

2021. gada 12. janvārī

# Ko darīt darba devējiem, lai darba vietās samazinātu Covid-19 izplatību?



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

Ivars Vanadziņš, Linda Matisāne,  
Linda Paegle, Asnate Anna Linde  
Darba drošības un vides veselības institūts,  
Rīgas Stradiņa universitāte  
Kontakti: [ivars.vanadzins@rsu.lv](mailto:ivars.vanadzins@rsu.lv)

# Dumpis norāda, kurās vietās vēl joprojām pastāv masveida inficēšanās risks ar Covid-19



Veselības ministrijas galvenais speciālists infektoloģijā Uga Dumpis

FOTO: Sintija Zandersone/LETA

Domājot par ārkārtas situācijas atcelšanu pēc 9. jūnija, ir jāsaprot, ka ierobežojumi saglabāsies, jo ir apzinātas vietas, kur inficēšanās notiek visbiežāk, proti, tās ir telpas - mājvietas vai darbavietas, šorīt intervijā LTV raidījumam "Rīta Panorāma" sacīja Veselības ministrijas galvenais infektologs Uga Dumpis.

## Darba devēju citāti:

- *“Mēs saprotam, ka apstādināt ražošanu uz 10, 14 dienā...., tad tas ir daudz dārgāk”*
- *“Principā, mēs saprotam, ko nozīmē apstādināt [būvniecības] objektu, tur nebija jāgaida kaut kāds valdības ziņojums”*

## DAS citāti

- *“Nu mums godīgi – šķēršļu no iekšienes nebija nekādu. Līdzekļi atradās jebkurā gadījumā, jo mēs saprotam, ja apstāsimies, tad apstāsimies diezgan pamatīgi, tāpēc uz to tika viss veltīts”*



## Dzīve ar COVID-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai

VPP-COVID-2020/1-0013

### PROJEKTA MĒRĶIS

Novērtēt Latvijas valsts un sabiedrības gatavību un izmantoto mehānismu efektivitāti krīzes pārvarēšanā, kā arī sagatavot priekšlikumus turpmākās rīcības scenārijiem, lai stiprinātu sabiedrības noturību pret krīzēm nākotnē.

### IEGUVUMI



Izstrādātas vadlīnijas attālināto mācību un studiju nodrošināšanai, iesakot risinājumus rīcībpolitikas veidotājiem.



Izvērtēta nodarbinātība un droša un veselīga darba vide attālināta darba apstākļos, izstrādājot priekšlikumus veiksmīgai pārejai uz attālināto darbu.



Izvērtēta sabiedrības medijpratību un noturība pret dezinformāciju, kā rezultātā izstrādāti priekšlikumi dažādu sabiedrības grupu informēšanas veidiem un kanāliem.



Ārkārtas stāvokļa sociālās un psiholoģiskās ietekmes, kā arī sociālo pakalpojumu pieejamības un nodrošinājuma izvērtējums palīdzēs atbildīgajām institūcijām plānot atbalsta pasākumus.

Projektu vada **Alise Tīfentāle**

Projektu īsteno:

**Rīgas Stradiņa universitāte**

Sadarbības partneri:

**Latvijas Universitāte;**

**Vidzemes Augstskola;**

**Elektronikas un datorzinātņu institūts;**

**Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija.**

Finansējums: **€ 497580**

### VAIRĀK INFORMĀCIJAS



[www.rsu.lv](http://www.rsu.lv)



[@RigasStradinauniversitate](https://www.facebook.com/RigasStradinauniversitate)



[@RSUinfo](https://twitter.com/RSUinfo)



[@rsu.lv](https://www.instagram.com/rsu.lv)



## WP1

Ietvarpētījums: Sabiedrības dinamikas izpēte COVID-19 krīzes laikā (sabiedrības aptauja, publiskā un politiskā diskursa analīze)



## WP2

Pārmaiņas darba tirgū un nodarbinātības struktūrās, jaunā loģika sociālo pakalpojumu sniegšanā



## WP3

Labklājība attiecībā: COVID-19 krīzes psiholoģiskā ietekme uz indivīdiem un ģimenēm, t.sk. vardarbību ģimenēs



## WP4

Profesionālie un sociālie mediji un to auditorijas, aktīvisti un brīvprātīgie, žurnālistika un veselības komunikācija COVID-19 krīzes laikā



