

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS VESELĪBAS UN SOCIĀLAJĀ APRŪPĒ



Veselības un sociālās aprūpes nozarē nodarbinātie ikdienā dara ārkārtīgi svarīgu un vitāli nepieciešamu darbu, ļoti bieži vārda tiešā nozīmē glābdami citu cilvēku dzīvības. Taču šajā nozarē nodarbinātie paši ikdienā riskē ar savu veselību – veselības un sociālās aprūpes nozare, kurā nodarbināts ievērojams skaits cilvēku, ir atzīta par vienu no bīstamākajām pašu darbinieku veselībai. Fiziski smags darbs, kas saistīts ar pacientu pārvietošanu, garas darba stundas, darbs piespiedu pozās, augsts inficēšanās risks, dažādas ķīmiskās vielas, psihoemocionālie riski, kā arī neatbilstošs sociāli ekonomiskais novērtējums ikdienā apdraud šajā nozarē nodarbināto drošību un veselību.

Šis atgādnis mērķis ir informēt par svarīgākajām darba drošības un veselības aizsardzības prasībām un būtiskākajiem darba vides riska faktoriem, strādājot veselības un sociālās aprūpes nozarē.

KAS IR VESELĪBAS UN SOCIĀLĀS APRŪPES NOZARE

Veselības un sociālās aprūpes nozare aptver gan tradicionālo veselības aprūpi – sākot no dažādu profilu slimnīcām, dažādu profesiju ārstu un zobārstu praksēm, ietverot visus šajās institūcijās pieejamos pakalpojumus, līdz pat sociālajai aprūpei gan pie iedzīvotājiem to dzīves vietās, gan sociālās aprūpes institūcijās.

Veselības un sociālās aprūpes nozarei raksturīgi ļoti daudzveidīgi darba procesi (neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšana, diagnostikas un ārstniecības pakalpojumi, rehabilitācija un sociālā aprūpe), un tajā strādā dažādu profesiju nodarbinātie – gan ārsti, gan vidējais un jaunākais medicīniskais personāls, gan sociālie darbinieki.

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 ir pienākums nosūtīt Tevi uz obligāto veselības pārbaudi – tās mērķis ir pārlicināties, vai Tavs veselības stāvoklis atbilst veicamajam darbam (piemēram, ja Tev jau ir problēmas ar muguru, tad pacientu pārvietošana bez attiecīgām palīgierīcēm 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 Tev jāsaņem informācija par veicamo darbu, jāiepazīstas ar darba devēja apstiprinātajām instrukcijām un darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam attiecīgajā darba vietā. Instruktāžas veicējam ir pienākums Tev praktiski parādīt drošus darba paņēmienus un metodes, 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 – pajautā!**

KĀDAS SEKAS VAR RASTIES, NEIEVĒROJOT 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 veselību var ietekmēt:

- **nelaimes gadījumos**, piemēram, paslīdot, pakrītot u. tml., gūti dažādi veselības traucējumi (traumas). Šajā nozarē var būt arī tādi nelaimes gadījumi, kuri uzreiz nerada veselības traucējumus, bet kuru sekas var izpausties vēlāk (piemēram, saduroties ar adatu pēc injekcijas veikšanas ar B hepatītu slimam pacientam, potenciāli iespējama inficēšanās);
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības dēļ gūti **akūti vai hroniski veselības traucējumi** (t. s. arodslimības), piemēram, pacienta pārvietošanas laikā 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 BIEŽĀKIE VESELĪBAS UN SOCIĀLĀS APRŪPES NOZĀRES RISKA FAKTORI

Nozīmīgākie darba vides riska faktori, kas ietekmē vai var ietekmēt veselības un sociālās aprūpes nozarē nodarbināto veselības stāvokli, ir:

- ergonomiskie riska faktori;
- nelaimes gadījumu riski;
- bioloģiskie riska faktori;

- psihosociālie riska faktori;
- ķīmiskie riska faktori;
- dažādi fizikālie faktori – ultraskaņa, vibrācija un troksnis, mikroklimats, apgaismojums, dažāda veida starojumi (jonizējošais un nejonizējošais) u. c.

ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI

Ergonomiskie riska faktori ir vieni no būtiskākajiem darba vides riska faktoriem šajā nozarē. Pats svarīgākais risks nodarbināto veselībai saistīts ar **pacientu pārvietošanu** – gan pārcelšanu, piemēram, no nestuvēm uz gultu, gan izcelšanu no gultas uz ratiņiem, gan arī palīdzēšanu piecelties vai pārvietoties, u. tml. Pacientu pārvietošanas bīstamākās sekas ir mugurkaula disku trūce, kas, pat neraugoties uz ilgstošo un sarežģīto ārstēšanu, ir biežs paliekošas darba nespējas cēlonis.

