d) Zgomot**
- La amenajarea postului/posturilor de lucru trebuie să se țină seama de zgomotul emis de echipamentul care aparține postului/posturilor de lucru, în special pentru a se evita distragerea atenției sau perturbarea comunicării verbale.
- **e) Căldură**
- Echipamentele care aparțin postului/posturilor de lucru nu trebuie să creeze disconfort lucrătorilor prin producerea de căldură în exces.
- **f) Radiații**
- Toate radiațiile, cu excepția părții vizibile a spectrului electromagnetic, trebuie reduse la niveluri neglijabile în ceea ce privește protecția sănătății și securitatea lucrătorilor.
- **g) Umiditate**
- Trebuie să fie atins și menținut un nivel de umiditate corespunzător.
- Interfața operator/computer
- La elaborarea, alegerea, achiziționarea și modificarea programelor, precum și pentru definirea sarcinilor care implică utilizarea echipamentelor cu ecran de vizualizare, angajatorul trebuie să țină seama de următoarele principii:
 - a) programul trebuie adaptat sarcinii de muncă;
 - b) programul trebuie să fie ușor de folosit și, dacă este cazul, să poată fi adaptat nivelului de cunoștințe sau experienței operatorului; niciun dispozitiv de verificare calitativă sau cantitativă nu poate fi folosit fără știrea lucrătorilor;
 - c) sistemele trebuie să furnizeze lucrătorilor indicații cu privire la derularea operațiunilor;
 - d) sistemele trebuie să afișeze informațiile într-un format și într-un ritm adaptate operatorilor;
 - e) trebuie aplicate principii de ergonomie informatică, în special în cazul operațiilor de prelucrare a datelor de către operator.

II. Pentru angajații care folosesc autovehicul în interesul firmei

- Persoanele care urmează să lucreze în aceste condiții vor fi atent selectate de angajator, pe baza unui control medical amănunțit și riguros.
- Plecarea în fiecare cursă a angajaților va fi supravegheată și avizată de superiorii direcți, care se vor asigura ca aceia ce urmează să plece au o bună stare generală; va fi permisă încetarea activității angajaților ce acuză în mod justificat oboseală sau stare de rău, iar aceștia vor fi îndrumați

imediat spre medicul de familie/medicina muncii/specialist (după caz). În cazul deplasărilor lungi, în afara localităților, se recomandă plecarea în echipe, cu posibilitatea ca angajații să conducă pe rand.

III; IV; V; VI; VII Pentru personalul care lucrează la înălțime, condiții de izolare, ture de noapte, atribuții de securitate, autorizați ca electricieni

Orice modificare în starea de sănătate (fie ea fizică sau psihică) va trebui semnalată șefului direct/de echipă și/sau altor persoane responsabile, urmând ca angajatul să fie îndrumat către medic, pentru remedierea rapidă a problemelor de sănătate.

Angajații trebuie informați cu privire la:

- manipularea echipamentului tehnic, starea acestuia (fiabilitate și accesibilitate);
- riscurile de accidentare;
- comportamentul adecvat în cazul producerii unei avarii sau al apariției unei situații critice;
- utilizarea echipamentului individual de protecție (cu accent deosebit asupra căștilor de protecție și a centurilor de siguranță);
- primul ajutor.

O importanță deosebită va trebui acordată echipamentelor tehnice prevăzute pentru lucrul la înălțime. În acest sens, se vor asigura condiții de securitate și condiții ergonomice adecvate, pe o suprafață convenabilă, precum și echipamente adecvate pentru a asigura și a menține condiții de lucru nepericuloase. Trebuie acordată prioritate măsurilor de protecție colectivă față de măsurile de protecție individuală.

Tipul, dimensiunile echipamentului tehnic/de protecție (scări, schele, elemente de pasaj, planșee, frânghii de lucru/securitate, centuri de siguranță), precum și căile de acces trebuie adaptate la natura lucrării de executat, a sarcinilor pentru care sunt folosite, dificultăților previzibile, să permită evacuarea în caz de pericol iminent, și să nu genereze riscuri suplimentare de cădere/accidentare.

