

# DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS PAPIĀRA UN KARTONA IZSTRĀDĀJUMU NOZARĒ



Papīra un kartona izstrādājumu ražošana ir pieskaitāma pie tām tradicionālajām tautsaimniecības nozarēm, kas nodrošina iedzīvotāju ikdienas vajadzības, bieži mums pašiem to pat neapzinoties. Mūsu ikdiena vairs nav iedomājama bez papīra un kartona izstrādājumiem, piemēram, poligrāfijas izstrādājumiem vai iepakojuma.

Papīra un kartona izstrādājumu ražošana šodien Latvijā ir kļuvusi par vienu no modernākajām ražošanas nozarēm, taču arī šajā nozarē atsevišķās darba vietās joprojām ir sastopamas novecojušas tehnoloģijas un drošības prasībām neatbilstoši darba apstākļi, kas apdraud nodarbināto drošību un veselību.

**Šis atgādnis mērķis ir informēt par svarīgākajām darba drošības un veselības aizsardzības prasībām un būtiskākajiem darba vides riska faktoriem, strādājot papīra un kartona izstrādājumu ražošanas nozarē.**

## **KAS IR PAPIĀRA UN KARTONA IZSTRĀDĀJUMU RAŽOŠANAS NOZARE?**

Ar papīra un kartona izstrādājumu ražošanas nozari (turpmāk – papīra izstrādājumu ražošanas nozare) saprot to apstrādes rūpniecības daļu, kas ražo celulozi, papīru un kartona izstrādājumus (Latvijā gan papīra un kartona ražošana, vismaz būtiskos apjomos, nenotiek).

Šajā materiālā esam iekļāvuši arī svarīgāko informāciju par poligrāfijas un ierakstu reproducēšanas nozari, kurā ietilpst laikrakstu, grāmatu, periodisko izdevumu un līdzīgu materiālu iespiešana un ar to saistītās palīgdarbības.

## **PIRMS SĀKT DARBU...**

Pirms sāk darbu, atceries, ka jebkuras darba attiecības sākas ar darba līguma parakstīšanu – tajā jābūt aprakstītiem Taviem darba

pienākumiem, minētai darba samaksai un noteiktam darba laikam. Tikai rakstisks darba līgums nodrošinās Tev juridiskās un sociālās garantijas gadījumā, ja Tu saslimsi, tiks 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 dzirdes problēmas, tad darbs trokšņainā vidē dzirdi vēl vairāk pasliktinās).

Pirms darba sākšanas darba devējam jānodrošina Tev mācības par darba aizsardzības jautājumiem – gan ievadapmācība jeb tā saucamā ievadinstruk tāža, gan darba aizsardzības instruk tāža konkrētā darba veikšanai.

**Ievadapmācības (ievadinstruk tāžas)** laikā Tev no darba devēja ir 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, nodarbināto pārstāvniecību, kā arī rīcību ārkārtas situācijās.

**Darba aizsardzības instruk tāžas** laikā darba devējam Tevi jāiepazīstina ar veicamo darbu, darba devēja apstiprinātām instrukcijām un darba aizsardzības prasībām atbilstoši konkrētā darba veidam vai profesijai 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, NEIEVĒROJOT DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS?**

Dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā var tikt apdraudēta nodarbināto drošība un veselība, darba aizsardzības prasību neievērošana var radīt ekonomiskus zaudējumus gan nodarbinātajiem, gan uzņēmumiem. Visbiežāk nodarbināto veselība var tikt ietekmēta:

- **nelaimes gadījumu** rezultātā gūstot dažādus veselības traucējumus (traumas), piemēram, uzmetot uz kājām papīra rulli vai sagriežoties ar papīra griešanas instrumentiem u. tml.;
- dažādu darba vides riska faktoru iedarbības rezultātā gūstot **akūtus vai hroniskus veselības traucējumus** (arodslimības), piemēram, trokšņa iedarbības rezultātā sabojājot dzirdi, ieelpoto putekļu iedarbības rezultātā saslimstot ar kādu plaušu slimību u. tml.