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. Veselības un sociālās aprūpes nozarē piespiedu pozas parasti ir saistītas ar ilgstošu stāvēšanu (piemēram, pie operāciju galda u. c.), ar ilgstošu sēdēšanu (piemēram, dežūru laikā u. c.). Piespiedu darba pozas – sēdus, stāvus, noliecoties vai stiepjoties – atkarībā no to veida var ietekmēt kakla un plecu joslu, elkoņus un plaukstas, muguru, gūžas vai kājas. Šajā nozarē daudzi nodarbinātie ikdienā ir spiesti nostaiģāt lielus attālumus – arī staigāšana, ja veicamie attālumi ir pārāk lieli, var radīt risku veselībai.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ievēro pareizus pacientu pārvietošanas pamatprincipus un, ja neesi apmācīts, prasi darba devējam nodrošināt nepieciešamo apmācību par pacientu drošu pārvietošanu;

- seko savas darba vietas ergonomiski optimālam iekārtojumam (piemēram, noregulē krēsla vai gultas augstumu u. tml.);
- vienmēr, kad iespējams, lieto pacientu pārvietošanas palīglīdzekļus (piemēram, speciālos pacientu pārvietošanas palagus vai dēļus, pacientu pacelājus u. c.) un prasi darba devējam, lai tie tiktu nodrošināti;
- ievēro regulāras atpūtas pauzes un veic atslodzes vingrinājumus (svarīgākais, veicot šādus vingrinājumus, ir izstaipīt un atslābināt tās muskuļu grupas, kurām ir lielākā slodze);
- apmeklē obligātās veselības pārbaudes.

BIEŽĀKIE NELAIMES GADĪJUMU IEMESLI

Salīdzinājumā ar citām nozarēm, veselības un sociālās aprūpes nozarē tiek reģistrēts ievērojami lielāks skaits nelaimes gadījumu, tomēr tie parasti nav smagi. Tomēr arī šajā nozarē nodarbinātajiem jāuzmanās no negadījumiem.

Paklupšana un kritieni

Paklupšanas un kritienu risks parasti saistās ar slidenām (slapjām) un bojātām grīdām, nevietā novietotiem priekšmetiem, slideniem



Svarīgākie pacientu drošas pārvietošanas principi ir saistīti ar pareizu muguras un kāju pozīciju, lai samazinātu slodzi mugurkaulam

celiņiem ziemas sezonā u. tml. Bieži pakļupšana var būt saistīta arī ar pacientu pārvietošanu un nepietiekamu apgaismojumu (piemēram, kāpņu telpās u. c.). Svarīgākais ir ievērot piesardzību, gan pārvietojoties pašiem, gan pārvietojot pacientus, kā arī ievērot kārtību (piemēram, novietot vietā pacientu ratiņus u. tml.), kā arī nēsāt darbam piemērotus apavus.

Pacientu vai to tuvinieku izraisīti nelaimes gadījumi

Pacientu izraisītie nelaimes gadījumi parasti notiek neuzmanības vai neapzinātas rīcības rezultātā, piemēram, bērnu medicīniskajā aprūpē personālam nereti rodas acu traumas, kad bērns netišām ar pirkstu trāpa acī. Arī atsevišķas medicīnas procedūras personālam var būt saistītas ar nelielu traumatisma risku (piemēram, traumatoloģijā un ortopēdijā, veicot locītavu ievilkšanu u. tml.). Citu cilvēku izraisītus nelaimes gadījumus bieži var novērst ar atsevišķu individuālās aizsardzības līdzekļu lietošanu (piemēram, briļļu lietošanu pediatrijā strādājošajiem u. tml.). Tomēr tādās jomās kā neatliekamā medicīniskā palīdzība vai psihiatrija bieži gan pacienti, gan viņu tuvinieki var būt agresīvi un fiziski apdraudēt šajā nozarē nodarbinātos.

