



Mazumtirdzniecības nozarei nav raksturīgi tādi riska faktori kā, piemēram, mežizstrādei vai būvniecībai, tomēr arī šajā nozarē iespējamas situācijas, kuras var apdraudēt veselību un drošību.

Mazumtirdzniecības nozarē ietverti dažādi darbi, kuri var tikt veikti dažādu nozaru un izmēru veikalos – gan lielveikalos, gan nelielos pārtikas vai rūpniecības preču veikalos, gan arī dažādos specializēto preču veikalos (piemēram, autopiederumu, parfimērijas, apģērbu, būvmateriālu u. c.).

Visi šie darba vides riska faktori var apdraudēt nodarbināto veselību un drošību. Tieši tāpēc gan darba devējiem un darba aizsardzības speciālistiem, gan arī nodarbinātajiem ir jābūt informētiem par svarīgākajām darba aizsardzības prasībām, darba vides riska faktoriem un iespējamiem darba aizsardzības pasākumiem, strādājot šajā nozarē.

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

## **KAS IR “DARBS MAZUMTIRDZNICĪBĀ”?**

Šajā materiālā par “darbu mazumtirdzniecībā” sauksim darbu dažādu veidu veikalos. Jebkura veikala galvenais uzdevums ir pārdot preces, tomēr jāatceras, ka var atšķirties gan apstākļi, kādos notiek tirdzniecība, gan arī preces, kuras tiek pārdotas. Raugoties no darba aizsardzības viedokļa, dažādos veikalos var raksturot pēc:

- **lieluma** – darbs lielveikalā atšķirsies no darba nelielā veikaliņā vai kioskā;
- **preču veida** – veikalos, kur notiek tirdzniecība ar fasētām (gatavām) precēm, darba vides riski var atšķirties no veikaliem, kur nepieciešama preces sagatavošana (piemēram, iesvēršana un fasēšana);

- **specializācijas** – atkarībā no pārdodamo preču veida darba vides riska faktori var ievērojami atšķirties (piemēram, parfimērijas preču veikalā nodarbinātie būs pakļauti citiem riskiem, salīdzinot ar būvniecības preču veikalu).

## **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, lai pārliecinātos, ka drīksti strādāt ar pārtikas produktiem vai celt smagumus).

Pirms darba sākšanas darba devējam jānodrošina Tev apmācība par darba aizsardzības jautājumiem – gan ievadapmācība, 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 (pareizu smagumu celšanu, 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.

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 rezultātā var tikt apdraudēta nodarbināto drošība un veselība, tāpat darba aizsardzības prasību neievērošana var radīt arī ekonomiskus zaudējumus.

Visbiežāk nodarbināto veselība var tikt ietekmēta:

- **nelaimes gadījumu** rezultātā, gūstot dažādus veselības traucējumus (traumas), piemēram, aizķeroties aiz preču kastēm, vadiem u. tml.;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā, gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus** (t. s. arodsliedības), piemēram, nepareizi pacelta smaguma dēļ sastiepjot muguru vai nepietiekoša apgaismojuma dēļ sabojājot redzi u. tml.

## **KĀDI IR MAZUMTIRDZNIECĪBAS NOZARĒ BIEŽĀK SASTOPAMIE DARBA VIDES RISKĀ FAKTORI?**

Nozīmīgākie darba vides riska faktori, kas ietekmē šīs nozares nodarbināto veselības stāvokli, ir:

- traumatisma (mehāniskie) jeb nelaimes gadījumu riska faktori;
- ergonomiskie faktori;
- fizikālie faktori;
- psihosociālie faktori;

- ķīmiskās vielas un putekļi;
- bioloģiskie riska faktori.

## **SVARĪGĀKIE TRAUMATISMA JEB NELAIMES GADĪJUMU RISKA FAKTORI MAZUMTIRDZNIECĪBAS NOZARĒ**

Parasti šajā nozarē notiekošie nelaimes gadījumi nav pārāk smagi, visbiežāk tie saistīti ar paklupšanu un paslīdēšanu, kā arī ar kritieniem no augstuma (preču vai reklāmas stendu izvietojšanas laikā). Tomēr jāatceras, ka šādu nelaimes gadījumu skaits ir ļoti liels, un tiem var būt arī ļoti smagas sekas.