**Šajā materiālā vēlamies Tevi informēt par svarīgākajiem darba vides riska faktoriem un biežākajiem nelaimes gadījumu cēloņiem papīra izstrādājumu ražošanas nozarē, kuri var sabojāt Tavu veselību.**

## **KĀDI IR ŠAJĀ NOZARĒ BIEŽĀK SASTOPAMIE RISKĀ FAKTORI?**

Nozīmīgākie darba vides riska faktori, kas ietekmē vai var ietekmēt papīra izstrādājumu ražošanas nozarē nodarbināto veselības stāvokli, ir:

- troksnis;
- vibrācija;
- ergonomiskie faktori;
- ķīmiskie riska faktori;
- nelaimes gadījumu risks;
- nepiemērots apgaismojums;
- nepiemērots mikroklimats u. c.

Šai nozarei ir raksturīga darba vide, kurā uz nodarbinātajiem bieži iedarbojas **vairāki riska faktori vienlaikus**, tādējādi ietekmējot un apdraudot vairākas organisma sistēmas – sākot no dzirdes, redzes, elpošanas sistēmas un beidzot ar balsta un kustību sistēmu. Neraugoties uz pēdējo gadu laikā notikušajām pārmaiņām jaunu tehnoloģiju ieviešanā un uzņēmumu modernizācijā, arī šajā nozarē nodarbināto veselība un drošība joprojām var tikt būtiski apdraudēta.

## **ĶĪMISKĀS VIELAS UN PUTEKĻI**

Papīra izstrādājumu ražošanas nozares uzņēmumos ķīmiskās vielas un papīra putekļi ir viens no būtiskākajiem darba vides riska faktoriem, kas saistīts ar ražošanas tehnoloģiju. Uzņēmumiem, kuri nodarbojas tikai ar papīra un kartona izstrādājumu ražošanu (bez to apdrukāšanas vai cita veida apstrādes – laminēšanas, lakošanas u. tml.), ķīmisko vielu iedarbība nav raksturīga, tomēr mūsdienās reti kurš šajā nozarē strādājošs uzņēmums veic tikai izstrādājumu ražošanu bez to tālākas apstrādes.

Biezākās nodarbināto veselību un drošību apdraudošās ķīmiskās vielas un putekļus var iedalīt divās lielās grupās:

- putekļi (galvenokārt papīra, celulozes, kā arī polimērmateriālus saturoši), kas rodas dažādu materiālu apstrādes (griešanas, ciršanas u. tml.) rezultātā;
- iespieddarbu procesos (kā arī iekārtu tīrīšanai) izmantotās ķīmiskās vielas (krāsvielas, organiskie šķīdinātāji u. c.) un

to maisījumi, kuros var ietilpt tādas vielas kā toluols, ksilols, vaitspirts, petroleja un daudzi citi.

Ķīmiskās vielas un putekļi var radīt ļoti daudzveidīgus un bīstamus veselības traucējumus – visbiežāk tie ir saistīti ar plaušu bojājumiem vai ietekmi uz nervu sistēmu, aknām vai nierēm, turklāt šajā nozarē izmantotajām vielām ir raksturīga kairinoša iedarbība uz ādu un acīm. Tādas vielas kā šķīdinātāji galvenokārt iedarbojas uz nervu sistēmu (piemēram, tās var radīt atmiņas pasliktināšanos, uzmanības samazināšanos vai dažādus nervu iekaisumus, kas rada kustību traucējumus, tirpšanu u. c.), savukārt citas izmantotās vielas var radīt, piemēram, plaušu, nieru vai aknu audzējus, bet vēl citas var nelabvēlīgi ietekmēt endokrīno un reproduktīvo sistēmu (piemēram, grūtniecības laikā nelabvēlīgi ietekmēt augļa attīstību).