## WP5

Stratēģiskā komunikācija un pārvaldes sistēmas COVID-19 krīzes laikā un nākotnes krīžu pārvarēšanas iespēju modelēšana



## WP6

Izglītības sistēmas transformācija: COVID-19 krīzes sekas un iespējamie risinājumi

# Metodoloģija

- Politikas dokumentu analīze
- EUROFOUND aptauja (pirmie divi viļņi)
- Darba aizsardzības speciālistu fokusgrupu diskusijas
- Darba devēju fokusgrupu diskusijas (Lielie uzņēmumi / Mazie/vidējie uzņēmumi – Rīga un reģioni)
- Nodarbināto aptauja par darba/privātās dzīves līdzsvaru un attālināto darbu (1823 dalībnieki, 1006 pilnas atbildes) – paldies visiem par atbalstu!
- + jauni piemēri, semināru dalībnieku piemēri/jautājumi...

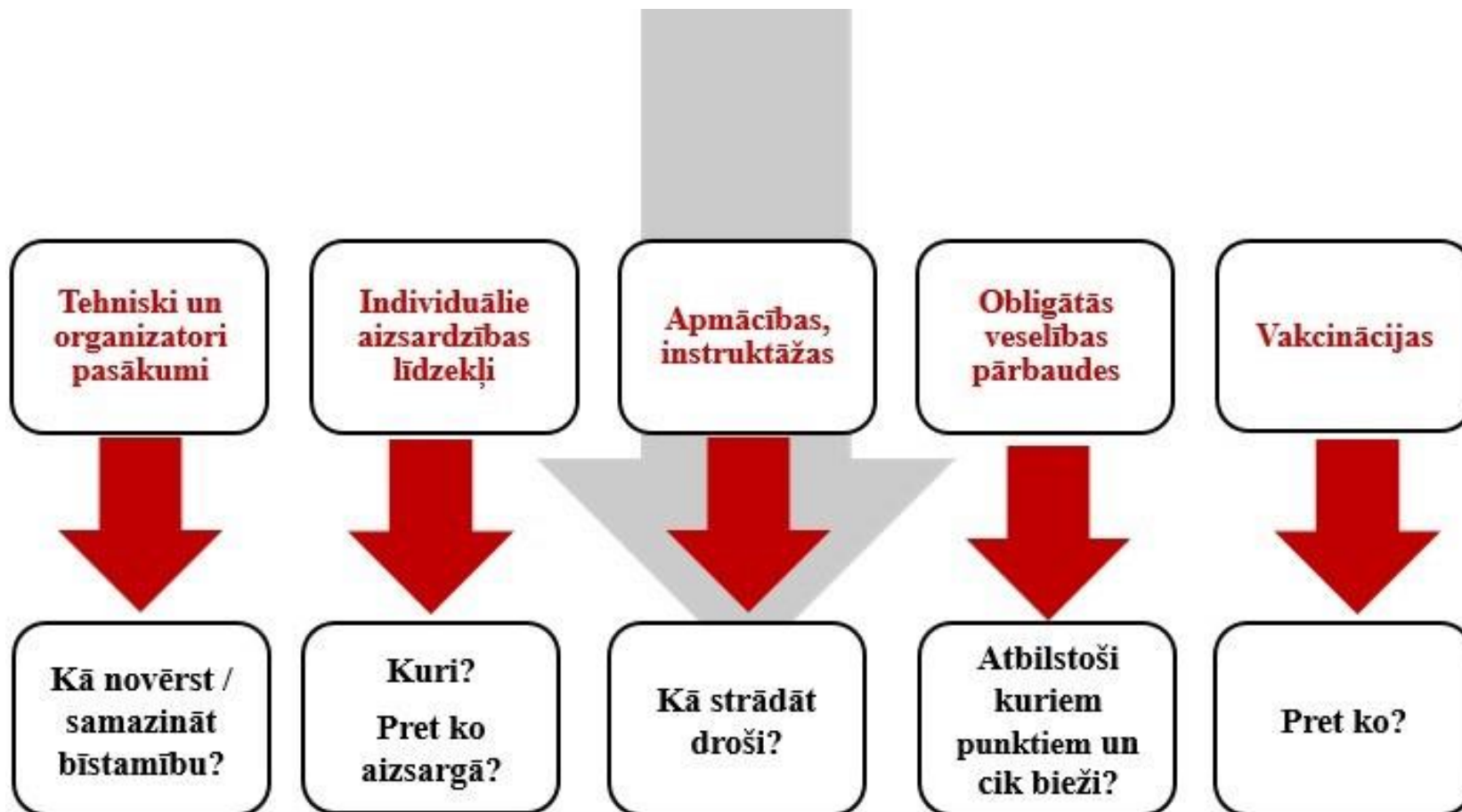


# Paldies uzņēmumiem!

- Paldies par labās prakses piemēriem: “Altum”, “Baltic International Bank”, “DHL Latvia”, “Eco Baltia”, “Latvenergo”, “Rīgas Dzemdību nams”, “Rīgas Siltums”, “SEB banka”, “Swedbank”, “Trelleborg Wheel Systems”, “Ventspils Reiss”, “VG Kvadra Pak”, “Vidzemes slimnīca”, “ZAAO”, Dailes