Saduršanās ar potenciāli inficētiem asiņiem priekšmetiem

Nelaimes gadījumi, kas saistīti ar saduršanos vai sagriešanos, parasti nav smagi, tomēr lielākais risks ir saistīts ar to, ka ir iespējama dažādu infekciju nokļūšana nodarbināto asinīs – kā bīstamākie jāmin HIV / AIDS, B hepatīts un citi. Lai samazinātu šādu risku, svarīgi ir pareizi un droši darba paradumi, veicot dažādas procedūras, kā arī pareiza visu potenciāli inficēto un aso priekšmetu glabāšana (speciālos konteineros). Jāatceras, ka vairums šādu negadījumu notiek jau pēc procedūras, nevis tās laikā (piemēram, saduršanās ar adatām visbiežāk notiek, tās izņemot, pārvietojot un izmetot).

Vēl pie svarīgākajiem nelaimes gadījumu cēloņiem jāmin nepārbaudītu vai nedrošu iekārtu (t. sk. medicīnas bīstamo ierīču) lietošana.

Atceries!

Jūsu drošībai jālieto tikai pārbaudītas un darba kārtībā esošas iekārtas atbilstoši to lietošanas instrukcijām.

BIOLOĢISKIE RISKA FAKTORI

Bioloģiskie darba vides riska faktori ir vieni no svarīgākajiem riskiem šajā nozarē, jo nodarbināto veselību var apdraudēt visdažādākie vīrusi un mikroorganismi, kurus pārnēsā pacienti. Visbiežākais potenciālais inficēšanās veids ir mikrobu vai vīrusu ieelpošana no inficētiem pacientiem, bet infekciozi var būt arī inficēti izkārnījumi un citi organisma šķidrums (piemēram, asinis, siekalas u. c.), kā arī inficēti priekšmeti. Īpaši augsts risks inficēties ir gadījumos, kad potenciālais izraisītājs nonāk nodarbināto asinīs vai uz bojātas ādas (piemēram, saduroties ar inficētu šļirci u. tml.). Bīstamākās infekcijas ir B un C hepatīts, HIV / AIDS un tuberkuloze.



Lai samazinātu saduršanās risku, iespējams lietot t. s. "drošās adatas", kuru asais gals automātiski tiek paslēpts, adatu izvelkot, vai kuru iespējams vienkārši nosegt ar aizsargvāciņu

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- izvēlies pareizus un drošus darba paņēmienus, nepieciešamības gadījumā lieto atbilstošus individuālos aizsardzības līdzekļus (cimdus, sejas masku u. c.);
- veic nepieciešamās vakcinācijas (piemēram, pret B hepatītu u. c.);
- informē tiešo darba vadītāju par gadījumiem, kas saistīti ar potenciālu inficēšanās risku (piemēram, saduršanos ar asiem priekšmetiem u. c.).

PSIHOEMOCIONĀLIE RISKA FAKTORI

Jebkurā no veselības un sociālās aprūpes nozarēm ir raksturīga virkne apstākļu, kas nodarbinātajiem var radīt paaugstinātu psihoemocionālu risku, piemēram, saskarsme ar emocionāliem pacientiem un tuviniekiem, nereti stresa pārņemtiem kolēģiem, darba laika plānošanas īpatnības šajā nozarē (garas darba stundas un virsstundas, nemaināms darba grafiks u. c.) un pārāk liela darba slodze. Tāpat lielu psihoemocionālu slogu rada arī kopējā sociāli ekonomiskā situācija un tās neatbilstība augstajām prasībām pret nodarbināto zināšanām un atbildības līmeni. Psihoemocionālie riski ir normāla mūsu dzīves sastāvdaļa, tomēr situācijās, kad veidojas neatbilstība starp cilvēka spējām un darba vides prasībām, ilgstoša psihoemocionāla stresa iedarbībā var pazemināties darba spējas, rasties depresija un pat paliekoši veselības traucējumi.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- apzinies savas darba vides radītos psihoemocionālos riska faktorus;
- atzīsti un respektē savas vajadzības (mīli sevi!) un reāli novērtē savas īpašības un spējas saistībā ar veicamo darbu;
- sakārto savu darba vietu, uzturi to kārtībā;

- uzturi labas attiecības ar kolēģiem un mēģini iekļauties un strādāt komandā;
- mācies atpazīt stresa un izdegšanas pazīmes un, ja nepieciešams, meklē palīdzību;
- meklē līdzsvaru starp darbu, ģimeni un citām ārpusdarba aktivitātēm;
- pareizi plāno darba laiku, ievēro pietiekamus pārtraukumus, pat ja nejuties noguris;
- izkop pozitīvu attieksmi, ievēro to gan darbā, gan privātajā dzīvē;
- ievēro režīmu un pietiekami izgulies.