### **PAKRIŠANA UN PASLĪDĒŠANA**

Strādājot jebkura veida tirdzniecības uzņēmumos, pakrišana (paklupšana) un paslīdēšana ir biežākais nelaimes gadījumu iemesls.

Paslīdēšana visbiežāk ir saistīta ar tikko mazgātām vai slapjām grīdām (piemēram, ziemas sezonā bieža problēma ir no pircēju apaviem nobirušais un kūstošais sniegs), kā arī dažādiem izlijušiem šķidrumiem (piemēram, pircējam netīšam sasitot pudeli vai izlejot kādu citu šķidrumu).

Savukārt pakrišana un paklupšana parasti saistīta ar nodarbināto "aizķeršanos" aiz nevietā novietotām precēm, iepirkumu ratiņiem, preču izvietojšanas paletēm un citiem nevietā atstātiem priekšmetiem. Atsevišķos gadījumos nodarbināto paklupšana ir saistīta arī ar nepārdomātu plauktu, vitrīnu un saldētavu izvietojumu vai nepiemērotu apgaismojumu (īpaši dažādās veikalu palīgtelpās), kā arī bojātu tirdzniecības telpu grīdas segumu (piemēram, bojātām flīzēm, atlīmējušos linoleju u. c.). Bieži dažādi kritieni saistīti arī ar paklupšanu uz neapzīmētām kāpnēm, pakāpieniem vai citās līdzīgās vietās. Vēl viens risks, kas rada iespēju paklupt, ir dažādi elektrības vadi vai kabeļi – ja tie nav pienācīgi nosegti vai izvietoti tā, lai aiz tiem nevarētu aizķerties.

## Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- vienmēr ievēro piesardzību, pārvietojoties tirdzniecības telpās un palīgtelpās;
- seko līdzi, lai preces un preču kastes būtu izvietotas tā, lai aiz tām nevarētu aizķerties un paklupt;
- vienmēr ievēro apzīmētās vietas, kur jānovieto preces;
- izvieto brīdinājuma zīmes par mitru grīdas segumu;
- ja redzi izlijušu šķidrumu uz grīdas – saslauki to un izliec brīdinājošu zīmi;
- lai nepaaugstinātu risku paklupt, lieto piemērotus darba apavus (piemēram, kurpes ar zemiem papēžiem un neslidošu zoli);
- seko līdzi tam, lai dažādu iekārtu elektrības vadi tiek izvietoti tā, lai aiz tiem nevarētu paklupt;
- nekavējoties ziņo darba devējam, ja redzi kādu situāciju, kur iespējama pakļūšana vai paslīdēšana (piemēram, izdrupusi flīze, atlīmējies linolejs u. tml.).

## UZKRIŠANAS RISKS UN KRITIENI NO AUGSTUMA

Viens no būtiskajiem riska faktoriem jebkurā veikalā, kurā nepieciešams turēt lielu preču klāstu dažādā augstumā izvietotos plauktos, ir dažādu priekšmetu uzkrāšana nodarbinātajiem, kā arī pašu nodarbināto



Nekārtīgi un nevietā novietotas preces rada augstu pakļūšanas risku



Preču izvietojuma vietas apzīmēšana un šo apzīmējumu ievērošana ievērojami samazina risku paklupt

kritieni no augstuma. Kritienu risks visbiežāk ir saistīts ar preču izvietošanu vai pārvietošanu, izmantojot tam nepiemērotus palīgīdzekļus (piemēram, pakāpjoties uz kastes vai krēsla), kā arī izmantojot iekraušanas tehniku, kas nav paredzēta cilvēku celšanai augstumā. Šādos gadījumos nodarbinātos apdraud ne tikai iespēja nokrist pašiem, bet arī gūt traumas, uzkrītot precēm.