teātris, Putnu fabrika “Ķekava”, Starptautiskā lidosta “Rīga”, “Saules aptieka”, “Rimi Latvija”, ““Ventspils nafta” termināls”, Rīgas Tehniskā universitāte, “Fazer Latvija”, “Schwenk Latvija”, “Fortum Latvia” u.c. uzņēmumiem par vērtīgajiem pieredzes stāstiem!
- *Sākotnēji adaptēts no [Korporatīvās ilgtspējas un atbildības institūta mājaslapas](#); pakāpeniski papildināts ar semināros un sociālajos tīklos publiskotajiem piemēriem. 2020.gada oktobrī papildināts ar projekta “Dzīve ar COVID-19: Novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabiedrības noturībai nākotnē” (Nr. VPP-COVID-2020/1-0013) ietvaros identificētajiem labās prakses piemēriem.*
- Paldies dalībniekiem par saviem piemēriem un jautājumiem!



# Darba vides riska novērtēšana





# Darba vides riska novērtēšana

## ■ Uzdevums COVID-19 kontekstā:

» Noskaidrot, kur un kad darba vietā ir novērojams lielākais darbinieku kontaktu skaits.

## ■ Būtiskākais ir samazināt tā saucamo **augsta riska** kontaktu skaitu!

Pie šādiem kontaktiem pieder:

