

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS, STRĀDĀJOT HORECA NOZARĒ



HORECA nozarei nav raksturīgi tādi riska faktori kā, piemēram, kokapstrādei vai būvniecībai, tomēr arī šajā nozarē iespējamas situācijas, kas var apdraudēt veselību un drošību. Šajā nozarē nodarbinātie strādā visdažādākos darbus saistībā ar to, ko mēdz saukt par izmitināšanas un ēdināšanas nozari – galvenokārt strādājot viesnīcās, viesu namos, kempingos, restorānos, kafejnīcās, mūzikas un naktsklubos. Apzīmējums HORECA cēlies no saīsinājuma angļu valodā (*Hotels, Restaurants and Catering*) vai franču valodā (*Hotellerie, Restaurant, Café*).

Šis sektors pēdējo gadu laikā Latvijā ir strauji attīstījies un ieņem būtisku vietu ekonomikā, nodrošinot mūsu valsts tūristu apkalpošanu, kā arī sabiedriskās ēdināšanas pakalpojumus. Protams, arī šajās darbavietās sastopamie riska faktori var apdraudēt nodarbināto drošību un veselību, 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 iespējamām darba aizsardzības pasākumiem, strādājot šajā nozarē.

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

KAS IR HORECA NOZARĒ?

Šajā materiālā par darbu HORECA nozarē sauksim tos darbus, kas tiek veikti viesnīcās, viesu mājās, kempingos, restorānos, kafejnīcās un izbraukuma ēdināšanas pasākumos, kā arī bāros un līdzīga veida uzņēmumos.

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 saslimsi (tostarp ar arodslimību), tiksi nepamatoti atlaists vai darbā cietīsi nelaimes gadījumā .

Pirms darba līguma parakstīšanas Tavam nākamajam darba devējam ir pienākums nosūtīt Tevi uz obligāto veselības pārbaudi – tās mērķis ir pārliecināties, vai Tavs veselības stāvoklis atbilst veicamajam darbam (piemēram, lai pārliecinātos, ka driksti 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 (ievadinstruktažas) 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. tml.), Taviem pienākumiem un tiesībām, kā arī rīcību ārkārtas situācijās.

Darba aizsardzības instruktāžas laikā Tev jāsaņem informācija par 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, turklāt darba aizsardzības prasību neievērošana var radīt arī ekonomiskus zaudējumus.

Visbiežāk nodarbināto veselība var tikt ietekmēta:

- **nelaimes gadījumu** dēļ, piemēram, pakļūpot, sagriežoties u. tml., gūstot dažādus veselības traucējumus (traumas);
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus** (t. sk. arodslimības), piemēram, nepareizi pacelta smaguma dēļ sastiepjot muguru vai ilgstošas stāvēšanas rezultātā saslimstot ar vēnu varikozi, u. tml.

KĀDI IR HORECA NOZARĒ BIEŽĀK SASTOPAMIE DARBA VIDES RISKA FAKTORI?

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

- traumatiska (mehāniskie) jeb nelaimes gadījumu riska faktori (sagriešanās, saduršanās, pakļūšana vai pakrišana u. tml.);
- ergonomiskie faktori (darbs stāvus, smagumu celšana vai pārvietošana u. tml.);
- fizikālie faktori (slikts apgaismojums, nelabvēlīgs mikroklimats, troksnis u. tml.);

- psihosociālie faktori (darbs ar klientiem, steiga, augsts atbildības līmenis u. tml.);
- ķīmiskās vielas (tīrīšanas un mazgāšanas līdzekļi, pārtikas produkti u. tml.);
- bioloģiskie riska faktori (klientu pārnēsātas infekcijas slimības, darbs ar naudu, saduršanās ar inficētiem priekšmetiem u. tml.).

SVARĪGĀKIE TRAUMATISMA JEB NELAIMES GADĪJUMU RISKA FAKTORI HORECA NOZARĒ

Parasti šajā nozarē notiekošie nelaimes gadījumi nav pārāk smagi un visbiežāk ir saistīti ar paklupšanu un paslidēšanu, kā arī ar sagriešanos vai apdedzināšanos.