Veikalos, kuros preces izvietotas lielā augstumā (vairāku līmeņu plauktos), pārdevējiem bieži jāpiekļūst augšējiem plauktiem, lai noceltu vai pārbaudītu nepieciešamās preces – šādos gadījumos ir ļoti svarīgi, lai būtu nodrošināta iespēja to izdarīt droši, izmantojot piemērotas kāpnēs, nevis kāpjot pa plauktiem vai izmantojot cilvēku celšanai neparedzētas iekārtas (iekrāvējus).

### Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- vienmēr izmanto tikai drošus un speciāli tam paredzētus pakāpienus (speciālus podestus) vai kāpnēs;
- pārliecinies, vai kāpnēs, podestā, pakāpienā un citi palīgīdzekļi darbam augstumā ir darba kārtībā un pārbaudīti. **NELIETO** nepārbaudītas vai bojātas iekārtas.



Preču izvietošana, pakāpjoties uz nepiemērotas virsmas (piemēram, kastes), ievērojami paaugstina kritiena risku



Cilvēku celšanai neparedzētu iekārtu izmantošana var beigties ar smagu kritienu un nodarbinātā nāvi

## **AIZLIEGTS celt cilvēkus ar iekrāvēju palīdzību, izmantojot paletes vai platformas bez norobežojošām malām!**

### **CITI TRAUMATISMA RISKA FAKTORI**

Bez iepriekš minētajiem biežākajiem nelaimes gadījumu cēloņiem mazumtirdzniecības darba vietās ir iespējami arī citi nelaimes gadījumi. Kā svarīgākās problēmas jāmin, piemēram, dažādu elektroiekārtu pārbaude un demonstrēšana pircējiem, kas var radīt gan elektrotraumu risku (piemēram, nepareizi pieslēdzot pārbaudāmo iekārtu), gan cita veidu traumu gūšanu (atkarībā no konkrētās iekārtas, piemēram, pārbaudot pārdodamo leņķa slīpmašīnu, iespējams traumēt pirkstus u. tml.).

Vēl viens būtisks nelaimes gadījumu risks veikalos ir saistīts ar situācijām, kad nepieciešams savākt saplīsušu stikla taru – šādos gadījumos iespējama gan sagriešanās, gan saduršanās ar stikla lauskām.



Droša piekļuve augstākajiem plauktiem iespējama, izmantojot speciālas kāpnes ar papildu stiprinājumiem un margām, vai speciālus pacelējus, ar kuriem atļauta nodarbināto pacelšana augstumā. Strādājot augstumā, vienmēr jālieto arī ķivere



## Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- pārbaudot jebkura veida precī, kas darbojas ar elektrību, vienmēr iepazīsties ar tās lietošanas instrukciju un lieto tikai darba kārtībā esošus un saņemtus elektrības kontaktus;
- savācot sasistu stikla taru, izmanto slotu vai liekšķeri, vai speciāli tam paredzētus cimdus;
- pievērs uzmanību tam, lai viegli uzliesmojošas preces tiktu novietotas tikai drošās vietās (piemēram, pietiekami tālu no apgaismes iekārtām, elektrības vadiem, vietās ar pietiekošu ventilāciju u. tml.);
- uzmanīgi izlasi instrukcijas par rīcību ārkārtas situācijās un evakuāciju;
- smēķē tikai tam paredzētās un attiecīgi aprīkotās vietās.

## ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI

Šajā nozarē nodarbinātie ikdienā sastopas ar vairākiem svarīgiem ergonomiskiem riskiem – visbūtiskākie riski ir saistīti ar darbu piepiedu pozās (sēdus, stāvus), kā arī ar smagumu pārvietošanu.

