

# DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS PIENA LOPKOPĪBĀ



Lauksaimniecība pasaulē ir atzīta par vienu no bīstamākajām nozarēm nodarbināto veselībai. Smags fizisks darbs, nepiemēroti laika apstākļi, iespējams kontakts ar dzīvniekiem un augiem, intensīva ķīmikāliju izmantošana, garas darba stundas un dažādu lauksaimniecības mašīnu un iekārtu izmantošana rada nopietnu risku nodarbināto veselībai. Viena no Latvijā plašāk izplatītajām lauksaimniecības nozarēm ir piena lopkopība. Latvijā tradicionāli piena lopkopība ir saistīta galvenokārt ar govju piena iegūšanu un pārstrādi, bet mūsdienās arvien plašāk tiek iegūts un pārstrādāts arī kazas piens.

*Šīs atgādnēs mērķis ir informēt par svarīgākajām darba drošības un veselības aizsardzības prasībām un būtiskākajiem darba vides riska faktoriem, strādājot piena lopkopības nozarē.*

## **KAS IR PIENA LOPKOPĪBA?**

Piena lopkopība ir samērā plaša nozare un aptver ļoti dažādus procesus – sākot ar govju vai kazu audzēšanu, kopšanu, barošanu un beidzot ar barības (zaļbarības, sienu, salmu, graudu u. c.) iegūšanu un sagatavošanu, kā arī ar piena iegūvi un glabāšanu.

Piena lopkopībā raksturīgie darba procesi:

- darbs ar dažādu darba aprīkojumu un traktortehniku;
- darba aprīkojuma remonts un uzturēšana;
- barības un mēslu pārvietošana un transportēšana;
- zaļbarības, sienu un skābbarības ieguve;
- darbs kūtīs / fermās;
- dzīvnieku kopšana, audzēšana, barošana, slaukšana u. c.

## **PIRMS SĀKT DARBU**

Pirms sāk darbu, atceries, ka jebkuras darba attiecības sākas ar darba līguma parakstīšanu – tajā jābūt aprakstītiem Taviem pienākumiem, minētai darba samaksai un noteiktam darba laikam.

Tikai rakstisks darba līgums nodrošinās Tev juridiskās un sociālās garantijas gadījumā, ja Tu saslimsi, tiksi nepamatoti atlaists, cietīsi nelaimes gadījumā darbā vai saslimsi ar arodslimību.

Pirms darba līguma parakstīšanas Tavam nākamajam darba devējam jānosūta Tevi uz obligāto veselības pārbaudi – tās mērķis ir pārliecināties, vai Tavs veselības stāvoklis atbilst veicamajam darbam (piemēram, ja Tev jau ir problēmas ar muguru, tad lopbarības pārvietošana ar rokām Tavu veselību pasliktinās vēl vairāk).

Pirms darba sākšanas darba devējam jānodrošina Tev apmācība par darba aizsardzības jautājumiem – gan ievadapmācība jeb tā saucamā “ievadinstruktāža”, gan darba aizsardzības instruktāža konkrētā darba veikšanai.

**Ievadapmācības (ievadinstruktāžas)** laikā Tev jāsaņem vispārēja informācija par uzņēmumu un tā darbību, svarīgākajiem darba vides riska faktoriem un to ietekmi uz veselību, darba kārtības noteikumiem, darba aizsardzības organizāciju uzņēmumā, svarīgākajiem darba aizsardzības pasākumiem (drošības zīmēm, veselības pārbaudēm u. c.), Taviem pienākumiem un tiesībām, kā arī rīcību ārkārtas situācijās.

**Darba aizsardzības instruktāžas** laikā Tevi jāiepazīstina ar veicamo darbu, darba devēja apstiprinātajām instrukcijām un darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam attiecīgajā darba vietā, praktiski parādot drošus darba paņēmienus un metodes, un, ja nepieciešams, izmantojot uzskates līdzekļus.

Šis materiāls ir tikai viens no informācijas avotiem par drošu un veselībai nekaitīgu darbu – tas neaizstāj darba aizsardzības instrukciju konkrēto darbu drošai veikšanai!

**Tavs pienākums ir iepazīties ar darba aizsardzības instrukcijās un citos dokumentos noteiktajām prasībām!  
Ja kaut ko neesi sapratis – pārjautā!**

## **KĀDAS SEKAS VAR RASTIES, NIEVĒROJOT DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS?**

Dažādu darba vides riska faktoru iedarbības dēļ var tikt apdraudēta nodarbināto drošība un veselība, darba aizsardzības prasību neievērošana var radīt arī ekonomiskus zaudējumus.