Jāatceras, ka šādu nelaimes gadījumu ir daudz, t. i., tie notiek bieži, tomēr tiem parasti nav pārāk smagas sekas.

Pakrišana un paslidēšana

Strādājot jebkura veida HORECA uzņēmumos, pakrišana (paklupšana) un paslidēšana ir viens no biežākajiem nelaimes gadījumu iemesliem.

Paslidēšana visbiežāk ir saistīta ar tikko mazgātām vai slapjām grīdām (piemēram, flīzēm), kā arī ar dažādiem izlijušiem šķidrumiem (piemēram, ūdeni, pārtikas atliekām, eļļu u. tml.).

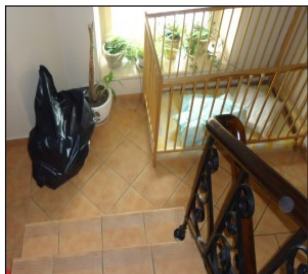
Savukārt pakrišana un paklupšana parasti saistīta ar nevietā atstātiem priekšmetiem (kastēm, mucām u. tml.), “aizķeroties” aiz tiem, ar nepiemērotu apgaismojumu (īpaši dažādās palīgtelpās un noliktavās), kā arī ar bojātu grīdas segumu (piemēram, bojātām flīzēm, atlīmējušos linoleju u. tml.). Bieži dažādi kritieni saistīti arī ar paklupšanu uz neapzīmētām kāpnēm, pakāpieniem vai citās līdzīgās vietās. Vēl viens risks, kas rada iespēju paklupt, ir dažādi elektrības vadi un kabeļi, – ja tie nav pienācīgi nosegti vai izvietoti tā, lai aiz tiem nevarētu aizķerties. Bieži nelaimes gadījumi, kas saistīti

ar paklupšanu, saistīti ar nepiemērotu darba apavu valkāšanu, īpaši, ja, veicot darbu ziemas vai rudens laikā, nākas iziet ārpus telpām, piemēram, pēc piegādātiem produktiem vai dzērieniem.

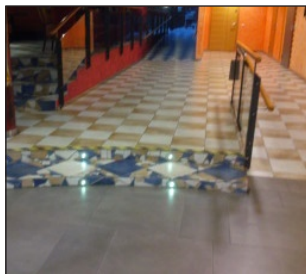
Veicot viesnīcu un līdzīgu ēku, kā arī istabu uzkopšanu, bieži paslīdēšana vai paklupšana ir saistīta ar nevietā novietotiem paklājiem, uz grīdas nomestām segām vai dvieļiem u. tml. Tāpat jāatceras, ka, piemēram, lai pakāptos līdz augšējam noliktavas plauktam vai lai notīrītu skapja virsmu, nedrīkst izmantot tam neparedzētus priekšmetus, piemēram, kastes vai krēslus.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- pārvietojoties vienmēr ievēro piesardzību, īpaši, ja nav pietiekams apgaismojums;
- seko līdzī, lai visi priekšmeti būtu izvietoti tā, lai aiz tiem nevarētu aizķerties un paklupt;
- izvietoj brīdinājuma zīmes par mitru grīdas segumu;
- ja redzi izlijušu šķidrumu uz grīdas – saslauki to un izliec brīdinošu zīmi;
- lai nepaaugstinātu risku paklupt, lieto piemērotus darba apavus (piemēram, kurpes ar zemiem papēžiem un neslīdošu zoli);



Nekārtīgi un nevietā novietoti priekšmeti vai vadi rada augstu paklupšanas risku



Bīstamo vietu apzīmēšana samazina paklupšanas risku

- seko līdzī, lai dažādu iekārtu elektrības vadi nemētājas un nerada draudus paklupt;
- nekavējoties ziņo darba devējam, ja redzi kādu situāciju, kur iespējama paklupšana vai paslīdēšana (piemēram, izdrupusi flīze, atlīmējies linolejs u. tml.).