Ķīmiskās vielas un putekļi poligrāfijas nozarē ir plaši izplatīti, tomēr to reālā koncentrācija var būt ļoti atšķirīga atkarībā no darba apjoma, tehnoloģijām, ventilācijas sistēmu esamības vai neesamības un daudziem citiem faktoriem.

Šajā nozarē darba vidē esošie papīra vai citu materiālu putekļi parasti nav sastopami augstā koncentrācijā. Savukārt izmantotie organiskie šķīdinātāji un to maisījumi (piemēram, vaitspirts, toluols, ksilols u. c.) samērā bieži var sasniegt veselībai bīstamu koncentrāciju, īpaši tādos darba procesos kā iespieddarbu sagatavošana, iespīšana un iekārtu tīrīšana. Savukārt citos poligrāfijas procesos ķīmisko vielu koncentrācija parasti nepārsniedz pieļaujamo līmeni.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- pareizi organizē savu darbu (piemēram, nestāvi blakus, kad tiek veikti iekārtu tīrīšanas darbi) un ievēro noteiktos drošības pasākumus (piemēram, vienmēr ieslēdz ventilācijas sistēmu u. c.);
- vienmēr ieslēdz vietējo (atsūces) ventilāciju pie iekārtām, kur tā ierīkota un kur tiek izmantotas ķīmiskās vielas;
- seko līdzi tam, lai ķīmiskās vielas nenokļūtu gaisā: iekārtām,

kurās izmanto ķīmiskās vielas, jābūt aizvērtiem vākiem, jānoslēdz ķīmisko vielu padeves sistēma u. tml.;

- nodrošini ķīmisko vielu pareizu glabāšanu (glabā tās tikai slēgtos, ķīmisko vielu glabāšanai piemērotos un marķētos traukos);
- apmeklē obligātās veselības pārbaudes;
- lieto noteiktus un pareizi izvēlētus individuālās aizsardzības līdzekļus (piemēram, elpošanas sistēmas aizsardzības līdzekļus (respiratorus) vai cimdus u. c.);
- neēd, nedzer un nesmēķē darba vietās, kur strādā ar ķīmiskām vielām.

## TROKSNIS

Troksnis papīra izstrādājumu ražošanas nozares uzņēmumos ir ļoti izplatīts darba vides riska faktors, kuru rada dažāda darba aprīkojuma (iespiešanas un brošēšanas mašīnu, griezējinstrumentu u. c.) lietošana. Katra no šīm iekārtām strādājot rada troksni, kas var ievērojami pārsniegt pieļaujamo (veselībai nekaitīgo) līmeni. Tāpat šajā nozarē darba telpās bieži vienlaikus darbojas vairākas troksni radošas iekārtas.

Ilgstošs troksnis var radīt t. s. aroda vājdzirdību – dzirdes neatgriezenisku un neārstējamu pasliktināšanos abās ausīs, kas var attīstīties dažu gadu laikā. Īpaši kaitīgs ir trokšņa līmenis, kas augstāks



Ķīmisko vielu nepareiza un nedroša glabāšana veicina nelaiemes gadījumu risku un paaugstina ķīmisko vielu ekspozīciju



Pareiza un pārdomāta ķīmisko vielu glabāšana ievērojami samazina ķīmisko vielu radītos riskus

par 87 dB(A) (decibeliem), tomēr jau trokšņa līmenis virs 80 dB(A) var radīt izmaiņas dzirdē.

Papīra izstrādājumu ražošanas nozarē izmantotās iekārtas var radīt ievērojamu trokšņa līmeni, kas ir atkarīgs no konkrēti veiktā darba veida un iekārtas. Iespiedmašīnas operatora darba vietā iekārtas radītais troksnis var būt 78,3–96,9 dB(A), brošēšanas iekārtas operatora darba vietā iekārtas radītais troksnis – 61,7–88,3 dB(A), ievērojamu trokšņa līmeni rada arī griešanas iekārtas – līdz 95,9 dB(A), lokšņu lokāmās iekārtas operatora darba vietā iekārtas radītais troksnis sasniedz 87,6 dB(A), bet šķirotāja darba vietā troksnis nepārsniedz zemāko ekspozīcijas darbības līmeni un ir zemāks par 80 dB(A).