Visbiežāk nodarbināto veselība var tikt ietekmēta:

- **nelaimes gadījumos** gūstot dažādus veselības traucējumus (traumas), piemēram, paslīdot, gūstot ievainojumus darbā ar lopiem, traktortehniku u. tml.;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības dēļ gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus** (t. s. arodslimības), piemēram, trokšņa iedarbības dēļ sabojājot dzirdi, nepareizi pacelta smaguma dēļ sastiepjot muguru, ilgstošu pārslodžu dēļ bojājot balsta un kustību aparāta sistēmu – locītavas, mugurkaulu un nervu sistēmu, izraisot tādas arodslimības kā karpālā kanāla sindroms, radikulopātijas u. c.

## **KĀDI IR PIENA LOPKOPĪBAS NOZARĒ BIEŽĀK NOVĒROJAMIE RISKA FAKTORI?**

Neraugoties uz pēdējo gadu laikā notikušajām pārmaiņām jaunu tehnoloģiju ieviešanā un modernizācijā, nodarbināto veselība un drošība joprojām var tikt būtiski apdraudēta.

Piena lopkopības nozarei ir raksturīga darba vide, kurā uz nodarbinātajiem iedarbojas **vairāki riska faktori vienlaicīgi**, tādējādi ietekmējot un apdraudot vairākas organisma sistēmas – sākot no dzirdes, elpošanas sistēmas un beidzot ar balsta un kustību sistēmu.

## **BIEŽĀKIE DARBA VIDES RISKA FAKTORI, KAS VAR IZRAISĪT NELAIMES GADĪJUMUS**

Salīdzinājumā ar citām nozarēm lauksaimniecībā daudz biežāk notiek nopietni nelaimes gadījumi. Valsts darba inspekcijas dati

rāda, ka 2011. gadā lauksaimniecības nozarē notika 59 nelaimes gadījumi, no kuriem 12 bija smagi ievainojumi, bet 4 ievainojumi beidzās ar cietušā nāvi.

## **AR DARBA APRĪKOJUMA LIETOŠANU SAISTĪTIE RISKĀ FAKTORI**

Ar darba aprīkojumu (dažādām iekārtām, traktortehniku u. c.) visbiežāk ir saistīti tādi nelaimes gadījumi kā sasitumi, saspiešumi, nobrāzumi, acu bojājumi, bet smagākos gadījumos arī tādi nelaimes gadījumi kā pirksta, rokas un kājas zaudēšana. Nereti šādi nelaimes gadījumi beidzas ar cietušā nāvi. Šie nelaimes gadījumi visbiežāk notiek, nepareizi ekspluatējot lauksaimniecības tehniku vai neievērojot darba drošības noteikumus tehnikas ekspluatācijas, remonta un apkopes laikā. Biežākie nelaimes gadījumi saistīti ar kādas ķermeņa daļas ievilkšanu iekārtās (piemēram, roku vai kāju iekļūšanu transportiera lentēs u. c.), traktortehnikas apgāšanos, izkrišanu no tās vai pakrišanu zem tās.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- visu darba aizsardzības prasību stingra ievērošana;
- tikai pārbaudīta un darba kārtībā esoša darba aprīkojuma lietošana;
- iekārtu un tehnikas remonta veikšana tikai tad, kad tās ir izslēgtas vai nobloķētas.

## **PAKLUPŠANA UN KRITIENI**

Paklupšana un kritieni ir biežs nelaimes gadījumu cēlonis arī šajā nozarē, kas parasti saistās ar tādiem riskiem kā slidenām (slapjām) grīdām, nevietā novietotiem traukiem, iekārtām vai detaļām, nepārdomāti iekārtotām fermu telpām, nepietiekamu apgaismojumu, slideniem celiņiem ziemas sezonā u. tml. Bieži paklupšana

var būt saistīta arī ar dažādu smagumu pārvietošanu un nepietiekamu apgaismojumu fermās.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- piesardzības ievērošana, pārvietojoties saimniecību teritorijās;
- tīrības un kārtības nodrošināšana fermu telpās un teritorijās;
- darba devēja informēšana par bojātu apgaismojumu un citām problēmām darba vietās.