Darba aprīkojuma radītie nelaimes gadījumi un citi riski

Darbs HORECA nozarē ir saistīts ar ļoti dažāda darba aprīkojuma lietošanu – plaši tiek lietoti gan rokas instrumenti (piemēram, naži), gan arī elektriskās ierīces, kas palīdz veikt darbu ātrāk un vieglāk (piemēram, elektriskie gaļas naži, mikseri u. c.). Tomēr, rīkojoties neuzmanīgi vai lietojot ierīces, kas nav drošas vai nav darba kārtībā (piemēram, ar bojātiem elektrības vadiem), nodarbinātie var ciest no iegriezumiem, sagriešanās, apdedzināšanās, sasitumiem, saspiedumiem, nobrāzumiem u. tml., kas rodas, lietojot šādas iekārtas.

Biežākās traumas ir:

- roku (īpaši pirkstu) sagriešana ar asiem instrumentiem (piemēram, nažiem), visbiežāk – neuzmanīgi vai nepareizi ar tiem strādājot, kā arī instrumentus nepareizi glabājot – nenovietojot tos tiem paredzētajā vietā vai atstājot izlietnēs, zem dvieļiem vai salvetēm, kur tie nav redzami;
- roku un kāju sagriešana, savācot sasistus traukus vai glāzes;
- roku traumas, kas saistītas ar dažādu elektroierīču lietošanu (piemēram, pirkstu sagriešana u. c.);
- apdedzināšanās, piemēram, pieskaroties karstām virsmām (pannām, katliem, plīts virsmām, krāsnīm) vai saskaroties ar karstiem šķidrumiem un tvaiku (uzlejot sev virsū karstus šķidrumus u. tml.);
- elektrotraumas, kas saistītas ar bojātu elektroierīču lietošanu mitrā vidē vai ar slapjām rokām (piemēram, bojātu vadu vai kontaktu, strāvas noplūdes dēļ u. tml.);

- saduršanās ar potenciāli inficētiem priekšmetiem, piemēram, šļircēm, veicot istabu uzkopšanu (šļirces var būt iemestas atkritumu tvertnēs vai veļā un dvieļos);
- ugunsgrēka vai sprādziena riski, piemēram, uzliesmojot eļļai, aizdegoties gāzei, kas izplūdusi no nodzisuša gāzes degļa, vai atstājot bez uzraudzības telpās izvietotas sveces.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- noņem gredzenus un citas rotaslietas, lai tās netraucētu strādāt un neieklātu kādā iekārtā;
- lieto tikai darba kārtībā esošus darbarīkus un iekārtas, nekad nelieto elektroierīces ar bojātiem vadiem vai kontaktiem;
- katram darbam lieto tikai tam paredzētu nazi vai citu speciālo instrumentu;
- vienmēr glabā nažus tikai tiem paredzētās vietās, nekad neatstāj tos izlietnē, katlos, zem dvieļiem vai salvetēm, kur tie nav redzami;
- iepazīsties ar elektroierīču lietošanas instrukcijām un drošiem darba paņēmieniem, piemēram, par to, kā pareizi ievietot dārzenus presē vai sulu spiedē;



Darbs pie plīts saistīts ar apdedzināšanās risku, īpaši karstu šķidrumu pārliešanas laikā vai ceļot smagumus



Nažu un citu asu instrumentu novietošana tiem paredzētā vietā samazina sagriešanās risku

- savācot sasistus stiklus vai traukus, izmanto slotu un liekšķēri vai speciāli tam paredzētus cimdus;
- pievērs uzmanību tam, lai viegli uzliesmojošas lietas tiktu novietotas tikai drošās vietās (piemēram, pietiekami tālu no atklātas uguns u. tml.);
- uzmanīgi izlasi instrukcijas par rīcību ārkārtas situācijās, tai skaitā ugunsgrēka gadījumā, un evakuāciju.

Ergonomiskie riska faktori

Šajā nozarē nodarbinātie ikdienā sastopas ar vairākiem būtiskiem ergonomiskiem riskiem, galvenie no tiem ir saistīti ar darbu piespiedu pozās (sēdus, stāvus), ilgstošu staigāšanu, kā arī smagumu pārvietošanu.

