

## la farmaciola del viatger

### Consells per viatjar amb salut

Arriba l'estiu, uns i altres fem plans per anar de vacances. Uns a prop, i altres, ben lluny. És per això que, quan planifiquem un viatge, cal que estiguem ben informats de la situació sanitària del país i la localitat que visitem. D'entre d'altres pàgines web informatives, voldriem aconsellar la de **www.viajarsano.com**, que destaca per la seva claredat i facilitat de maneig.

Es tracta d'una informació avalada per la Societat Espanyola de Medicina Tropical i Salut Internacional. A la seva pàgina principal hi trobarem l'índex, on podrem consultar les normes i consells generals per viatjar, destacant situacions especials. Ofereix també informació concreta i fàcil d'entendre sobre dues situacions molt prevalents en funció dels països on viatgem: el paludisme o malària i la diarrea del viatger, amb consells de prevenció generals i quan detectar que cal anar al metge. D'altra banda, es descriuen les vacunacions necessàries per viatjar, així com informació sanitària "online" d'epidèmies recents i brots de malalties.

Si marxem de viatge, per exemple, a Kirguistàn, anirem a l'apartat "país por país". Apareix un mapamundi amb un viatger, que situarem a la zona Europa de l'Est-Rússia, i en el qual apareixen tots els països de la zona. Marquem Kirguistàn i podrem consultar: 1) Vacunes segons risc; 2) Risc de malària: No; 3) Adreça de l'embaixada d'Espanya més propera (en aquest cas, a Kazajstàn); 4) Condicions sanitàries: deficientes a la capital i pèssimes a la resta del

país. No es pot beure aigua de l'aixeta si no està filtrada. En aproximadament 5 minuts, obtindrem de forma ràpida la informació bàsica necessària per viatjar a aquest país.

De totes formes, si bé aquesta és una bona font d'informació, temps abans de marxar cal posar-se en contacte amb els centres d'informació al viatger, on rebrem consell i ens donaran cita per a l'administració de vacunes o profilaxis quan sigui necessari. A la pàgina web del departament de salut **www.gencat.net/sanitat**, a l'apartat "Salut i vacances", hi trobareu consells útils i els centres d'atenció al viatger on podreu fer consultes abans de fer un viatge.

Així que, a tots els que marxeu... a viatjar segurs i bones vacances!

Anna Soler



## prevenció

### La sinistralitat laboral a l'Hospital durant el 2004

Durant el 2004 es van produir a l'Hospital de Granollers 198 successos de risc, 193 dels quals van ser accidents de treball, 4 incidents de risc laboral i 1 malaltia professional. Aquesta xifra és un 7% superior a la de l'any 2003, en què van haver-hi 185 casos de sinistralitat. En canvi, el número d'accidents amb baixa es va reduir en un 14,86%, respecte el 2003, mentre que el d'accidents sense baixa va créixer en un 22,73%.

L'increment dels accidents sense baixa pot justificar-se per l'augment de la comunicació d'accidents que fins ara no es notificaven per la poca gravetat que els propis treballadors li atorgaven. És raonable pensar que la formació i la informació donada als treballadors, fruit de la major implementació del sistema de gestió de la prevenció de riscos laborals, hagi provocat l'augment de la notificació d'aquest tipus d'accidents.

Els processos amb baixa han representat un total de 904 dies naturals perduts, que suposen una reducció propera

al 40% respecte l'any 2003. Aquesta reducció de dies perduts per sinistralitat laboral procedeixen, tant de la reducció del número total de baixes per contingències professionals, com de la reducció de la durada mitjana d'aquestes, que s'ha situat prop dels 14 dies. De l'anàlisi de la distribució de casos per motius podem observar que la sinistralitat per sobreesforç va augmentar en 3 casos i per l'exposició a agents biològics, en 20 casos, respecte el 2003. Això manté el rànquing de sinistralitat per motius en el seu estat habitual: primer motiu de sinistralitat laboral, l'exposició accidental a agents biològics (37%) i, segon motiu, el sobreesforç (25%).

Josep Lluís Luna  
Tècnic en prevenció de riscos laborals