### **AR DZĪVNIEKU KOPŠANU SAISTĪTIE RISKA FAKTORI**

Ar dzīvniekiem visbiežāk saistīti tādi nelaimes gadījumi kā sasi-  
tumi, saspiedumi, nobrāzumi u. tml. (piemēram, traumas slau-  
camo aparātu uzstādīšanas laikā, dzīvnieku barošanas laikā u. c.),  
vai arī tādi nelaimes gadījumi kā sabadīšana vai apgāšana.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- piesardzības un uzmanības ievērošana.



Darbs uz traktora piekabēm, slapjas grīdas un nevērtīgi nomestas šļūtenes ir biežs pakļupšanas vai paslīdēšanas iemesls

## ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI

Ergonomiskie riska faktori ir vieni no būtiskākajiem gan lauksaimniecības nozarē kopumā, gan arī piena lopkopībā – tai raksturīgs smags fizisks darbs, garas darba stundas, izteikta sezonālitate.

Viens no biežākajiem ergonomiskajiem darba vides riska faktoriem piena lopkopības nozarē ir **smagumu pārvietošana** – pacelšana, stumšana un vilkšana. Veicot darba uzdevumus, nodarbinātajiem ar savu fizisko spēku gan tieši (piemēram, nesot vai ceļot), gan ar dažādu palīgierīču palīdzību (ceļot ar kādu celšanas ierīci, pārvietojot ar ratiņiem) nākas pārvietot smagus priekšmetus (velt siena ruļļus, nest siena ķīpas, ūdeni, piena traukus, celt dzīvniekus u. c.), tādēļ var ciest nodarbināto veselība vai pastāv risks iegūt traumas. Smagumu pārvietošana var radīt dažādus veselības traucējumus gan mugurai, gan locītavām, kā arī saitēm un muskuļiem.

Vēl viens bieži sastopams ergonomiskais risks ir saistīts ar atrašanos t. s. **piespiedu pozās**, ar to saprotot ķermeņa vai to daļu atrašanos ilgstoši nemainīgā stāvoklī. Piena lopkopības



Darbā piena lopkopībā raksturīgas gan piespiedu pozas, gan atkārtotas kustības un smagumu pārvietošana

nozārē biežākās piespiedu pozas ir saistītas ar ilgstošu stāvēšanu (piemēram, uzstādot slaukšanas aparātus) vai ar ilgstošu sēdēšanu (piemēram, braucot ar traktortehniku u. c.). Piespiedu darba pozas – sēdus, stāvus, ejot, tupus, noliecoties vai stiepjoties – atkarībā no to veida var ietekmēt kakla un plecu joslu, elkoņus un plaukstas, muguru, gūžas vai kājas.

Piena pārstrādes nozarē daudzos darba procesos ir nepieciešamas arī **biežas un atkārtotas kustības**, piemēram, uzstādot slaukšanas aparātus un tīrot tesmeņus.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- ievērot pareizus smaguma celšanas pamatprincipus un prasīt darba devējam nodrošināt nepieciešamo apmācību;
- sekot savas darba vietas ergonomiski optimālam iekārtojumaam (piemēram, novietot pārvietojamos smagumus vietā, kur tos ērti paņemt u. tml.);
- nepieciešamības gadījumā lietot smagumu pārvietošanas palīg-līdzekļus un prasīt darba devējam to nodrošinājumu;
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un veikt atslodzes vingrinājumus;
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

### **VIBRĀCIJA**

Vibrācija ir piena lopkopībā izplatīts darba vides riska faktors, jo to rada lielākā daļa šajā nozarē lietotās traktortehnikas un mašīnu. Piena lopkopībā novēro gan plaukstas-rokas vibrāciju (piemēram, tehnikas remonta laikā darbā ar pneimatisko skrūvgriezi), gan visa ķermeņa vibrācija (piemēram, braucot ar traktoru).

Plaukstas-rokas vibrācija var radīt karpālā kanāla sindromu jeb saistaudu saaugumu plaukstas locītavā, kurš nospiež nervus un asinsvadus, radot tirpšanas un sāpju sajūtu rokās. Savukārt visa ķermeņa vibrācija radīs dažādus traucējumus mugurkaulājā.