Darbs piespiedu pozā ir saistīts ar ķermeņa vai atsevišķu tā daļu (roku, kāju) atrašanos ilgstoši nemainīgā stāvoklī, piemēram, stāvus (strādājot virtuvē, bārā vai viesnīcas uzņemšanā, kur jāstāv kājās) vai sēdus (piemēram, veicot konditorejas izstrādājumu garnēšanu u. tml.). 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 (šādos gadījumos raksturīgākie simptomi ir saistīti ar tirpšanu, sāpēm, nejutīgumu attiecīgajā vietā u. tml.). Šajā nozarē daudzi nodarbinātie ikdienā ir spiesti nostaigāt lielus attālumus (piemēram, pārvietojoties pa viesnīcas telpām vai apkalpojot viesus restorānā), un arī staigāšana, ja veicamie attālumi ir pārāk lieli, var radīt risku veselībai (piemēram, izraisīt vai veicināt vēnu varikozu, dažādas locītavu slimības u. tml.).

Savukārt smagumu pārvietošana HORECA nozarē ir saistīta ar dažādu preču (piemēram, pārtikas produktu, alus mucu, krēslu, gultu u. c.) pārvietošanu. Smagumu pārvietošanas smagākās sekas ir mugurkaula disku trūce, kas, neraugoties uz ilgstošu un sarežģītu 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 sániski, griezies ar visu ķermeni, nevis tikai muguru vai ķermeņa augšējo daļu;
- ja neesi apmācīts pareizā smagumu pārvietošanā, prasi darba devējam nodrošināt šādu apmācību;
- vienmēr, kad iespējams, smagumu pārvietošanai lieto dažādus palīgīdzekļus (piemēram, ratiņus u. c.);
- ja darbs ir saistīts ar ilgstošu staigāšanu, stāvēšanu vai sēdēšanu, ievēro regulāras atpūtas pauzes un veic atslodzes vingrinājumus (pastaipies, pavingro);
- ja darbs jāveic stāvus, tad lūdz, lai darba devējs nodrošina speciālos slodzi samazinošos paklājus.



Darbs restorānā saistīts ar smagumu pārvietošanu, kas var radīt sekas nodarbināto veselībai



Strādājot virtuvē, lielāko dienas daļu nodarbinātie pavada stāvot vai sēžot

Troksnis

Troksņa līmenis HORECA nozarē nodarbinātajiem parasti nepārsniedz noteiktās normas, tomēr atsevišķos gadījumos var radīt apdraudējumu nodarbināto veselībai. Visbiežākā situācija, kurā nodarbinātie ir pakļauti ilgstošai troksņa iedarbībai, ir dažādās atpūtas vietās (kafejnīcās, mūzikas klubos, naktsklubos, dažādos atpūtas u. c. pasākumos) skanošā mūzika vienlaikus ar apmeklētāju sarunām. Atsevišķos gadījumos skaļi var būt arī lielās virtuvēs vai kafejnīcu telpās. Šajās vietās skanošais troksnis var ievērojami pārsniegt troksņa iedarbības zemāko līmeni (t. s. zemāko darbības vērtību), kas ir noteikts darba aizsardzības likumdošanā, – 80 dB(A). Tādu profesiju pārstāvjiem kā bārmeņiem, viesmīļiem, dīdžejiem, apsardzes darbiniekiem u. tml. darba vietas troksņa līmenis var būt arī augstāks par maksimāli pieļaujamo – līdz 87 dB(A). Šādas intensitātes troksnis var radīt nelabvēlīgu ietekmi uz veselību – psihoemocionālu risku, samazinot darbības spējas, radot nodarbināto aizkaitināmību un apgrūtinot komunikāciju ar klientiem un kolēģiem.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- pievērs uzmanību tam, cik skaļa mūzika skan darba vietā, un iespēju robežās samazini tās līmeni un iedarbību (ja iespējams, nestāvi tiešā skaļruņu tuvumā u. tml.);
- saudzē savu dzirdi ārpus darba – neklausies skaļu mūziku!

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, izbraukuma ēdināšanas pasākumos, atpūtas pasākumos brīvā dabā 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 saules staros esošais ultravioletais starojums, kas var radīt ādas apdegumus un pat ādas vēzi vai nelabvēlīgi ietekmēt redzi (bojāt acs tīklieni).