ĶĪMISKĀS VIELAS UN PUTEKĻI

Veselības un sociālajā aprūpē nodarbināto ikdiena ir saistīta ar daudzām dažādām ķīmiskajām vielām, tomēr parasti to koncentrācija nav augsta. Svarīgākās ķīmiskās vielas, kas var potenciāli ietekmēt nodarbināto veselību, ir ārstēšanai un aprūpei izmantotie preparāti (dažādi medikamenti u. tml.), kā arī dezinfekcijai lietotās vielas.

Ārstniecībā izmantotie līdzekļi bieži ir ļoti iedarbīgas ķīmiskās vielas, kuras var ietekmēt arī personāla veselību, ja tās nonāk uz nodarbināto ādas vai darba vides gaisā (piemēram, anestēzijas gāzes iedarbojas uz centrālo nervu sistēmu, savukārt sterilizācijā izmantotais etilēna oksīds izraisa audzējus). Tāpēc noteikti jāievēro noteiktās procedūras un jālieto aizsargcimdi vai citi aizsardzības līdzekļi, veicot, piemēram, neuroleptisko preparātu sagatavošanu.

Mūsdienās dezinfekcijas līdzekļu sastāvā parasti ietilpst dažādi spirti vai tādi savienojumi kā aldehīdi u. tml. Pārbaudītu un reģistrētu dezinfekcijas līdzekļu lietošana tiem paredzētajiem mērķiem nav uzskatāma par veselībai bīstamu, bet gadījumos, kad dezinfekcijas šķīdumi tiek gatavoti no koncentrātiem, to ietekme var būt ievērojami lielāka.

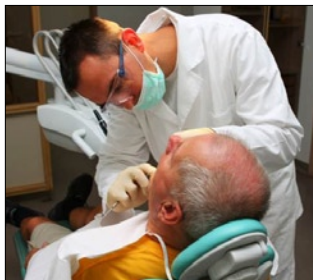
Viens no bīstamākajiem darbiem, kur iespējama saskare ar kaitīgām ķīmiskajām vielām, ir atsevišķu instrumentu dezinficēšana, kur tiek izmantoti koncentrēti šķīdumi (piemēram, endoskopijas instrumentu dezinficēšana u. c.). Bieža kļūda ir lietot medicīniskajai izmeklēšanai paredzētos cimdus, kuri neaizsargā pret ķīmiskajām vielām (darbam ar ķīmiskajām vielām jālieto speciāli tam paredzēti cimdi – katrai vielu grupai tiek ražoti cimdi no cita materiāla).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- seko līdzi tam, lai ķīmiskās vielas tiktu pareizi glabātas – tās jāglabā tikai slēgtos, ķīmisko vielu glabāšanai piemērotos un marķētos traukos;
- ja nepieciešams, lieto noteiktos individuālās aizsardzības līdzekļus, piemēram, piemērotus elpošanas sistēmas aizsardzības līdzekļus (respiratorus) vai atbilstošus cimdus u. c.;
- apmeklē obligātās veselības pārbaudes.



Dažādu koncentrētu dezinfekcijas līdzekļu izmantošana var būt bīstama, ja netiek izmantoti individuālās aizsardzības līdzekļi un nav nodrošināta ventilācija vai tie netiek atbilstoši glabāti



Plaukstas-rokas vibrācija kopā ar piespiedu pozu zobārstiem rada karpālā kanāla sindroma attīstības risku

TROKSNIS UN VIBRĀCIJA

Šajā nozarē troksnis un vibrācija ir daudz retāk sastopams nekā vairumā citu nozaru. Tomēr arī veselības un sociālās aprūpes institūcijās ir atsevišķas darba vietas vai darba veidi, kur sastopams gan troksnis, gan vibrācija, tomēr gandrīz vienmēr gan trokšņa, gan vibrācijas līmeņi ir ievērojami zemāki par pieļaujamajiem.

Darbs, kur sastopams gan troksnis, gan vibrācija (plaukstarokas vai t. s. vietējā vibrācija) ir zobārstniecība, kur tai pakļauti zobārsti, kuri veic zobu urbšanu. Jāatzīmē, ka šajā gadījumā vibrācijas frekvence ir tik augsta, ka cilvēka roka to neuztver, tādējādi radot maldīgu iespaidu, ka tās nemaz nav.