Vibrācijas līmenim darba vidē ir noteiktas normas, lai noteiktu, kad tas ir uzskatāms par kaitīgu:

- plauksta-rokas vibrācijai maksimāli pieļaujamais līmenis (eksponēcijas robežvērtība) ir  $5 \text{ m/s}^2$ ;
- visa ķermeņa vibrācijai maksimāli pieļaujamais līmenis (eksponēcijas robežvērtība) ir  $1,15 \text{ m/s}^2$ .

### **Cik lielu vibrāciju rada lauksaimniecībā izmantotās iekārtas?**

Traktortehnikas radītais vibrācijas līmenis atšķiras gan pēc tās ražošanas gada un konkrētā modeļa, gan arī no braukšanas veida un ceļa seguma. Piemēram, tādu traktoru kā MTZ80 un MTZ82 radītā visa ķermeņa vibrācija svārstās robežās no  $0,52 \text{ m/s}^2$  (braucot pa asfaltētu ceļu) līdz  $4,01 \text{ m/s}^2$  (braucot pa grantētu ceļu). Savukārt tādi traktori kā “Belarus” rada visa ķermeņa vibrāciju, kas svārstās robežās no  $0,65 \text{ m/s}^2$  (braucot pa asfaltētu ceļu) līdz  $4,37 \text{ m/s}^2$  (braucot pa grantētu ceļu). Modernāku traktoru (piemēram, “Valtra” u. c.) radītais vibrācijas līmenis svārstās robežās no  $0,66 \text{ m/s}^2$  (braucot pa asfaltētu ceļu) līdz  $1,45 \text{ m/s}^2$  (braucot pa grantētu ceļu).



Visa ķermeņa vibrāciju visbiežāk rada traktortehnika, un darbam ar to nav sezonāls raksturs

## Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot līdzi iekārtu tehniskajam stāvoklim un savlaicīgi veikt to apkopes;
- ievērot darba drošības prasības darba aprīkojuma lietošanas laikā, lai samazinātu vibrācijas ietekmi (piemēram, ievērot braukšanas ātrumu u. c.);
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

## TROKSNIS

Troksnis piena lopkopības nozarē ir ļoti izplatīts darba vides riska faktors, kuru rada lietotais darba aprīkojums. Trokšņa līmenis darba vietās ir tieši atkarīgs no darba apjoma un biežuma un, protams, var ievērojami svārstīties.

Ilgstošs troksnis var radīt tā saucamo aroda vājdzirdību – dzirdes neatgriezenisku un neārstējamu pasliktināšanos abās ausīs, kas var attīstīties dažu gadu laikā. Īpaši kaitīgs ir trokšņa līmenis, kas augstāks par 87 dB(A) (decibeliem), tomēr jau trokšņa līmenis virs 80 dB(A) var radīt dzirdes izmaiņas.

Troksnis traucē savstarpēju sazināšanos, apgrūtina brīdinošu skaņas signālu uztveršanu, traucē sadzirdēt dažādas norādes un tādējādi veicina nelaimes gadījumus darbā.

### **Cik skaļas ir lauksaimniecībā izmantotās iekārtas?**

Piemēram, dažādu traktoru radītais troksnis var ievērojami atšķirties atkarībā no tā veida – tādi traktori kā MTZ 80 un MTZ 82 rada 69,0 līdz 89,6 dB lielu troksni, savukārt tādu traktoru kā “Belarus” radītais troksnis svārstās no 76,4 līdz 85,7 dB, bet modernāki traktori (piemēram, “Valtra” u. c.) rada no 71,2 līdz 76,5 dB lielu troksni.

## Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- sekot līdzi iekārtu tehniskajam stāvoklim un savlaicīgi veikt apkopes (piemēram, nomainīt kabīnes durvju gumijas izolāciju);
- ja nepieciešams, lietot dzirdes aizsardzības līdzekļus;
- ievērot regulāras atpūtas pauzes un saudzēt dzirdi brīvajā laikā (piemēram, neklausīties pārāk skaļu mūziku u. tml.);
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.

## ĶĪMISKĀS VIELAS UN PUTEKĻI

Piena lopkopībā ķīmiskās vielas un putekļi ir ikdienišķa parādība. Visbiežāk sastopamās ķīmiskās vielas ir vircas un kūtsmēslu izdalītās gāzes (amonjaks, metāns, sērūdeņradis u. c.), kā arī tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļi. To iedarbība uz veselību var būt ļoti dažāda. Piemēram, amonjaks kairinoši iedarbojas uz elpošanas ceļiem, radot plaušu iekaisumus un asinsizplūdumus plaušās; sērūdeņradis ietekmē nervu sistēmu un elpošanas orgānus, un, ja tā koncentrācija ir augsta, var iestāties samaņas zudums un apstāties elpošana; savukārt metāns ir gāze bez smakas un bez krāsas, kas nav indīga, bet ir sprādzienbīstama.