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- seko līdzi, lai savlaicīgi tiktu veiktas iekārtu tehniskās apkopes – tās neveicot, iekārtas kļūst skaļākas;
- ja nepieciešams, lieto dzirdes aizsardzības līdzekļus;
- apmeklē obligātās veselības pārbaudes;
- ievēro pietiekamas atpūtas pauzes un saudzē dzirdi brīvajā laikā (piemēram, neklausies pārāk skaļu mūziku u. tml.).



Katra no poligrāfijas iekārtām (t. sk. attēlā redzamā brošēšanas iekārta) strādājot rada troksni, bet telpā bieži vienlaikus darbojas dažādas iekārtas, tā vēl vairāk paaugstinot trokšņa līmeni



Iekārtu norobežojumi samazina gan trokšņa līmeni, gan nelaimes gadījumu riskus



## VIBRĀCIJA

Vibrācija papīra izstrādājumu ražošanas nozarē ir maz izplatīts darba vides riska faktors. To var radīt atsevišķas papīra un kartona griešanas vai ciršanas iekārtas, skavošanas vai šūšanas iekārtas, iekšējais transports. Paaugstinātas vibrācijas pamatā parasti ir dažādās iekārtās nepietiekami sabalansētas rotācijas vai virzes kustībā esošas detaļas.

Jāatceras, ka ir divējāda vibrācija – t. s. plauksta-rokas vibrācija (vibrācija iedarbojas uz rokas locītavu) un visa ķermeņa vibrācija (vibrācija iedarbojas uz mugurkaulu). Plauksta-rokas vibrācija var radīt karpālā kanāla sindromu jeb saistaudu saaugumu plauksta locītavā, kurš nospiež nervus un asinsvadus, radot tirpšanas un sāpju sajūtu rokās. Savukārt visa ķermeņa vibrācija rada dažādus traucējumus mugurkaulājā.

Papīra izstrādājumu ražošanā izmantotās iekārtas parasti nerada tādu vibrācijas līmeni, kas varētu būtiski ietekmēt nodarbināto veselību.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- seko līdzi iekārtu tehniskajam stāvoklim un tam, lai savlaicīgi tiktu veiktas to apkopes;
- apmeklē obligātās veselības pārbaudes, ja tā noteicis darba devējs;
- ja nepieciešams, lieto noteiktos individuālās aizsardzības līdzekļus un piemērotus apavus (piemēram, darbam uz drukas iekārtu platformām u. c.).

## **ERGONOMISKIE RISKA FAKTORI**

Ergonomiskie riska faktori ir vieni no būtiskākajiem riska faktoriem papīra izstrādājumu ražošanas nozarē – sākot no ilgstoša darba stāvus vai sēdus un beidzot ar smagumu pārvietošanu, kas ir viens no biežākajiem ergonomiskajiem darba vides riska faktoriem poligrāfijas nozarē.

**Smagumu pārvietošana** notiek gan tieši (piemēram, nesot vai ceļot), gan ar dažādu palīgierīču palīdzību (ceļot ar kādu celšanas ierīci vai pārvietojot ar ratiņiem) un bieži vien ir saistīta arī ar tā noturēšanu, piemēram, veicot papīra ievietošanu iekārtās.

Otrs šajā nozarē biežāk sastopamais ergonomiskais risks ir atrašanās t. s. **piespiedu pozās**, ar to saprotot ķermeņa vai to daļu atrašanos ilgstoši nemainīgā stāvoklī, kas šajā nozarē parasti ir saistīts ar ilgstošu stāvēšanu (piemēram, iespiešanas iekārtas operatoram) vai ar ilgstošu sēdēšanu (piemēram, grāmatu brošēšanas līnijas operatoram un kvalitātes kontrolierim).