Pentru diminuarea factorilor de risc biologici suplimentari (infecție SARS-CoV2) dorim să vă readucem în atenție următoarele măsuri :

- Utilizarea măștilor de protecție pe toată durata desfășurării activității profesionale, inclusiv în utilizarea mijloacelor de transport în comun și pe strada în zonele aglomerate. Excepție o fac persoanele care lucrează singure în birou în perioada în care se află în birou. Când accesează orice altă zonă vor purta masca de protecție.
- Utilizarea de mănuși de protecție chimică/biologică/viziore de protecție, acolo unde este cazul/posibil;
- Montarea de paravane de protecție acolo unde este posibil;
- Reducerea numărului de angajați aflați simultan în spațiile de lucru;
- Asigurarea unui spațiu de minim 1,5 metri distanță interpersonală de siguranță față de alți angajați, clienți;
- Accesul în sediu dotat cu mijloace de detectare a temperaturii personalului.
- Reducerea numărului de persoane cu care interacționează angajatul, acolo unde este posibil, prin organizarea lucrului în ture decalate pe categorii de risc;
- Reducerea timpilor de expunere la riscuri prin utilizarea mijloacelor informatice, videoconferințe, conferințe audio, telemunca, munca la domiciliu ori de câte ori este posibil .
- Dezinfectia cu dezinfectanți autorizați zilnic și frecvent, mai ales a suprafețelor care sunt atinse de

mai multe persoane in timpul lucrului (la inceputul si sfarsitul zilei si minim o data la 4 ore) cu adaptarea programului de curatenie in functie de zonele de risc ;

- Se pot efectua dezinfectii repetate cu dezinfectanti autorizati/optional cu lampi UV/nebulizare pentru zone cu recircularea aerului dupa caz, cu o ciclitate stabilita de departamentul de protectia muncii si se vor respecta cu rigurozitate instructiunile de utilizare pentru fiecare in parte si normele de igiena;
- Dezinfectia mainilor minim 20 de secunde cu apa si sapun lichid la inceputul programului de lucru, inainte si dupa servirea mesei si de oricate ori este nevoie. Se vor utiliza servetele de hartie, preferabil cu senzor.
- Mentinerea igienei respiratiei, stranut tuse in plica cotului/in servetel de unica folosinta ce va fi aruncat imediat in cosul prevazut cu clapa.
- Verificarea starii de sanatate a personalului care are acces in spatiile de lucru prin triaj observational si verificarea temperaturii. Accesul personalului bolnav/simptomatic nu este permis in spatiile de lucru. Acestea vor fi trimise la domiciliu sau catre medicul de familie/curant sau vor ramane in spatiile de izolare special amenajate pana la sosirea ambulantei daca starea de sanatate angajatului impune solicitarea acesteia.
- Mastile/manusile de protectie vor fi aruncate in cosuri de gunoi prevazute cu actionare cu clapa;
- Programul de masa va fi decalat astfel incat sa nu se realizeze aglomerarea angajatilor in sala de mese;

Criteriile pentru triajul observational sunt urmatoarele:

- temperatura >37.3 grade Celsius
- simptome specifice: tuse, stranut, rinoree, dispnee, dureri in gat/musculare/osoase
- simptome nespecifice: oboseala accentuata, lipsa de energie/apetit, stare generala alterata, manifestari gastrice.

Persoanele care vor prezenta unul sau mai multe dintre criteriile de mai sus vor fi directionate catre medicul de familie/medic specialist curant in functie de intensitatea simptomelor, dupa evaluarea fiecarui caz in parte.

