

SVARĪGĀKIE RISKI, **ZOBĀRSTU** DARBĀ

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

Strādājot par zobārstu, Tevi var apdraudēt dažādi riska faktori!

Fiziska pārslodze un vibrācija

- Piespiedu darba pozas, ilgstoša sēdēšana u. tml. palielina slodzi atsevišķām locītavām, t. sk. mugurai, un muskuļiem.
- Atkārtotas kustības, muskuļu sasprindzinājums un vibrējoši instrumenti var izraisīt dažādas arodslimības, t. sk. karpālā kanāla sindromu.

Nelaimes gadījumi

Zobārstniecības instrumentu izmantošana un manipulāciju izdarīšana var būt riskanta, jo ir iespējami nelaimes gadījumi.

Lai strādātu DROŠI:

- Pārdomā savas darba vietas ergonomisko iekārtojumu, noregulē krēslu, galdu, instrumentu galdiņa un monitoru izvietojumu!
- Ja iespējams, lieto zobārstu acu lēcas!
- Savainojoties ar potenciāli inficētu asu priekšmetu, nekavējoties ziņo darba devēja atbildīgajai personai un veic noteiktos profilaktiskos pasākumus, lai samazinātu inficēšanās risku!
- Pirms dezinfekcijas un tīrīšanas līdzekļu izmantošanas iepazīsties ar to lietošanas instrukciju!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā izkusties un pāvingro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Savlaicīgi plāno savu darba un atpūtas laiku!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!

Bioloģiskie riski

- Veicot dažādas manipulācijas un izmeklējumus, iespējams savainoties, tādējādi sevi pakļaujot inficēšanās riskam.
- Pacienti ir potenciāls inficēšanās avots – Tevi var apdraudēt gan gaisa-pilienu infekcijas, gan dažādi inficēti bioloģiskie šķidrumi.

Ķīmiskās vielas

Dezinfekcijas un tīrīšanas līdzekļi satur kairinošas un kodīgas vielas, kas var ietekmēt Tavu ādu, acis un plaušas.

Psihoemocionālie riski

Ātrs darba temps, darbs ar pacientiem, garas darba stundas un augsts atbildības līmenis var radīt paaugstinātu stresa līmeni.



Labklājības ministrija



Valsts sociālās
apdrošināšanas aģentūra



Valsts darba
inspekcija



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra



Nr. 276-2018