Troksnis iedarbojas ne tikai uz traktortehnikas vadītāju, bet arī uz nodarbinātajiem, kas atrodas blakus

Ļoti plaša saskare nodarbinātajiem ir arī ar tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļiem, jo tie tiek izmantoti, lai tīrītu un dezinficētu kūtis, slaukšanas aparātus un piena traukus. Bieži vien dezinfekcijas līdzeklī esošās vielas ir kairinošas un kodīgas un var iedarboties uz ādu, acīm un elpošanas sistēmu.

Arī putekļi piena lopkopībā ir gandrīz visur, un to ir daudz – tie rodas no dzīvnieku spalvām, pakaišiem, barības, siena un salmiem. Putekļi var saturēt mikroorganismus, sēnīšu sporas un endotoksīnus, kas ir bīstami elpošanas ceļiem un var izraisīt dažādas saslimšanas – alerģiskās slimības un hroniskas plaušu slimības (piemēram, astmu, bronhītu u. c.).

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- nodrošināt ķīmisko vielu pareizu glabāšanu – tikai slēgtos, ķīmisko vielu glabāšanai piemērotos un marķētos traukos;
- lietot noteiktus individuālos aizsardzības līdzekļus, piemēram, elpošanas sistēmas aizsardzības līdzekļus (respiratorus) vai cimdus u. c.;
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes.



Kūtsmēsli izdala dažādas gāzes – metānu, amonjaku un sērūdeņradi

## **BIOLOĢISKIE RISKĀ FAKTORI**

Bioloģiskie darba vides riska faktori piena lopkopībā ir samērā bieži sastopami, jo nodarbinātie atrodas ciešā saskarsmē gan ar piena lopiem, gan citiem dzīvniekiem (piemēram, suņiem u. c.), kā arī pārvietojas saimniecību teritorijā. Visbiežāk sastopamais riska faktors ir ērcu pārnēsātās infekciju slimības – ērcu encefalīts un Laima boreliozes, tāpat bieži gadās arī suņu un citu dzīvnieku kodumi, kas saistās ne tikai ar nelaimes gadījumu risku un grūti dzīstošām brūcēm, bet arī ar risku inficēties ar trakumsērgu. Jāatceras, ka mikroorganismi var izplatīties arī ar insektu vai dzīvnieku starpniecību, ar inficētiem izkārnījumiem un citiem organisma izdalījumiem (piemēram, asinīm, siekalām u. c.), inficētiem priekšmetiem, augsni, pārtiku vai ūdeni. Tāpat risku nodarbinātajiem var radīt ne tikai dzīvnieki, bet arī atsevišķi augi, piemēram, latvāņi, kuru izdalītā sula var radīt ļoti bīstamus apdegumus.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- lietot atbilstošus individuālos aizsardzības līdzekļus (cimdus, apģērbu);
- veikt nepieciešamās vakcinācijas (piemēram, pret ērcu encefalītu u. c.);
- saskarē ar meža dzīvniekiem ievērot piesardzību;
- personīgās higiēnas ievērošana.

## **MIKROKLIMATS UN KLIMATISKIE APSTĀKĻI**

Mikroklimatu raksturojošie lielumi (temperatūra, gaisa mitrums, gaisa plūsmas ātrums, siltuma starojums u. c.) var radīt diskomfortu darba vietās, kas parasti nerada tiešus veselības traucējumus, bet var veicināt citu slimību (piemēram, elpošanas ceļu slimību u. c.) attīstību vai darba spēju pazemināšanos. Lielākā problēma

var būt ar nepietiekamu gaisa apmaiņu saistītā caurvēja ietekme, jo daudzās fermās bieži vien ir tikai dabīgā ventilācija (logi, durvis, vārti), līdz ar to, lai telpas kārtīgi izvēdinātu, tiek atvērtas durvis abās fermas pusēs, radot caurvēju.