Tāpat šajā nozarē daudzos darba procesos darbiniekam ir jāveic **biežas un atkārtotas kustības**. Tās ir īpaši kaitīgas, ja prasa izteiktu fizisku piepūli ilgāk par 50% no darba laika un katrs šādu kustību cikls ir īsāks par 30 sekundēm, kā tas ir, piemēram, brošēšanas tehnoloģiskās līnijas apkalpošanā vai līdzīgos procesos.

Ergonomiskie darba vides riska faktori var radīt dažādus veselības traucējumus gan mugurai, gan citām locītavām, kā arī saitēm un muskuļiem.



Pārvietojot gatavo produkciju, darbs bieži ir saistīts ar noliekšanos un smagumu cilāšanu



Drukāto lokšņu padeve brošēšanas iekārtā ir saistīta gan ar smagumu pārvietošanu, gan atkārtotām kustībām

## Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- seko savas darba vietas ergonomiski optimālam iekārtojuma (piemēram, lai darba virsmas būtu piemērotā augstumā, lai būtu nodrošināti optimāli kustību maršruti un pietiekams apgaismojums);
- nepieciešamības gadījumā prasi darba devējam smagumu pārvietošanas palīgīdzekļu nodrošinājumu un lieto tos;
- ievēro regulāras atpūtas pauzes un veic atslodzes vingrinājumus;
- apmeklē obligātās veselības pārbaudes.

## NELAIMES GADĪJUMU RISKS

Papīra izstrādājumu ražošanas nozarē pēc jauno tehnoloģisko iekārtu ieviešanas (piemēram, griešanas iekārtu aprīkošanas ar drošības slēdžiem, rokas skavošanas iekārtu nomainīšanas ar automātiskām) ir mazinājies vairāku līdz tam raksturīgo nelaimes gadījumu risks. Visbiežāk nelaimes gadījumi notiek, lietojot dažādus rokas instrumentus, piemēram, nažus, vai veicot manipulācijas ar nepareizi novirzītu drukas loksni, neizslēdzot iekārtas. Tāpat nelaimes gadījumi var notikt pārvietošanās laikā ražotnes telpās vai palīgtelpās (piemēram, pakļūpot, aizķeroties u. tml.). Augstu nelaimes gadījumu risku rada arī dažādu transportlīdzekļu kustība izejmateriālu un gatavās produkcijas pārvietošanas laikā.



Bieža, atkārtota noliekšanās un smagumu pārvietošana rada arodslimību attīstības risku



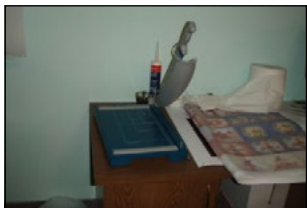
Palīgīdzekļu (piemēram, augstumā maināmu palešu turētāju) izmantošana ievērojami samazina riskus veselībai

## Latvijā notikušu nelaimes gadījumu piemēri poligrāfijas nozarē

Operators D. ieslēdza presi, bet tā neiedarbojās, un preses lūka palika atvērtā stāvoklī. Darbinieks sāka aplūkot preses lūkas iekšpusi, bet viņa kreisā roka atradās uz atvērtās lūkas. Pēkšņi prese sāka darboties, lūka aizvērās, un cietušajam tika saspiesti kreisās rokas pirksti.

Darbiniece A. pārvietoja grāmatas pa kāpnēm uz noliktavu, kas atradās pagrabā. Nepareizi noliekot kāju uz pakāpiena, darbinieces kāja paslidēja. Viņa zaudēja līdzsvaru un nokrita pa kāpnēm, atsitoties ar plecu pret sienu un gūstot traumu.

Darbinieks K., izmantojot audumu un šķīdinātāju, tīrīja veltņus, neapstādinot iekārtu. Tīrīšanas laikā starp veltņiem kopā ar tīrīšanai lietoto audumu tika ievilkts un iespiests viņa labās rokas pirksts.



