

Galvenie riski darbā, ja gaidi vai baro **MAZULI**

Kā rīkoties, lai neciestu nedz mazulis, nedz mamma?

Gaidot mazuli, kā arī tā barošanas laikā parasti var turpināt strādāt līdzšinējo darbu, tomēr ir daži riska faktori, kas var apdraudēt gaidāmā mazuļa veselību!

Fizikālie riski

- Triecieni un vibrācija
- Troksnis
- Pārāk augsts gaisa spiediens (hiperbāriska atmosfēra)
- Jonizējošā un nejonizējošā radiācija (piemēram, ultravioletais vai elektromagnētiskais starojums)
- Pārāk augsta vai pārāk zema temperatūra

Bioloģiskie riski

- Daudzi no t. s. bioloģiskajiem aģentiem (baktērijām, vīrusiem u. tml.) var apdraudēt gan vēl nedzimuša vai tikko piedzimuša bērna attīstību, un visbīstamākie ir: toksoplazma, rubellas vīruss, citomegalovīruss un herpes vīruss
- Arī citi bioloģiskie aģenti var apdraudēt grūtnieces vai nedzimušā bērna veselību

Kā rīkoties, ja gaidāt mazuli un strādājat?

- Ir tikai daži darba vides riska faktori, kuriem nedrīkst pakļaut grūtnieces vai sievietes, kuras baro bērnu ar krūti. Novēršot šos faktorus, samazinot un pielāgojot darba slodzi, kā arī nodrošinot pārtraukumus un iespēju atpūsties, darbu var droši turpināt!
- Ja Tavā darbā iespējama saskarsme ar kādu no iepriekš minētajiem riska faktoriem, informē savu darba devēju, lai būtu iespējams veikt darba vides riska novērtējumu un nepieļautu risku Tavai vai mazuļa veselībai!
- Prasi darba devējam nodrošināt Tev iespēju atgulties un atpūsties piemērotos apstākļos!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā pavigro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Rūpējies par savu un mazuļa veselību, apmeklē visas nepieciešamās veselības pārbaudes!

Fiziskas un garīgas pārslodzes

- Smagu priekšmetu pārvietošana (celšana, stumšana vai nešana)
- Fizisks vai garīgs nogurums un pārslodzes

Ķīmiskie riska faktori

- Mutagēnas, kancerogēnas vielas (t. sk. cietkoksnes putekļi) un vielas ar toksisku iedarbību uz reproduktīvo funkciju
- Auramīns, policikliskie aromātiskie ogļūdeņraži (piemēram, bitumens, piķis, darva)
- Dzīvsudrabs, varš, niķelis, stipras skābes, svins, arsēns, fosfors, berilijs, kadmījs
- Oglekļa monoksīds



Labklājības ministrija



Valsts sociālās
apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba
inspekcija



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra



Nr. 343-2017