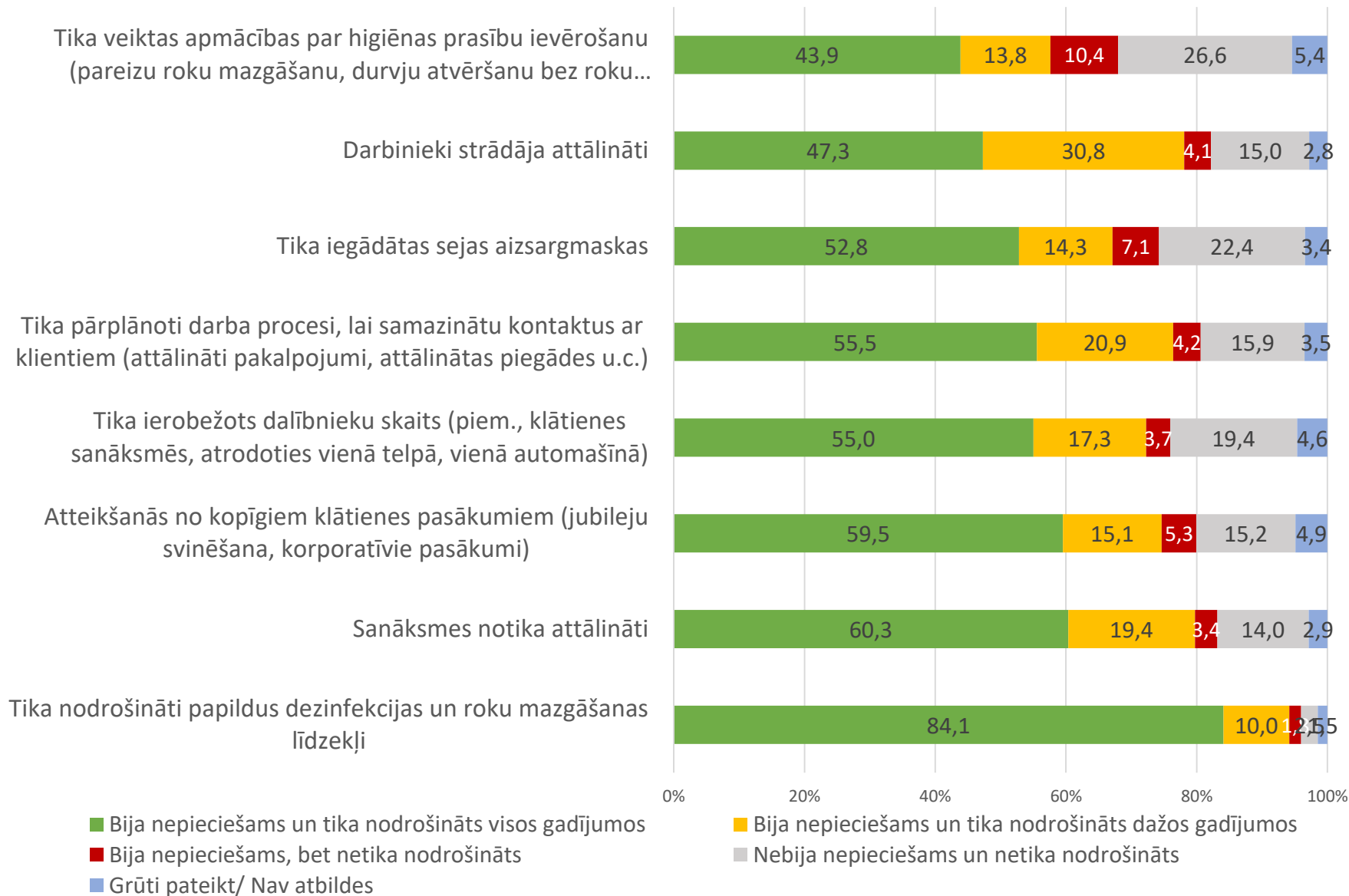
- tiešs fizisks kontakts (cilvēks pieskaras otram cilvēkam, piemēram, dažādas skaistumkopšanas procedūras);
- kontakts, kas veidojas starp cilvēkiem vienā telpā, ja distance starp cilvēkiem ir mazāka kā 2 metri vismaz 15 minūtēm (t.sk. piemēram, sapulcē, pasākumā u. tml.)
- Bijis tiešs neaizsargāts kontakts ar inficētu cilvēku