ULTRASKAŅA

Ultraskaņa pēc savas būtības ir skaņa (troksnis), tikai ar ievērojami augstāku frekvenci (vairāk par 20 000 Hz) nekā “dzirdamā” skaņa. Veselības un sociālās aprūpes institūcijās to izmanto ļoti plaši – galvenokārt dažādām diagnostiskām procedūrām, kā arī fizikālajā medicīnā. Ultraskaņas ietekme uz audiem ir saistīta ar tās spēju absorbēties tajos un atkarībā no ultraskaņas intensitātes radīt vai nu pozitīvu, sildošu un mikromasāžai līdzīgu efektu vai arī neatgriezeniskas audu izmaiņas. Svarīgākās drošības prasības, strādājot ar ultraskaņu, ir saistītas tikai ar pārbaudītu un darba kārtībā esošu iekārtu atbilstošu lietošanu.

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. Lielākās problēmas šajā nozarē bieži vien ir saistītas ar ventilācijas sistēmu trūkumu

vai to bojājumiem, kā arī ar caurvēju darba telpās (piemēram, gaitēnos, uzņemšanas telpās u. c.).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- izvēlies sezonai un darba veidam piemērotu darba apģērbu;
- seko līdzi, lai tiktu lietotas (ieslēgtas) ventilācijas un gaisa kondicionēšanas sistēmas un lai tās tiktu periodiski tīrītas;
- samazini caurvēja iespējamību (aizver durvis, logus u. tml.).

APGAISMOJUMS

Vairumā veselības un sociālās aprūpes darba vietu apgaismojuma līmenis nav pārāk būtisks riska faktors, tomēr, veicot atsevišķas procedūras (piemēram, injekcijas, operācijas, specifiskus izmeklējumus u. tml.) tā neatbilstība noteiktajām prasībām var radīt risku nodarbināto veselībai. Neatbilstošs apgaismojums rada gan paaugstinātu redzes sasprindzinājumu, gan palielina dažādu nelaiemes gadījumu vai kļūdu risku. Jāatceras, ka atkarībā no veicamā darba kaitīgs var būt gan pārāk liels apgaismojums (piemēram, veicot ultrasonoskopiju u. tml.), gan pārāk mazs apgaismojums (piemēram, operējot u. tml.).



Vietējā apgaismojuma lietošana ļauj droši veikt nepieciešamo procedūru, vienlaikus ievērojami samazinot slodzi nodarbināto acīm

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- seko līdzi, lai konkrētajā darba telpā un vietā atbilstoši veicamajiem uzdevumiem ir nodrošināts pietiekams apgaismojums, nepieciešamības gadījumā prasi, lai darba devējs nodrošina papildu vietējo apgaismojumu;

- ziņo darba devējam, ja izdegušas spuldzes vai nepieciešams veikt gaismas ķermeņu tīrīšanu.

JONIZĒJOŠAIS STAROJUMS

Jonizējošais jeb radioaktīvais starojums veselības aprūpē tiek izmantots gan diagnostiskām, gan ārstnieciskām procedūrām, turklāt var būt dažāda veida starojums (t. s. alfa, beta, gamma stari, kā arī rentgenstarojums, neitronu un elektriski lādētu daļiņu plūsmas), un visi šie dažādie starojumi var ietekmēt nodarbināto veselību.

Jonizējošā starojuma bioloģiskās iedarbības diapazons ir visai plašs – no gandrīz nekaitīgas līdz nāvējošai. Arī mazas starojuma devas var radīt audu bojājumu, kas var izraisīt pārmaiņas audos, savukārt lielākas starojuma devas bojā lielāku skaitu šūnu – jo lielāks starojums, jo lielāks bojāto šūnu skaits.

Jāatceras, ka starojums var ietekmēt cilvēku gan ārēji (piemēram, atrodoties telpā ar jonizējošā starojuma avotu u. tml.), gan arī iekšēji (piemēram, ieelpojot ar jonizējošo starojumu apstarotus putekļus u. tml.).

Raugoties no darba aizsardzības viedokļa, jonizējošais starojums ir īpaši bīstams, jo atšķirībā no, piemēram, apgaismojuma vai trokšņa, tas nav redzams vai dzirdams.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- stingri ievēro noteiktās prasības darbā ar jonizējošā starojuma avotiem un NELIETO bojātas vai nepārbaudītas jonizējošā starojuma iekārtas;
- ja noteikts, vienmēr lieto individuālo dozimetru;
- regulāri veic nepieciešamās veselības pārbaudes un seko līdzi savam veselības stāvoklim.