Daca exista angajati care sufera de boli care afecteaza capacitatea de oxigenare acestia vor prezenta medicului de medicina muncii in cadrul unei reevaluari un aviz de la medicul specialist curant , in care se specifica daca afectiunea de care sufera afecteaza capacitatea de oxigenare pentru a primi recomandarea schimbarii locului de munca in situatia in care desfasurarea activitatii profesionale se realizeaza intr-o zona cu risc ridicat

Persoana care desfășoară activități fizice intense și/sau în condiții de muncă solicitante (temperaturi ridicate, umiditate crescuta conform fisei de identificare de factori de risc profesional) - vor putea lucra fara masca in perioada in care exercita efort fizic intens cei care au mentionate aceste conditii in fisa de expunere la riscuri cu conditia respectarii conditiei de distantare sociala de minim 1.5 metri, a dezinfectiei mainilor si aerisirii eficiente daca nu se afla in aer liber, fiind avertizati de riscul la care se expun prin neputarea mastii.

Monitorizarea starii de sanatate a angajatilor de catre medicul de medicina muncii se va realiza:

- prin examenele medicale de angajare, periodice, supraveghere speciala, etc.
- prin instructiuni privind termometrizarea acasa , inainte de plecarea spre serviciu
- prin consilierea medicala generala si privind modalitatea de masurare a temperaturii la sosirea la locul de munca si a efectuării triajului observational;
- angajatii pot apela oricand la medicul de medicina muncii prin intermediul solicitarilor de reevaluare: daca exista persoane cu afectiuni cronice care au nevoie de consiliere sau in orice situatie in care se suspecteaza afectarea sanatatii din cauza conditiilor de munca.

Procedura triaj observational si termometrizare

In contextul actual recomandam efectuarea triajului observational in urma caruia sa nu se permita inceperea

desfasurarii activitatii profesionale pentru persoanele care prezinta semne de infectie/stare generala alterata astfel:

→ temperatura >37.3 grade Celsius

→ simptome specifice: tuse, stranut, rinoree, dureri in gat/musculare/osoase

→ simptome nespecifice: oboseala accentuata, lipsa de energie/apetit, manifestari gastrice.

Aceste persoane vor fi directionate catre medicul de familie/medic specialist curant in functie de intensitatea simptomelor, dupa evaluarea fiecarui caz in parte. Simptomele specifice/nespecifice pot fi fie declarate de catre persoana in cauza, fie observate de catre persoana desemnata cu efectuarea triajului observational sau de catre colegi/conducatorul postului de lucru/superiori.

In cadrul fiecarei companii/unitate angajatoare va fi desemnata o persoana insarcinata cu masurarea temperaturii angajatilor/vizitatorilor/clientilor conform urmatoarelor indicatii:

1. Se va realiza citirea instructiunilor de utilizare ale termometrului contactless achizitionat de catre unitatea angajatoare.

2. Se va realiza configurarea aparatului conform instructiunilor din metoda de configurare.

3. Se va realiza masurarea temperaturii astfel: indreptati fereastra de detectie spre centrul fruntii corpului uman, la o distanta de 5-10 cm cu mana intinsa, apasati tasta de masurare pe partea frontala a manerului ceea ce va determina aparatul sa porneasca automat iar rezultatul masuratorii sa fie afisat.

4. Daca temperatura de masurata este mai mare decat temperatura de avertizare (37.3 grade Celsius) termometrul va emite un semnal acustic/luminos dupa caz.

Daca temperatura masurata este mai mare de 37.3 grade Celsius nu se va permite accesul persoanei respective in incinta si va fi anuntat conducatorul postului de lucru/superiorul in ordine ierarhica - pentru angajati dupa repetarea procedurii la 2-5 minute de repaus.

Persoana desemnata pentru masurarea temperaturii va semna in urma instructajului ca a luat la cunostinta pasii pe care trebuie sa ii urmeze in vederea indeplinirii sarcinii de serviciu.

Ca urmare a intrarii in vigoare a Legii 136/2020 respectiv OMS 1321/21.07.2020 si in vederea supravegherii starii de sanatate a angajatilor care au avut infectie SARS-CoV2 si a contactilor acestora este indicat ca persoanele confirmate pozitiv care s-au aflat in izolare la domiciliu/carantina timp de minim 14 zile sa se reintegreze in colectivitate dupa ce acestia prezinta documentele eliberate de catre DSP-ul teritorial de care apartin, respectiv deciziile de carantinare/izolare si concediile medicale aferente acestora conform perioadelor inscrite in decizii.