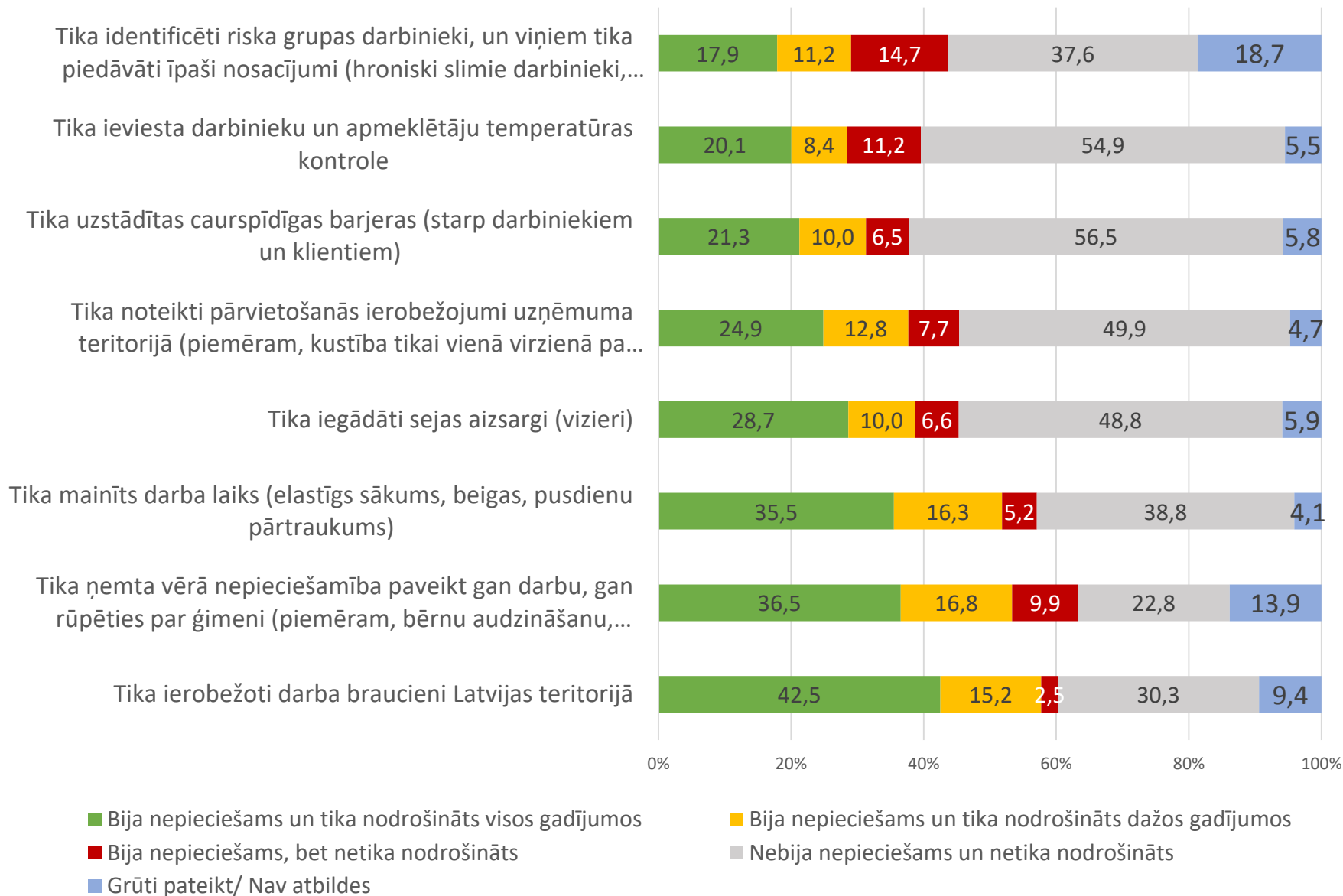


# Pasākumi:

- ja ikdienas “pulcēšanās” **nav** tieši saistīta ar uzņēmējdarbības procesu (piemēram, kafijas pauzes, pusdienašana, smēķēšana, jubileju svinēšana), likvidēt konkrētās situācijas;
- ja ikdienas “pulcēšanās” **ir** saistīta ar biznesa procesu – pārplānot biznesa procesus (piemēram, organizēt attālinātās sanāksmes, nodrošināt bezkontakta piegādes).
- pasākumu formāts:
  - kontakta izslēgšana;
  - kontakta laika samazināšana;
  - distances palielināšana vairāk kā 2 metri.







# TOP-5 – pasākumi, kas bijuši nepieciešami, bet ir veikti daļēji vai nav veikti vispār

- darbinieku strādāšana attālināti - 34,9%;
- nepieciešamība vienlaicīgi gan paveikt darbu, gan rūpēties par ģimeni (piemēram, bērnu audzināšanu, izglītošanu) - 26,8%;
- riska grupas darbinieku identificēšana (hroniski slimie darbinieki, darbinieki, kas vecāki par 55 gadiem) un īpašu nosacījumu piedāvāšana - 25,8%);
- darba procesu pārplānošana, lai samazinātu kontaktus ar klientiem (attālināti pakalpojumi, attālinātas piegādes u.c.) - 25,1%;
- apmācības par higiēnas prasību ievērošanu (pareizu roku mazgāšanu, durvju atvēršanu bez roku palīdzību u.c.) - 24,1%.