Darbs piespiedu pozā ir saistīts ar ķermeņa vai atsevišķu tā daļu (roku, kāju) atrašanos ilgstoši nemainīgā stāvoklī, piemēram, stāvus (strādājot salonveikalos vai pie kasēm, kur jāstāv kājās) vai sēdus (piemēram, sēžot pie kases). Piespiedu darba pozas – sēdus vai stāvus – atkarībā no to veida var ietekmēt kakla un plecu joslu, elkoņus un plaukstas, muguru, gūžas vai kājas, traucējot to normālu apasiņošanu un radot muskuļu sasprindzinājumu. Šajā nozarē daudzi nodarbinātie ikdienā ir spiesti nostaigāt lielus attālumus (piemēram, pārvietojoties pa lielveikala telpām) – arī staigāšana, ja veicamie attālumi ir pārāk lieli, var radīt risku veselībai.

Savukārt smagumu pārvietošana, protams, ir saistīta ar dažādu preču izvietošanu un pārvietošanu. Smagumu pārvietošanas smagākās sekas ir mugurkaula disku trūce, kura, neraugoties uz ilgstošo un sarežģīto ārstēšanu, ir biežs paliekošas darba nespējas cēlonis. Smagumu pārvietošana var radīt arī dažādus citus

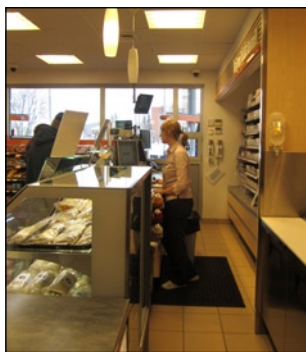
veselības traucējumus gan mugurai, gan locītavām, kā arī saitēm un muskuļiem.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- ievēro pareizus smagumu celšanas un pārvietošanas pamatprincipus:
  - cel smagumus ar taisnu muguru, izmantojot kāju spēku;
  - pārvietojamo kravu turi jostas līmenī maksimāli tuvu ķermenim;
  - ja kravu nepieciešams pārvietot uz sāniem, griezies ar visu ķermeni, nevis tikai ar muguru vai ķermeņa augšējo daļu;
- ja neesi apmācīts pareizā smagumu pārvietošanā, prasī darba devējam nodrošināt šādu apmācību;
- vienmēr, kad iespējams, lieto dažādus palīglīdzekļus vai veic smagumu pārvietošanu ar mehanizētām iekārtām;
- ja darbs ir stāvus vai sēdus, ievēro regulāras atpūtas pauzes un veic atslodzes vingrinājumus (pastaipies, pavigro);



Darbs veikalā saistīts ar smagumu (dažādu preču) pārvietošanu, kas var radīt sekas nodarbināto veselībai



Speciālie slodzi samazinošie paklāji ievērojami samazina piespiedu darba pozu radīto ietekmi uz veselību

- ja darbs jāveic stāvus, tad lūdz, lai darba devējs nodrošina speciālos slodzi samazinošos paklājus;
- ja darbs ir sēdus, tad lūdz, lai darba devējs nodrošina atbilstošu krēslu ar labu muguras atbalstu.

## TROKSNIS

Trokšņa līmenis šajā nozarē nodarbinātajiem parasti nepārsniedz ražošanai noteiktās normas, tomēr atsevišķos gadījumos var radīt apdraudējumu nodarbināto veselībai. Visbiežākā situācija, kurā nodarbinātie ir pakļauti ilgstošai trokšņa iedarbībai, ir tirdzniecības vietās skanošā fona mūzika, kas reizēm var būt samērā skaļa. Jāņem vērā, ka trokšņa uztverē liela nozīme ir subjektīvajai uztverei, tāpēc “troksnis” tiek definēts kā nevēlamu skaņu sakopojums; un tas, cik traucējoša ir skaņa, ir atkarīgs arī no indivīda, kas to uztver. Tirdzniecības vietās skanošais troksnis parasti nepārsniedz pat t. s. trokšņa iedarbības zemāko noteikto vērtību (t. s. zemāko darbības vērtību), kas ir noteikta darba aizsardzības likumdošanā (80 dB). Tomēr arī šādas intensitātes troksnis var radīt nelabvēlīgu ietekmi uz veselību, jo var radīt psihoemocionālu stresu.