Tāpat būtisks riska faktors piena lopkopībā ir klimatiskie apstākļi, jo liela daļa darba laika tiek pavadīta ārpus telpām. Gan karstums vasarā, gan pazemināta temperatūra ziemā, kā arī lietus vai sniegs var būtiski ietekmēt nodarbināto veselību.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- sezonai un darba veidam piemērota darba apģērba lietošana (atkarībā no sezonas un darba veida);
- sekot līdzi, lai tiktu lietotas (ieslēgtas) ventilācijas un gaisa kondicionēšanas sistēmas un lai tās tiktu periodiski tīrītas;
- samazināt caurvēja iespējamību (aizvērt durvis un vārtus u. tml.);
- atkarībā no sezonas prasīt, lai darba devējs nodrošina iespēju padzerties, atdzesēties vai sasildīties, izžāvēt apģērbu u. tml.

### **ULTRAVIOLETAIS STAROJUMS**

Piena lopkopībā nodarbinātie var tikt pakļauti ievērojamai ultravioletā (UV) starojuma iedarbībai – lielākā aktivitāte šajā nozarē ir tieši vasaras sezonā, kad saules radītā UV starojuma iedarbība ir visaugstākā. UV starojums var radīt dažādus ādas bojājumus, tai skaitā apdegumus un ādas vēzi (melanomu).

Vasarās karstajā periodā ieteicams nestrādāt atklātā laukā, kad saules aktivitāte ir visaugstākā, t. i., laikā no plkst. 11.00 līdz 15.00.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- sezonas laikā sekot līdzi laika apstākļiem un iespēju robežās plānot darbus tā, lai laikā, kad saules aktivitāte ir visaugstākā, nebūtu jāstrādā ārpus telpām;

- lietot pareizu darba apģērbu un individuālos aizsardzības līdzekļus (galvassegu, kreklu ar garām piedurknēm, garās bikses, saulesbrilles ar aizsardzību pret UV);
- lietot ādas aizsargkrēmu ar saules aizsardzības faktoru, ne mazāku par 30 (SPF 30), atkārtoti uzklājot to ne retāk kā reizi divās stundās.

## **APGAISMOJUMS**

Piena lopkopībā mēdz būt darba vietas, kurās ir nepietiekams apgaismojums (piemēram, fermas, siena novietnes u. c.), gan arī darba vietas, kurās iespējams ļoti spilgts vai apžilbinošs apgaismojums (piemēram, pagalmu apgaismojoši prožektoru u. c.). Neatbilstošs apgaismojums rada gan paaugstinātu redzes sasprindzinājumu, gan palielina nelaimes gadījumu risku.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- ja nepieciešams, lietot viegli pārvietojamu (pielāgojamu) papildu apgaismojumu;
- sekot, lai darba telpās būtu pietiekams apgaismojums, veikt gaismas ķermeņu regulāru tīrīšanu un spuldžu savlaicīgu nomaiņu.

## **PSIHOEMOCIONĀLIE RISKA FAKTORI**

Piena lopkopības nozarei raksturīga virkne apstākļu, kas nodarbinātajiem var radīt paaugstinātu psihoemocionālo risku, piemēram, darba laika plānošanas īpatnības šajā nozarē (darbs agrās rīta stundās, vakarā, naktīs, garas darba stundas un virsstundas, sezonas darbi, nemaināms darba grafiks u. c.) un pārāk liela darba slodze. Ilgstoša psihoemocionāla stresa iedarbībā var pazemināties darba spējas, rasties nomāktība un pat paliekoši veselības traucējumi.

## KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS?

Atceries, ka darba devēja pienākums ir nodrošināt drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi.

Ja uzskati, ka Tava drošība vai veselība ir apdraudēta, Tev ir tiesības:

- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ziņojot tiešajam darba vadītājam, ja darba apstākļi rada vai var radīt draudus Tev vai apkārtējo cilvēku drošībai un veselībai;
- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ja darba veikšanai izmantojamais aprīkojums (iekārtas, mašīnas, darba rīki u. c.) neatbilst darba aizsardzības vai to ražotāju noteiktajām prasībām un ja tas nav pārbaudīts;
- atteikties veikt darba uzdevumus, ja to izpilde neatbilst Tavai profesionālajai sagatavotībai;
- pieprasīt atbilstošus individuālos aizsardzības līdzekļus, lai pasargātu sevi no darba vides riska faktoru iedarbības.