# Lai novērstu darbinieku pulcēšanos (1):

- atslēgts kafijas automāts;
- slēgta uzņēmuma ēdnīca;
- ieviests noteikts grafiks pusdienašanai kopīgajās virtuvēs;
- aizliegta kopīgu svētku svinēšana klātienē;
- slēgta smēķētava;
- slēgta atpūtas telpa, sporta zāle;
- noteikts maksimālais cilvēku skaits, kas vienlaikus var atrasties liftā – 2 personas;
- noteikti lifta izmantošanas ierobežojumi – tas apstājas tikai 1.stāvā, kā arī 6.stāvā un augstāk;



# Lai novērstu darbinieku pulcēšanos (2):

- uz sanāksmju telpu durvīm izvietoti uzraksti par maksimālo cilvēku skaitu, kas tajās var atrasties vienlaicīgi;
- sapulces tiek organizētas tikai tiešsaistē pat tad, ja visi darbinieki atrodas darba vietā (katrs darbinieks pieslēdzas tām no sava kabineta);
- darbi pārplānoti tā, lai darbinieku grupas nesatiekas (piemēram, 1) daļa darbinieku strādā nedēļas nogalēs, bet nestrādā darba dienās, 2) darbiniekus sadaļa maiņās - vienu dienu strādā viena daļa, nākamo - otra daļa);
- katram darbiniekam noteikta konkrēta tualete, kuru viņš var izmantot;
- darbinieku instruktāžas organizētas ārā svaigā gaisā.



# Lai nodrošinātu fizisku distancēšanos (1):

- samazināts krēslu skaits darba vietās;
- pagarināti darba galdi, lai varētu nodrošināt starp darbiniekiem vismaz 2 m distanci;
- gaitenī ar signālkrāsojumu, starpsienām, lentām sadalīti divās daļās, kurās kustība tiek organizēta pretējos virzienos;
- ar dažādiem palīglīdzekļiem sašaurināti visi iespējamie kustību ceļi, lai darbinieki var pārvietoties tikai vienā noteiktā virzienā – viens aiz otra;
- lai samazinātu kontaktus uz kāpnēm, uz tām ieviesti kustību virzieni – tikai uz augšu vai tikai uz leju (pretējā virzienā kustība nav atļauta).





# Lai nodrošinātu fizisku distancēšanos (2):

- ēdnīca pārkārtota tā, lai nodrošinātu 2 m distanci starp cilvēkiem (piemēram, krēsli novietoti tikai galda galos vai tā, lai cilvēki sēž pa diagonāli viens otram pretī);
- tiešajiem vadītājiem, kuri veic darbinieku uzraudzību, ir dots uzdevums novērot fizisko distancēšanos ēdnīcās un atpūtas telpās (gan klātienē, gan ar videonovērošanas sistēmu starpniecību);
- darbinieki atpūtas telpās regulāri caur mikrofonu tiek brīdināti par distances ievērošanu;
- uzņēmuma iekšējos kanālos (Intranet tīklā, slēgtajā Facebook lapā u.c.) regulāri tiek publicēti praktiski padomi, kā izvairīties no inficēšanās riskiem, t.sk. – kāpēc jāievēro distance un kā to darīt labāk).



# Lai nodrošinātu fizisku distancēšanos (3):

- brīdinājumi par 2 m distances ievērošanu u.c. drošības pasākumiem izvietoti uz visu darbinieku datoru ekrāna saudzētājiem;
- darbinieki sadalīti darba grupās, kas ikdienā fiziski nesatiekas – strādā atsevišķās ēkās; ja viena grupa saslimst vai nonāk karantīnā, otra turpina strādāt (attiecināms gan uz uzņēmuma vadības komandu, gan darbiem brigādēs, piemēram, ceļu būvē, būvlaukumā);
- brigādes, kas iepriekš darbu sāka vienā laikā, tagad to dara 2 stundu laikā ar 15 min nobīdi, tā lai savā starpā nesatiktos. Starplaikos tiek dezinficētas virsmas tajās telpās, kurās uzturējusies iepriekšējā brigāde.



# Lai nodrošinātu fizisku distancēšanos (4);

- palielināts darba devēja nodrošināto transportlīdzekļu skaits, ko darbinieki var izmantot nokļūšanai uz / no darba vietas, lai darbinieki varētu ievērot 2 m distanci;
- vienā automašīnā atļauts pārvietoties tikai 2 darbiniekiem vienlaicīgi, turklāt sēžot pa diagonāli (priekšā šofera pusē, aizmugurējā automašīnas labajā pusē);
- darbiniekiem tiek piegādātas un apmaksātas pusdienas, lai novērstu darbinieku iešanu un pusdienašanu publiskajās ēdināšanās vietās, kur iespējama COVID-19 pozitīvu cilvēku klātbūtne (12 h maiņu darbiniekiem nodrošināta trīsreizēja ēdināšana).