Troksni mazumtirdzniecības nozarē var radīt arī dažādas iekārtas, piemēram, gaisa kondicionēšanas sistēmas vai ventilatori.

### Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- pievērs uzmanību tam, cik skaļa mūzika skan tirdzniecības telpās, un iespēju robežās samazini tās līmeni un iedarbību (piemēram, ja iespējams, nestāvi tiešā skaļruņu tuvumā u. tml.);
- ziņo darba devējam, ja kāda no veikalā esošajām iekārtām ir kļuvusi skaļāka (piemēram, kondicionētājs sācis strādāt “skaļāk”), jo, iespējams, tām nepieciešams remonts vai apkope;
- ja nepieciešams, demonstrējot iekārtu darbību, lieto dzirdes aizsardzības līdzekļus.

## MIKROKLIMATS

Mikroklimatam (temperatūrai, mitrumam un gaisa plūsmai) var būt ļoti būtiska un nelabvēlīga ietekme uz šajā nozarē nodarbinātajiem, īpaši tiem, kuri strādā ārpus telpām (piemēram, tirgū, izbraukuma tirdzniecībā u. tml.). Šādās darba vietās nodarbinātie var būt pakļauti gan pazeminātai, gan arī paaugstinātai temperatūrai, ciešot gan no apsaldēšanās, gan no karstuma dūriena. Strādājot ārpus telpām vasaras laikā, jāatceras, ka veselību var apdraudēt arī ultravioletais starojums, kurš ir saules staros, kas savukārt var radīt ādas apdegumus un pat ādas vēzi vai ietekmēt redzes orgānu, acs tikleni.

Pazemināta darba vides temperatūra var būt problēma arī veikalu telpās, jo telpu temperatūra tirdzniecības telpās ziemas sezonā parasti ir nedaudz zemāka, lai apmeklētājiem nebūtu karsti. Tāpat apkures sezonas laikā nelabvēlīgu ietekmi atstāj pazeminātais gaisa relatīvais mitrums, kas veicina acu un deguna gļotādu iekaisumu un ādas sausumu.

Tomēr visbiežāk lielākās sūdzības ir saistītas ar tirdzniecībā bieži novērojamo caurvēju, īpaši tajās darba vietās, kuras izvietotas tuvu pie veikala ieejām (piemēram, kasēs, apsardzes posteņos u. c.) vai arī mazajos veikaliņos vai kioskos, kur tirdzniecības telpas durvis atrodas dažu metru attālumā no pārdevēja. Atsevišķos gadījumos darbs mazumtirdzniecībā var būt saistīts arī ar to, ka nodarbinātie var tikt pakļauti krasām temperatūras svārstībām – piemēram, izvietojot precī t. s. aukstuma kamerās vai saldētavās (tajās temperatūra var būt zemāka par  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) un pēc tam atgriežoties tirdzniecības zālē.

### Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- strādājot ārpus telpām vai pazeminātā temperatūrā, gērbies atbilstoši (ievēro principu, ka jāģērbj vairākas apģērba kārtas, izvairoties no pārāk cieša apģērba);

- ja iespējams, izvairies no darba tieši zem kondicioniera gaisa plūsmas vai darba caurvējā (piemēram, netālu no durvīm). Nepieciešamības gadījumā pārrunā ar darba devēju, vai nav nepieciešams pielāgot darba vietu, lai Tevi neapdraudētu caurvējš;
- strādājot ārpus telpām tiešā saules ietekmē, lieto ādas aizsargkrēmus ar saules aizsardzības faktoru, ne mazāku par 30 (SPF 30), atkārtoti uzklājot tos ne retāk kā reizi 2 stundās;
- ziemas sezonas laikā, strādājot ārpus telpām, ievēro maksimāli noteiktos darba laikus, periodiski sasildoties siltās telpās. Ja Tavs darba devējs nenodrošina šādu iespēju, atceries, ka tās ir Tavas likumīgās tiesības.