Neuzmanība, strādājot ar papīra giljotīnu, var izraisīt nelaimes gadījumus



Nesakārtota darba vide pakļūšanas vai paslidēšanas riska dēļ var būt nelaimes gadījuma cēlonis



Paaugstinātas un nenorobežotas iekārtu malas var radīt kritiena vai pakļūšanas risku



Iekārtu malu norobežojumi palīdz samazināt pakrišanas un pakļūšanas iespējas

## Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- pārlicinies, vai ir veiktas regulārās darba aprīkojuma pārbaudes, īpaši attiecībā uz tā drošības sistēmām (vai darbojas avārijas apturēšanas pogas un drošības slēdži, vai iekārtu drošības vāki ir stingri nostiprināti u. tml.);
- veic iekārtu regulēšanu un remontu tikai pēc to izslēgšanas un nobloķēšanas;
- vienmēr ieslēdz darba vietas apgaismojumu, seko līdzī tā tehniskajam stāvoklim (nomaini izdegušās lampas, pārbaudi apgaismas ierīču tīrību u. tml.);
- veic darba telpu regulāru tīrīšanu un uzturēšanu kārtībā;
- pārvietojoties esi uzmanīgs – pārvietojies tikai pa tam paredzētām vietām;
- lieto atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus (piemēram, darba apavus, cimdus u. c.).

## APGAISMOJUMS

Iespieddarbu procesos pietiekams apgaismojums ir ļoti būtisks gan izstrādājumu ražošanas kvalitātes nodrošināšanai, gan redzes sasprindzinājuma novēršanai vai samazināšanai. Veicot galvenos papīra izstrādājumu ražošanas procesus, ieteicamais apgaismojuma līmenis darba vietā ir 500–750 lx.

Ikdienā šīs nozares darba vietās apgaismojums bieži vien neatbilst noteiktajām normām, turklāt jāatceras, ka kaitīgs var būt gan pārāk zems (piemēram, 200 lx), gan pārāk augsts (piemēram, 950 lx) apgaismojuma līmenis. Neatbilstošs apgaismojuma līmenis var radīt paaugstinātu redzes



Darbiem, kuru veikšanai nepieciešams augstāks apgaismojuma līmenis, jāiekārto speciāls vietējais apgaismojums

saspridzinājumu un nelaiemes gadījumu risku (piemēram, nepietiekama apgaismojuma dēļ var nepamanīt uz grīdas esošus materiālu atgriezumus un aiz tiem paklupt).

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- prasi darba devējam nodrošināt viegli pārvietojamu (pielāgojamu) papildu apgaismojumu vietās, kur trūkst vispārējā apgaismojuma;
- seko pietiekama apgaismojuma nodrošinājumam darba telpās, veic gaismas ķermeņu regulāru tīrīšanu un ziņo darba devējam par izdegušām lampām;
- veic vingrinājumus acu atpūtināšanai (piemēram, nepagriežot galvu, vērš skatienu pa labi, tad skaties taisni uz priekšu, pēc tam, nepagriežot galvu, vērš skatienu pa kreisi, pēc tam atkal skaties taisni uz priekšu).

### **MIKROKLIMATS**

Šajā nozarē nodarbinātajiem mikroklimats nav starp riska faktoriem, kuri rada lielāko bīstamību, tomēr, piemēram, vasaras laikā papīra izstrādājumu ražošanas nozares darba vietās var būt paaugstināta gaisa temperatūra. Savukārt ziemas sezonā lielāko bīstamību rada pazemināta temperatūra, kas parasti ir saistīta ar nepietiekamu apkures sistēmas jaudu, kā arī bojātiem logiem un durvīm. Nepiemērots mikroklimats parasti nerada tiešus veselības traucējumus, bet veicina citu slimību (piemēram, elpošanas ceļu slimību u. c.) attīstību.