# Lai nodrošinātu fizisku distancēšanos birojā:

- samazināts krēslu skaits darba vietās un uzgaidāmajās telpās;
- pagarināti darba galdi, lai varētu nodrošināt starp darbiniekiem vismaz 2 m distanci;
- darbinieki, kuri nevar veikt darba pienākumus no mājām, tiek izsēdināti izklaidus pa visu biroju, ievērojot vismaz 2 m distanci;
- darbinieki sadalīti darba grupās, kas ikdienā fiziski nesatiekas – strādā atsevišķās ēkās; ja viena grupa saslimst vai nonāk karantīnā, otra turpina strādāt;
- darbinieki sadalīti divās plūsmās, katru nedēļu attālināti strādā viena plūsma, nākamajā nedēļā plūsmas mainās.



# Lai nodrošinātu lielāku kontroli (1):

- ieviesta prasība darbiniekiem izmērīt sev temperatūru pirms došanās uz darbu, lai iespējami slimās personas neinficē kolēģus, kā arī pa ceļam uz darbu satiktos cilvēkus;
- pie ieejas uzņēmuma telpās ar digitālo termometru vai termokamerām darbiniekiem tiek mērīta temperatūra, un personas ar paaugstinātu temperatūru vai ar jebkādam respiratorām saslimšanas pazīmēm netiek ielaistas;
- izstrādātas vadlīnijas grupas ietvaros, kurās precīzi noteikta rīcības kārtība, ja temperatūras mērījums ir 37,0 (+/- termometra ražotāja noteiktā kļūda);
- slēgta lielākā daļa uzņēmuma ieeju, iebraucamo ceļu, lai būtu iespējams kontrolēt distanci caurlaides punktos un pārbaudīt darbinieku ķermeņa temperatūru.



## Lai nodrošinātu lielāku kontroli (2):

- izveidota karantīnas telpa, ja tiek konstatēta paaugstināta temperatūra vai citas COVID infekcijas pazīmes + skaidra rīcība, ko darīt tālāk;
- izstrādāts rīcības plāns gadījumā, ja kāds darbinieks saslimst ar COVID-19, un tas pārbaudīts praktisko mācību veidā, imitējot, ka kāds ir saslimis un kādas būs darbinieku reakcijas;
- katrai brigādei tiek nodrošinātas citas krāsas galvassegas, lai varētu viegli izsekot, kurš darbinieks atrodas neatļautā vietā;
- uzturēts saraksts, kurš darbinieks kurā dienā ir bijis darbā (atceramies par SPKC sarakstu un kārtību!)



## DARBINIEKS, kuram ir Covid-19

Attālināti informē darba devēju par saslimšanu ar Covid-19.



UN / VAI



## EPIDEMIOLOGS

Informē darba devēju par saslimušo darbinieku.

# Kā darba devējs ir iesaistīts Covid-19 saslimušā kontaktpersonu noteikšanā?

## DARBA DEVĒJS

- ▶ Apzina kontaktpersonas darba kolektīvā.
- ▶ Aizpilda tabulu ar kontaktpersonu sarakstu. Tabula pieejama SPKC mājas lapā: [www.spkc.gov.lv/lv/darba-devejiem](http://www.spkc.gov.lv/lv/darba-devejiem)
- ▶ Nosūta kontaktpersonu sarakstu SPKC uz e-pastu [dezurants.riga@spkc.gov.lv](mailto:dezurants.riga@spkc.gov.lv)
- ▶ Sazinās ar visiem darbiniekiem, kuri ir kontaktpersonas.



Šiem darbiniekiem nekavējoties jānodod mājās ievērot karantīnu, jāsaņem ar ģimenes ārstu, lai vienotos par medicīnisko novērošanu un nepieciešamības gadījumā saņemtu darbnespējas lapu. Ja vienojas ar darba devēju, var strādāt attālināti no mājām.



## EPIDEMIOLOGS

- ▶ Pārbauda no darba devēja saņemto kontaktpersonu sarakstu.
- ▶ Nodod informāciju par kontaktpersonām ievadīšanai portālā E-veselība.



## ĢIMENES ĀRSTS

- ▶ Sazinās ar pacientu.
- ▶ Nepieciešamības gadījumā izsniedz B darbnespējas lapu.