## APGAISMOJUMS

Nepiemērots apgaismojums ir samērā bieža problēma dažādās mazumtirdzniecības nozares darba vietās. Pareizs apgaismojums ir svarīgs, jo nepietiekams, nevienmērīgs vai pārāk spilgts un žilbiņošs apgaismojums rada redzes sasprindzinājumu un paaugstina dažādu nelaimes gadījumu risku. Ieteicamais apgaismojuma līmenis šīs nozares darba vietās ir noteikts 300–500 lx. Praksē tirdzniecības darba vietās ir sastopams gan pārāk zems (pat 10 reižu zemāks par pieļaujamo), gan pārāk augsts (pat 3–4 reizes augstāks par



Nodarbinātie, kuri pārdod preces atklātā tipa tirgū, ir pakļauti nelabvēlīgiem laikapstākļiem



Darbs netālu no ieejas durvīm, var nelabvēlīgi ietekmēt nodarbināto veselību

pieļaujamo) apgaismojuma līmenis. Apgaismojuma līmeni būtiski var ietekmēt arī veikala telpu specifika, piemēram, spoguļi un stikla sienas var ievērojami paaugstināt apžilbināšanas risku.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- seko līdzi tam, lai Tavā darba vietā būtu pietiekams un piemērots apgaismojums, kā arī tam, lai degtu visas lampas;
- strādājot ārpus telpām, lieto saulesbrilles ar aizsardzību pret ultravioleto starojumu.

### **PSIHOEMOCIONĀLIE DARBA VIDES RISKA FAKTORI**

Mazumtirdzniecības darba vidē nodarbinātos var apdraudēt ne tikai fiziskie darba vides apstākļi, bet arī t. s. psiholoģiskie riska faktori, kas var radīt stresu. Šajā nozarē biežākie faktori, kas var radīt stresu, ir darbs ar pircējiem, pretenziju izskatīšana un konfliktsituāciju risināšana, kā arī steiga, maiņu darbs, augsts atbildības līmenis un virkne citu faktoru. 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 palieloši veselības traucējumi.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- apzinies savas darba vides radītos psihoemocionālos riska faktoros – pārdomā, kas Tev rada vislielāko stresu un kā ar to cīnīties;
- respektē un atzīsti savas vajadzības un reāli novērtē savas īpašības un spējas (salīdzinājumā ar veicamo darbu);
- uzturi labas attiecības ar kolēģiem un mēģini strādāt kā vienas komandas loceklis;
- mēģini atrast līdzsvaru starp darbu, ģimeni un citām ārpusdarba aktivitātēm, kā arī izkop pozitīvu attieksmi gan darbā, gan privātajā dzīvē.

## **ĶĪMISKĀS VIELAS UN PUTEKĻI**

Pat neraugoties uz to, ka šajā nozarē nodarbinātajiem šķietami nav kontakta ar ķīmiskajām vielām vai putekļiem, atsevišķos gadījumos nodarbinātie var tikt pakļauti arī ķīmisko vielu radītajiem riskiem. Biežākā saskare ar ķīmiskajām vielām šajā nozarē ir saistīta ar dažādu mazgāšanas un tīrīšanas līdzekļu izmantošanu. To sastāvā mēdz būt tādas vielas kā dažādi spirti un aldehīdi, kuriem ir raksturīga kairinoša iedarbība uz acīm un ādu, kā arī tādas bīstamas vielas kā hlors, kas iedarbojas gan uz ādu, gan elpošanas ceļiem.

Nodarbināto veselību var apdraudēt arī tās ķīmiskās vielas, kuras tiek pārdotas konkrētajā veikalā, piemēram, dažādi tehniskie šķīdumi, alkohols, eļļas, sadzīves ķīmija u. tml. Protams, vairumā gadījumu šīs vielas ir droši iesaiņotas, tomēr, ja tiek bojāts to iesaiņojums vai tas tiek saplēsts, nodarbinātie tiek pakļauti šo vielu iedarbībai.