NEJONIZĒJOŠAIS STAROJUMS

Veselības un sociālās aprūpes nozarē nodarbinātie var tikt pakļauti arī t. s. nejonizējošam jeb elektromagnētiskajam starojumam.

Šajā nozarē svarīgākais ir **ultravioletais starojums** (starojums ar 100–400 nm viļņu garumu) – to plaši izmanto gan dažādām procedūrām (piemēram, fototerapijā), gan solārijos, gan arī dezinfekcijai tā baktericīdo īpašību dēļ. Ultravioletā starojuma bīstamā iedarbība saistīta ar tā iekļūšanu ādas virskārtā, izraisot šūnu bojājumus, kā arī ar tā ietekmi uz radzeni, lielas starojuma jaudas gadījumos radot t. s. “sniega aklumu”, kam raksturīgas spējas sāpes acīs un sajūta, ka acīs iebērtas smiltis.

Veselības un sociālās aprūpes nozarē tiek izmantots arī **infrasarkanais starojums**, kuram ir lielāks viļņu garums – no 780 nm līdz 1 mm. Infrasarkanā starojuma cilvēks jūt kā siltumu vai dedzināšanu (tāpēc tā izmantojums saistīts galvenokārt ar fizioterapijas procedūrām), starojuma ietekmes pamatā ir tā spēja ietekmēt ādā un acīs notiekošos bioķīmiskos procesus.

Pēdējo gadu laikā šajā nozarē arvien plašāk tiek izmantots arī **lāzera starojums**, kas pēc savas būtības ir koncentrēts ultravioletais starojums un redzams “redzamā” jeb infrasarkanā starojuma diapazonā. Lāzera starojums galvenokārt tiek izmantots ādas, acu un dažādu iekšējo orgānu ķirurģijā, kā arī diagnostikā un zobārstniecībā. Lāzera stari rada ne tikai siltuma efektu, bet arī mehāniskas audu svārstības, kas ierosina cietu un šķidru vielu strauju pāreju gāzveida stāvoklī, radot lokalizētu šūnu nekrozi.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- stingri ievēro noteiktās prasības darbā ar nejonizējošo starojumu izdalošām iekārtām un NELIETO bojātas vai nepārbaudītas iekārtas;
- obligāti lieto noteiktos individuālos aizsardzības līdzekļus – speciālas brilles (noteikti ar sānu aizsargiem) vai sejas aizsegus

(pārliecinoties, ka tie nodrošina aizsardzību pret konkrētā viļņu garuma starojumu vai lāzera veidu), un nepieciešamības gadījumā arī speciālu apģērbu.

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 nav nodrošināts nepieciešamais aprīkojums (piemēram, palīgīdzekļi pacientu pārvietošanai u. c.), ja aprīkojums neatbilst darba aizsardzības vai tā ražotāja noteiktajām prasībām un ja nav pārbaudīts (piemēram, nav veiktas medicīnas ierīču pārbaudes);
- 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.

Atceries, ka jāziņo arī par tiem **nelaimes gadījumiem, kuri saistīti ar potenciālu inficēšanās risku** (piemēram, saduršanos ar adatām vai līdzīgiem priekšmetiem)!

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.

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 darbspēju zudumu.



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

Nr. 111-2012

PAPILDU INFORMĀCIJA

LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS DARBA ATTIECĪBU UN DARBA AIZSARDZĪBAS POLITIKAS DEPARTAMENTĀ

Skolas ielā 28, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67021526
www.lm.gov.lv

VALSTS DARBA INSPEKCIJĀ

K. Valdemāra ielā 38, k-1, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67186522, 67186523
www.vdi.gov.lv

LATVIJAS VESELĪBAS UN SOCIĀLĀS APRŪPES DARBINIEKU ARODBIEDRĪBĀ

Bruņinieku ielā 29/31-302, Rīgā, LV 1001
Tālrunis 67847300
www.lvsada.lv

LATVIJAS ĀRSTNICĪBAS UN APRŪPES DARBINIEKU ARODSAVIENĪBĀ

Valņu ielā 32-507, Rīgā, LV 1050
Tālrunis 67225877
E-pasts: birojs@laada.apollo.lv

RSU DARBA DROŠĪBAS UN VIDES VESELĪBAS INSTITŪTĀ

Dzirciema ielā 16, Rīgā, LV-1007
Tālrunis 67409139
www.rsu.lv/ddvvi

PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM – www.osha.lv



LATVIJAS REPUBLIKAS
LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA



VALSTS SOCIĀLĀS APDROŠINĀŠANAS 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.