Ca urmare a intrarii in vigoare a Ordinului 1513/2020, emiterea concediilor de izolare la domiciliu/carantina de catre medicii de familie, speram ca va fi mai facila prin transmiterea unei scrisori medicale de catre acesta in urma monitorizarii telefonice la distanta a bolnavilor de COVID-19 si obtinerea avizului DSP prin sistemul Coronaforms in mod automat in maxim 24 de ore.

Este indicata de asemenea izolarea la domiciliu a tuturor contactilor apropiati conform definitiei INSP (contact fizic direct fara igienizare ulterioara/direct neprotejat/ fata in fata, minim 15 minute la o distanta mai mica de 2 metri) si a tuturor angajatilor SARS-CoV2 pozitivi asimptomatici sau care au prezentat simptome moderate si revenirea lor in colectivitate dupa perioada de minim 14 zile de izolare/carantinare.

Se va realiza o lista de contacti apropiati pentru fiecare caz confirmat conform definitiei de mai sus, iar persoanele vor fi informate telefonic de catre cazul confirmat.

Testarea nu este obligatorie conform legislatiei in vigoare insa consideram ca este foarte importanta pentru combaterea eficienta a bolii precum si pentru prevenirea aparitiei de noi clustere.

Testarea unui angajat considerat a fi suspiciune de contact (persoana care a interactionat cu cazul confirmat dar nu se incadreaza in definitia de caz) este necesar a fi facuta intre ziua a 6-a si ziua a 7-a dupa presupusul contact cu persoana confirmata pozitiv.

Lista de contacti apropiati va fi realizata luand in considerare ultimele 48 de ore inaintea aparitiei simptomelor/confirmarii rezultatului pozitiv, perioada in care se considera ca persoana poate fi contagioasa

(48 de ore înainte și maxim 14 zile după apariția simptomelor/testare pozitivă pentru asimptomatici).

În situația angajaților care au fost spitalizați cu simptome severe este recomandat ca aceștia să se prezinte la un control de medicină muncii la solicitarea angajatorului pentru introducerea lor în circuitul de supraveghere specială, control la care să se prezinte cu documentele medicale eliberate de medicul specialist curant (bilet de externare) la care s-au aflat în evidență.

Dacă sunt respectate cu strictețe condițiile menționate mai sus în mod normal nu ar trebui să existe contacte apropiate la locul de muncă.

La mai mult de 3 cazuri este necesar să notificați în scris DSP-ul, iar pentru fiecare caz în parte se poate transmite, opțional, un email de informare.

„SCOALA SPATELUI”-sfaturi pentru un spate fără dureri

Discopatia lombară și forma ei mai avansată, hernia de disc în diverse grade, este o boală tot mai frecventă și afectează din ce în ce mai mulți tineri. Lipsa exercițiilor fizice care să asigure un tonus muscular adecvat, obezitatea, poziția îndelungată în fața calculatorului sau la birou, sau din contra ridicarea excesivă de greutăți sunt doar câțiva factori care contribuie la această creștere a problemelor coloanei lombare.

Ce se poate face să prevenim sau să ameliorăm afecțiunea discală atunci când ea a apărut, sau să evităm recidivele:

- Trebuie evitate pe cât posibil condițiile stresante. Se va evita frigul și umezeala

- Persoanele supraponderale și obeze vor trebui să scadă în greutate.

- Greutatea maximă a obiectelor pe care le ridicați și carăți să nu depășească 5 kg

- Caratul obiectelor se va face cu ambele mâini pentru a nu genera scolioze

- Ridicarea obiectelor se va face îndoind (flectând) coapsele și genuchii, pentru ca spatelui (și anume coloana vertebrală lombară) să rămână în poziție cât mai dreaptă.

- Se vor evita mișcările de răsucire a trunchiului

- Ridicarea din pat se va face din stand pe lateral, cu genuchii îndoiți (flectați), ca un tot, cu sprijin pe mână.