Šajā nozarē nodarbinātie, piemēram, būvmateriālu vai zooveikalu darbinieki, ikdienā var saskarties arī ar putekļiem. Atkarībā no tirdzniecībā esošām precēm un veikala specifikas nodarbinātie var tikt pakļauti, piemēram, audumu, papīra, dzīvnieku barības vai celtniecības materiālu putekļiem. Biežākās putekļu radītās sekas veselībai ir saistītas ar dažādu elpošanas ceļu iekaisumu attīstību (piemēram, bronhītu u. c.), kā arī dažādiem ādas un acu iekaisumiem.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- seko līdzī tam, lai ķīmiskās vielas tiktu glabātas tikai piemērotos un marķētos traukos tām paredzētajās vietās, ievēro šīs prasības arī pats;
- ja ir izlijusi vai izbirusi kāda no tirdzniecībā esošām ķīmiskām vielām, tad Tev jāzina, kā, nepakļaujot sevi riskam, šo vielu droši savākt. Šī informācija ir pieejama vielas drošības datu lapās – tādām ir jābūt katram ķīmiskajam produktam;
- regulāri veic telpu un plauktu uzkopšanu, lai samazinātu putekļu koncentrāciju gaisā;

- ja nepieciešams, lieto atbilstošus aizsargcimdus un aizsargbrilles, veicot telpu vai iekārtu uzkopšanas darbus.

## **BIOLOĢISKIE RISKĀ FAKTORI**

Mazumtirdzniecībā nodarbinātie ikdienā saskaras ar lielu skaitu apmeklētāju, kuri, iespējams, var būt inficēti ar dažādām infekcijas slimībām – sākot ar tādām plaši izplatītām slimībām kā gripa, līdz pat tik nopietnām slimībām kā tuberkuloze. Nodarbinātie visbiežāk var tikt pakļauti tām infekcijām, kuras izplatās pa gaisu, jeb tā saucamajām gaisa pilienu infekcijām. Tomēr jāatceras, ka arī šo infekcijas slimību izraisītāji nosēžas uz dažādām virsmām (letēm, kases, plauktiem u. c.), kā arī uz naudas. Tirdzniecības telpu gaisā var sastapt arī pelējuma sēnītes vai putekļu ērcītes. Bīstams var būt arī darbs zooveikalos, jo tajos iespējama inficēšanās ar dažādu dzīvnieku pārnēsātām infekcijas slimībām (piemēram, salmonelozi, brucelozi, jersiniozi, leptospirozi u. c.).

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- ja darbā saskaries ar skaidru naudu, regulāri mazgā rokas;
- regulāri tīri un dezinficē tās darba telpu virsmas, kuras varētu būt potenciāli inficētas.

## **KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS?**

**Atceries:** darba devēja pienākums ir nodrošināt drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi. Līdz ar to, ja uzskati, ka Tava drošība vai veselība ir apdraudēta, Tev ir tiesības:

- neuzsākt vai pārtraukt darbu, ziņojot darba vadītājam, ja darba apstākļi var radīt draudus Tev vai apkārtējo cilvēku drošībai un veselībai;
- atteikties veikt darba uzdevumus, ja to izpilde neatbilst Tavai profesionālajai sagatavotībai.



**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, kā arī nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību un izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.

**Darba devēja pienākums** ir veikt nelaimes gadījuma darbā izmeklēšanu un reģistrēšanu Valsts Darba inspekcijā 15 dienu laikā pēc nelaimes gadījuma. Cietušajam jāsaņem viens akta eksemplārs 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**

Ja Tu jūti, ka Tava veselība darba apstākļu iedarbības rezultātā 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 strādā 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, kā arī gadījumā, ja radušies veselības traucējumi ir neatgriezeniski, kompensāciju par darbspēju zudumu.



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un  
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS  
RSU aģentūra

Nr. 115-2012

### 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 iela 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 SOCIĀLĀS APDROŠINĀŠANAS AĢENTŪRA



VALSTS DARBA INSPEKCĪJA

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.