### **Svarīgākie preventīvie pasākumi:**

- seko līdzi, lai tiktu lietotas (ieslēgtas) ventilācijas sistēmas un lai tās tiktu periodiski tīrītas;
- samazini caurvēja iespējamību (aizver durvis un vārtus, seko iekārtoto gaisa “aizkaru” darbībai vārtos u. tml.);
- lieto veicamajam darbam un mikroklimatam atbilstošu apģērbu.

## PSIHOEMOCIONĀLIE RISKĀ FAKTORI

Papīra izstrādājumu ražošanas nozarē, kur daudzi darba veidi ir monotoni, kā arī raksturīgs maiņu un nakts darbs, nodarbinātie var tikt pakļauti virknei psihoemocionālo riska faktoru, un svarīgākie no tiem ir:

- darba laiks un tā plānošanas īpatnības (garas darba stundas, darbs ārpus normālā darba laika, nakts darbs, darbs maiņās u. c.);
- monotons un vienmuļš darbs;
- savstarpējās attiecības ar kolēģiem un darba vadītāju.

Šie un citi psihoemocionālie riska faktori var radīt paaugstinātu risku veselībai – samazinoties uzmanībai un koncentrēšanās spējām, paaugstinās nelaiemes gadījumu risks darbā.

### Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- pievērs uzmanību darbu rūpīgai plānošanai, paredzot pietiekamu laiku atpūtai;
- regulāri ievēro īslaicīgus pārtraukumus;
- seko līdzī savam veselības stāvoklim, veselīgi ēd un pietiekami daudz kusties.

## 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 tiešajam darba vadītājam (vai uzņēmuma uzticības personai), 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, darbarīki, ventilācijas sistēma, materiāli u. c.) neatbilst darba aizsardzības vai to ražotāju noteiktajām prasībām un nav pārbaudīts;
- atteikties veikt darba uzdevumus, ja to izpilde neatbilst Tavai profesionālajai sagatavotībai;
- pieprasīt atbilstošus individuālās aizsardzības līdzekļus, lai pasargātu sevi no darba vides riska faktoru iedarbības.

### Atceries!

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

## JA DARBĀ NOTICIS NELAIMES GADĪJUMS

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

**Darba devēja pienākums** ir izmeklēt nelaimes gadījumu darbā un reģistrēt to Valsts darba inspekcijā 30 darbdienu laikā pēc nelaimes gadījuma. Cietušajam jāsaņem viens akta eksemplārs no nelaimes gadījuma izmeklēšanas ar Valsts darba inspekcijas reģistrācijas numuru. Nelaimes gadījuma izmeklēšanas akts Tev būs nepieciešams, lai Tu varētu saņemt sociālo palīdzību ārstēšanas un rehabilitācijas izdevumu segšanai no Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras.

## JA TAVA VESELĪBA IR PASLIKTINĀJUSIES

Ja netiek nodrošināti droši un veselībai nekaitīgi darba apstākļi, netiek ievērotas darba aizsardzības prasības vai lietoti individuālie aizsardzības līdzekļi, darba vides riska faktori var izraisīt arodslimības.



Ja jūti, ka Tava veselība 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 savlaicīgi pamanītas. Savukārt, ja slimības netiek laicīgi ārstētas, tās var izraisīt paliekošas sekas un, iespējams, pat invaliditāti.

### **Atceries!**

**Sociālās garantijas pēc nelaimes gadījuma darbā vai konstatētas arodslimības Tu varēsi saņemt tikai tad, ja Tev būs darba līgums un Tu ziņosi par nelaimes gadījumu darbā!**

Sociālās garantijas darbā notikuša nelaimes gadījuma vai arodslimības gadījumā ietver valsts apmaksātus ārstēšanas un rehabilitācijas pakalpojumus, darbnespējas lapas apmaksu; savukārt, ja radušies veselības traucējumi ir neatgriezeniski, – kompensāciju par darbspēju zudumu.



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un  
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS  
RSU aģentūra

Nr. 330-2017

## 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 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)**



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, 2017.  
Bezmaksas izdevums.