Strādājot telpās, lielākā bīstamība šajā nozarē ir saistīta ar paaugstinātu gaisa temperatūru, visbiežāk virtuvēs, kur šo temperatūru rada produktu gatavošana.

Savukārt pazemināta darba vides temperatūra var būt problēma atsevišķās citās šīs nozares darba telpās, īpaši ziemas sezonā, kur temperatūra parasti ir nedaudz zemāka, lai apmeklētājiem nebūtu karsti. Apkures sezonas laikā nelabvēlīgu ietekmi atstāj arī pazeminātais gaisa relatīvais mitrums, kas veicina acu un deguna gļotādu iekaisumu un ādas sausumu.

Atsevišķos gadījumos HORECA nozarē nodarbinātie var tikt pakļauti krasām temperatūras svārstībām – piemēram, izvietojot vai izņemot pārtikas produktus no t. s. aukstuma kamerām vai saldētavām (tajās temperatūra var būt zemāka par -15°C) un pēc tam atgriežoties virtuvē (kur parasti ir salīdzinoši karsts).

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- strādājot ārpus telpām vai pazeminātā temperatūrā, ģērbies 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);
- strādājot ārpus telpām tiešā saules ietekmē, lieto ādas aizsargkrēmu, kura saules aizsardzības faktors ir ne mazāks par SPF 30, atkārtoti uzklājot to ne retāk kā reizi 2 stundās;
- strādājot karstumā, ģērbies atbilstoši, lieto daudz šķidrums un periodiski atpūties vēsākās telpās.

Apgaismojums

Nepiemērots apgaismojums ir samērā bieža problēma dažādās HORECA nozares darba vietās. Nepietiekams, nevienmērīgs vai pārāk spilgts un žilbinošs apgaismojums rada redzes sasprindzinājumu un paaugstina dažādu nelaiemes gadījumu risku. Tādās darba vietās kā, piemēram, bāri, restorāni, mūzikas klubi u. tml. bieži nav pietiekams apgaismojuma līmenis, jo tas tiek pieskaņots apmeklētāju noskaņojumam un attiecīgo telpu vai pasākuma vajadzībām, līdz ar to tas neatbilst nodarbināto prasībām pēc droša darba apstākļiem. Ilgtermiņā tas var ietekmēt redzi, turklāt nepietiekams apgaismojums ir viens no faktoriem, kas paaugstina nelaiemes gadījumu risku darba vietās.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- seko līdzī tam, lai Tavā darba vietā būtu pietiekams un piemērots apgaismojums;
- ziņo darba devējam vai darba aizsardzības speciālistam, ja pamani bojātu vai nestrādājošu apgaismojumu.

Psihoemocionālie darba vides riska faktori

HORECA uzņēmumu darba vidē nodarbinātos var apdraudēt ne tikai fiziskie darba vides apstākļi, bet arī t. s. psiholoģiskie riska faktori, kas var radīt stresu. Šajā nozarē ir ļoti daudz faktoru, kas var radīt stresu. Biežākie no tiem ir darbs ar pircējiem, dažādu konfliktsituāciju risināšana, kā arī steiga, viļņveidīgs darba ritms (klientu un apmeklētāju nevienmērīga plūsma), maiņu darbs, augsts atbildības līmenis un virkne citu faktoru. Psihoemocionālie riski diemžēl ir neatņemama mūsu dzīves sastāvdaļa, tomēr situācijās, kad veidojas neatbilstība starp cilvēka spējām un darba vides prasībām, ilgstoša psihoemocionāla stresa iedarbībā var pazemināties darbības spējas, rasties depresija un pat paliekoši veselības traucējumi. Svarīgi atcerēties, ka psihoemocionālie riska faktori

katru cilvēku ietekmē atšķirīgi, un to ietekme atkarīga no katra nodarbinātā spējām un darba vides apstākļiem.

Šajā nozarē ir vēl viens psihoemocionālais risks, un tie ir vardarbības draudi, īpaši tādās vietās kā mūzikas klubi un naktsklubi.