- Poziția sezândă este cea mai solicitată pentru coloana lombară. De aceea se recomandă la fiecare 30-45 minute să se facă pauze de ortostatism, mers prin cameră, întinderi. Se recomandă de asemenea folosirea de scaune ergonomice.

- Tocurile să nu depășească 4 cm înălțime. Dacă sunteți supraponderal sau dacă persistă durerea, tocurile se contraindică. Talpa încălțărilor ar trebui să fie cât mai moale.

- Când se sta mult la birou se sprijină talpile pe un scaunel. Spatele trebuie să fie în permanentă drept.

- Poziția picior peste picior este de evitat sau nu se menține mai mult de 10-15 minute.

-Soferii vor apropia scaunul de volan,spatele va trebui sa fie drept.

-Se va dormi pe saltea cat mai tare sau cu scandura sub saltea.

-Persoanele cu musculatura abdominala slaba necesita gimnastica medicala pentru tonifiere si purtarea de lombostat (un brau medicinal) in timpul unei suprasolicitari fizice. Impingerea de greutate se va face cu bratele orizontale la nivelul umerilor si trunchiul drept.

-Se va evita efortul fizic la persoanele neantrenate fara o incalzire prealabila.

-Daca exista inegalitate de membre inferioare,aceasta se corecteaza cu orteza (talonet) sau incaltaminte cu ortopedica.

-Urcarea/coborarea scarilor se face cu prudenta,fara miscari de rasucire a spatelui.

-Pozitia cea mai relaxanta pentru coloana vertebrala este cea intinsa pe lateral. Este si pozitia recomandata pentru odihna nocturna.

Aceste sfaturi ar trebui aplicate in mod curent de orice adult, in asociere cu exercitii periodice si miscare de minim 15 minute pe zi. In sarcina este necesara o atentie deosebita asupra coloanei lombare si aplicarea sistematica a acestor masuri.

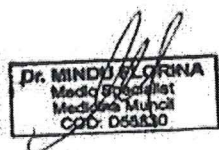
Suntem un centru de diagnostic care investigheaza în ambulator cele mai diverse afecțiuni, în special cele induse de relația om-muncă, obiectul studiului specialității medicale - medicina muncii.

Medic specialist medicina muncii

Data

Florina Mindu

29.01.2024



RAPORT DE EVALUARE DE MEDICINA MUNCII PERIOADA 2021-2023

Controlul medical de medicina muncii s-a efectuat in perioada 2021-2023

conform Legii Securității și Sănătății în Muncă nr. 319/2006 și H.G. nr. 355/2007, modificata ulterior si H.G. nr. 1169/ decembrie 2011 privind supravegherea sănătății lucrătorilor din societatea SC HIDROELECTRICA SA BUCURESTI .

Parametrii, procedura de investigare și programarea controlului medical la angajare și periodic au fost stabilite de medicul de medicina muncii, care a formulat și concluzia examinărilor efectuate.

Protocolul clinico-paraclinic a cuprins:

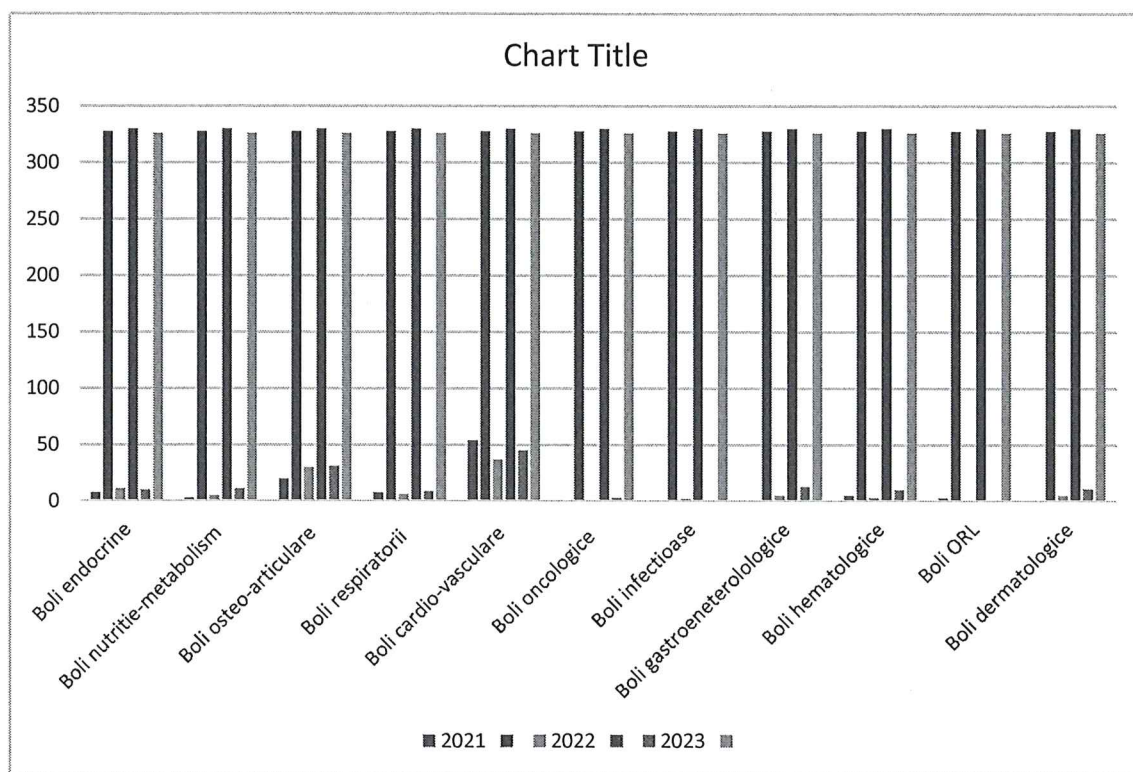
1. examenul clinic de medicina muncii;
2. examen oftalmologic (acuitate vizuala, câmp vizual, simț cromatic) pentru personalul care lucreaza la PC, care conduce autovehicul, care lucrează la înălțime; lucreaza in ture de noapte; lucreaza in conditii de izolare ; cu atribuții de agent securitate; autorizat ca electrician
3. audiometrie, pentru personalul care conduce autovehicul, care lucrează la înălțime; lucrează în zgomot ; autorizat ca electrician; cu atribuții de agent securitate
4. EKG, pentru personalul care lucrează la PC, care conduce autovehicul, care lucrează la înălțime; autorizat ca electrician; lucreaza in conditii de izolare; lucreaza in ture de noapte; cu atribuții de agent securitate;
5. examenul psihologic, pentru personalul care lucrează conduce autovehicul, lucrează la înălțime; lucreaza in ture de noapte; lucreaza in conditii de izolare ; cu atribuții de agent securitate; autorizat ca electrician;
6. Glicemie pentru personalul care conduce autovehicul, lucrează la înălțime; lucreaza in ture de noapte; lucreaza in conditii de izolare ; cu atribuții de agent securitate; autorizat ca electrician;

2021		
PERIODIC	ANGAJARE	RELUAREA MUNCII
325	2	1
TOTAL 328		

2022		
PERIODIC	ANGAJARE	RELUAREA MUNCII
329	1	0
TOTAL 330		

2023		
PERIODIC	ANGAJARE	RELUAREA MUNCII
325	1	0
TOTAL 326		

	2021	TOTAL ANGAJATI	2022	TOTAL ANGAJATI	2023	TOTAL ANGAJATI
Boli endocrine	8	328	11	330	10	326
Boli nutritie-metabolism	3	328	5	330	11	326
Boli osteo-articulare	20	328	30	330	31	326
Boli respiratorii	8	328	6	330	9	326
Boli cardio-vasculare	54	328	37	330	45	326
Boli oncologice	0	328	1	330	3	326
Boli infectioase	1	328	2	330	0	326
Boli gastroeneterologice	0	328	5	330	13	326
Boli hematologice	5	328	3	330	10	326
Boli ORL	3	328	0	330	0	326
Boli dermatologice	0	328	5	330	11	326



Medic specialist medicina muncii

Data

Florina Mindu

29.01.2024