**Vienmēr atceries par savām tiesībām  
un nebaidies tās izmantot!**

## JA DARBĀ NOTICIS NELAIMES GADĪJUMS

Ja ar Tevi vai kolēģi noticis nelaimes gadījums, **Tavs pienākums** ir par to nekavējoties ziņot tiešajam darba vadītājam un kompetentam darba aizsardzības speciālistam vai kompetentai darba aizsardzības institūcijai, kā arī nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

**Darba devēja pienākums** ir veikt darbā notikuša nelaimes gadījuma izmeklēšanu un reģistrēšanu Valsts darba inspekcijā 15 dienu laikā pēc nelaimes gadījuma. Cietušajam jāsaņem viens akta eksemplārs no nelaimes gadījuma izmeklēšanas ar Valsts darba inspekcijas reģistrācijas numuru. Nelaimes gadījuma



izmeklēšanas akts būs nepieciešams, lai saņemtu sociālo palīdzību ārstēšanas un rehabilitācijas izdevumu segšanai no Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras.

## **JA TAVA VESELĪBA IR PASLIKTINĀJUSIES**

Atsevišķos gadījumos (ja netiek nodrošināti droši un veselībai nekaitīgi darba apstākļi, netiek ievērotas darba aizsardzības prasības vai lietoti individuālie aizsardzības līdzekļi) var rasties arodslimības, kuru izcelsmē galvenā nozīme ir kādam no darba vides riska faktoriem.

Ja jūti, ka Tava veselība nelabvēlīgu darba apstākļu iedarbības dēļ ir pasliktinājusies, Tev ir tiesības prasīt darba devējam norīkojumu uz darba devēja apmaksātu ārpuskārtas obligāto veselības pārbaudi, kuras laikā arodslimību ārsts varēs pārbaudīt Tavas sūdzības.

Jebkurā gadījumā ir svarīgi laicīgi vērsties pēc palīdzības pie ārsta, jo daudzas no arodslimībām ir sekmīgi ārstējamas, ja tās tiek laicīgi pamanītas. Savukārt, ja tās netiek laicīgi ārstētas, daudzas no tām var izraisīt paliekošas sekas un, iespējams, pat invaliditāti.

### ***Atceries:***

**sociālās garantijas pēc nelaimes gadījuma darbā vai konstatētas arodslimības Tu varēsi saņemt tikai tad, ja strādāsi ar darba līgumu un ziņosi par nelaimes gadījumu darbā!**

Sociālās garantijas darbā notikuša nelaimes gadījuma vai arodslimības gadījumā ietver valsts apmaksātus ārstēšanas un rehabilitācijas pakalpojumus, slimības lapas apmaksu un gadījumā, ja radušies veselības traucējumi ir neatgriezeniski, – arī kompensāciju par darb spēju zudumu.



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un  
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS  
RSU aģentūra

Nr. 107-2012

### PAPILDU INFORMĀCIJA

#### **LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS DARBA ATTIECĪBU UN DARBA AIZSARDZĪBAS POLITIKAS DEPARTAMENTĀ**

Skolas ielā 28, Rīgā, LV-1010  
Tālrunis 67021526  
[www.lm.gov.lv](http://www.lm.gov.lv)

#### **VALSTS DARBA INSPEKCIJĀ**

K. Valdemāra ielā 38, k-1, Rīgā, LV-1010  
Tālrunis 67186522, 67186523  
[www.vdi.gov.lv](http://www.vdi.gov.lv)

#### **LATVIJAS DARBA DEVĒJU KONFEDERĀCIJĀ**

Baznīcas ielā 25-3, Rīgā, LV 1010  
Tālrunis 67225162  
[www.lddk.lv](http://www.lddk.lv)

#### **LATVIJAS BRĪVO ARODBIEDRĪBU SAVIENĪBĀ**

Bruņinieku ielā 29/31, Rīgā, LV-1001  
Tālrunis 67270351, 67035960  
[www.lbas.lv](http://www.lbas.lv)

#### **RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ**

Dzirciema ielā 16, Rīgā, LV-1007  
Tālrunis 67409139  
[www.rsu.lv/ddvvi](http://www.rsu.lv/ddvvi)

#### **PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM – [www.osha.lv](http://www.osha.lv)**



LATVIJAS REPUBLIKAS  
LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA



VALSTS DARBA AIZSARDZĪBAS AĢENTŪRA



VALSTS DARBA INSPEKCIJA

Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.

Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2012.  
Bezmaksas izdevums.