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 (salīdzinājumā ar veicamo darbu) novērtē savas īpašības un spējas;
- uzturi labas attiecības ar kolēģiem un mēģini strādāt vienotā komandā;
- neuzņem personīgi apmeklētāju apvainojumus un pārmetumus;
- mēģini atrast līdzsvaru starp darbu, ģimeni un ārpusdarba aktivitātēm, kā arī izkop pozitīvu attieksmi gan darbā, gan privātajā dzīvē.

Ķīmiskās vielas

Lai gan šajā nozarē nodarbinātajiem šķietami nav kontakta ar ķīmiskajām vielām vai putekļiem, atsevišķos gadījumos nodarbinātie var tikt pakļauti arī ķīmisko vielu radītajiem riskiem. Biežākā saskarsme ar ķīmiskajām vielām šajā nozarē ir saistīta ar dažādu mazgāšanas un tīrīšanas līdzekļu izmantošanu. To sastāvā mēdz būt dažādi spirti un aldehīdi, kuriem ir raksturīga kairinoša iedarbība uz acīm un ādu, kā arī tādās bīstamas vielas kā hlors, kurš iedarbojas gan uz ādu, gan elpošanas ceļiem. Īpaši bīstami ir t. s. speciālie virsmu tīrīšanas līdzekļi (piemēram, krāsnīm un plīts virsmām), jo tie var saturēt spēcīgas skābes. Atceries, ka arī degoša eļļa vai piedeguši pārtikas produkti var saturēt kaitīgas ķīmiskās vielas.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- seko līdzi tam, lai ķīmiskās vielas tiktu glabātas tikai piemērotos un marķētos traukos tām paredzētās vietās, un ievēro šīs prasības arī pats;
- veicot telpu vai iekārtu uzkopšanu, nepieciešamības gadījumos lieto atbilstošus aizsargcimdus un aizsargbrilles.

Bioloģiskie riska faktori

HORECA sektorā nodarbinātie ikdienā saskaras ar apmeklētājiem, 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 šo infekcijas slimību izraisītāji nosēžas arī uz dažādām virsmām (letēm, kases, plauktiem u. c.), tai skaitā uz naudas. Ar naudas palīdzību var tikt pārnēsātas arī dažādas parazītu izraisītas slimības (cērmes u. tml.) vai citas vīrusu vai baktēriju izraisītas slimības (piemēram, A hepatīts).

Īpaši bīstams šajā nozarē ir risks sadurties ar dažādiem inficētiem priekšmetiem, piemēram, šļircēm, kas var atrasties apmeklētāju tualetēs vai istabās. Šādi gadījumi var izraisīt inficēšanos ar tādām infekcijas slimībām kā B un/vai C hepatīts, HIC/AIDS u. c.

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- ja darbā saskaries ar skaidru naudu, regulāri mazgā rokas;
- veicot apmeklētāju tualešu un istabu uzkopšanu, ievēro uzmanību un drošus darba paņēmienus, lai izvairītos no saduršanās riska. Ja esi sadūries, nekavējoties ziņo par to darba devējam!

KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS?

Atceries: 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 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 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

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

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.

Jebkurā gadījumā ir svarīgi laikus vērsties pēc palīdzības pie ārsta, jo daudzas arodslimības ir sekmīgi ārstējamas, ja tās tiek savlaicīgi pamanītas. Savukārt, ja tās netiek laikus ārstētas, daudzas no tām var izraisīt paliekošas sekas.

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, darba nespējas lapas apmaksu, un, ja radušies veselības traucējumi ir neatgriezeniski, arī kompensāciju par darbspēju zudumu. Īpaši svarīgi ir izmantot līdzekļus savlaicīgas rehabilitācijas veikšanai, jo tikai tā Tu varēsi pilnvērtīgi atveseļoties un atgriezties darbā!



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

Nr. 153-2013

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 BRĪVO ARODBIEDRĪBU SAVIENĪBĀ

Bruņinieku ielā 29/31, Rīgā, LV-1001
Tālrunis 67270351, 67035960
www.lbas.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, 2013.
Bezmaksas izdevums.