

SVARĪGĀKIE RISKI, **ĀRSTU** DARBĀ

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

**Strādājot par ārstu, Tevi var
apdraudēt dažādi riska faktori!**

Fiziska pārslodze

Nepareizi izvēlēta darba poza vai darba paņēmieni, fiziska palīdzība pacientiem, atkārtotas kustības u. tml. palielina slodzi atsevišķām locītavām, t. sk. mugurai, un muskuļiem.

Nelaiemes gadījumi

Dažādu medicīnas iekārtu izmantošanas un pacientu pārvietošanas laikā iespējams pakļūpt, paslīdēt, sasisties vai gūt citas traumas.

Lai strādātu DROŠI:

- Pārdomā savas darba vietas ergonomisko iekārtojumu, noregulē krēslu, galdu, iekārtu un monitoru izvietošanu!
- Savainojoties ar potenciāli inficētu asu priekšmetu (piemēram, šļirci), nekavējoties ziņo darba devēja atbildīgajai personai un veic noteiktos profilaktiskos pasākumus, lai samazinātu inficēšanās riskus!
- Pirms dezinfekcijas un tīrīšanas līdzekļu izmantošanas iepazīsties ar to lietošanas instrukciju!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā izkusties un pavigro, 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 sadurties vai sagriezties, tādējādi sevi pakļaujot inficēšanās riskam.
- Pacienti ir potenciāls inficēšanās avots – Tevi var apdraudēt gan gaisa-pilienu infekcijas, gan dažādi inficēti bioloģiskie šķidrumi.

Ķīmiskās vielas

- Atceries – medikamenti ir spēcīgas ķīmiskās vielas, kas var apdraudēt Tavu veselību!
- 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. 279-2018