## KRITĒRIJI KONTAKTPERSONU NOTEIKŠANAI DARBA VIETĀ:

**Jāvērtē divas pilnas dienas** pirms darbinieks saslima ar Covid-19 (parādījās simptomi vai Covid-19 uzradīja tests).  
Par kontaktpersonām nosaka tos darbiniekus, kuri ar saslimušo šajā laikā:

- ▶ bija personīgā kontaktā tuvāk par 2 metriem un ilgāk par 15 minūtēm;
- ▶ bijuši fiziskā kontaktā, piemēram, sarokojušies, apskāvušies u.tml.
- ▶ bijis neaizsargāts tiešs kontakts, piemēram, saslimušais uzklepojis vai uzšķaudījis.



Par kontaktpersonām jānosaka arī tie darbinieki, kuri kopā ar saslimušo bijuši slēgtā vidē, piemēram, darba telpā, koplietošanas vai sanāksmju telpā, uzgaidāmajā telpā utt. ilgāk par 15 minūtēm.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/kontaktpersonu-zinosana>



# Lai nodrošinātu darbinieku sadarbību bez tieša/ fiziska kontakta:

- IT speciālisti neveic darbības pie kolēģu datoriem, lai nav jālieto svešas datorpeles un klaviatūras – visas nepieciešamās darbības tiek veiktas tikai attālināti;
- katrs darbinieks izmanto tikai savu mobilo un/vai stacionāro tālruņa aparātu; zvani nepieciešamības gadījumā tiek pāradresēti, klausules nenodod viens otram;
- apmaiņai ar papīra formas dokumentiem pie ieejas uzņēmumā izvietotas speciālas kastītes;
- pasta kurjeru piegādes organizētas maksimāli distancēti, izveidojot speciālas kastītes, kurās visus sūtījumus nolikt, lai minimizētu kontaktus.





# Lai veidotu drošu darba vidi (1):

- darbiniekiem tiek nodrošināti dezinfekcijas līdzekļi gan rokām, gan apaviem;
- koplietošanas darba aprīkojuma rokturi (piemēram, vibroblietes) pirms aprīkojuma atgriešanas noliktavā tiek dezinficēti un aprīkojums marķēts ar atzīmi, kad dezinfekcija veikta;
- darbiniekiem tiek organizētas apmācības par to, kā atvērt durvis, skapjus u.tml. bez roku palīdzības.
- Ventilācijas sistēmu darbības pilnveidošana + vēdināšanas grafiki
  - » *Gaisa atsvaidzinātāji / tīrītāji?*
- Gaisa attīrīšanas iekārtas un pieejas? (diskutabli!)
  - » Ķīmiskās tīrīšanas metode (piem., ozonēšana) – daudzi riski!
  - » UV lampas – tikai ja viļņu garums ietver 222-254nm (UVC) un tikai gaisam / atsevišķām virsmām + augsti riski!
  - » Jonizācija?



## Lai veidotu drošu darba vidi (2):

- regulāri tiek dezinficētas uzņēmuma telpas, tostarp durvju rokturi, trepju margas, galdu virsmas, datoru monitori, koplietošanas inventārs (piemēram, printeri un kopētāji) u.c.
- reizi nedēļā vai biežāk tiek veikta uzņēmuma automašīnu dezinfekcija;
- darbiniekiem tiek nodrošināti aizsargtērpi, aizsargbrilles / vizīri un maskas ne vien ražošanas telpās un klientu apkalpošanas centros, bet arī birojos;
- darbinieki tiek nodrošināti ar bezmaksas masku pāri (vai maskām) ikdienas gaitu veikšanai;
- aizsargmaskas tiek iegādātas un bez maksas izsniegtas arī visiem darbinieku ģimenes locekļiem.





RSU uzstādīti sejas aizsargmasku tirdzniecības automāti

Automāti atrodas –

- Dzirciema ielā 16
- Kuldīgas ielā 9
- Anniņmuižas bulvārī 26a

# Maskas un vizīri? Cimdi?

- Cimdu lietošana COVID-19 profilaksei (ārpus veselības aprūpes sistēmas) NAV atzīta par efektīvu pasākumu
  - » Lietošanas paradumi!
  - » Viltus drošības sajūta!
  - » Nepiemēroti cimdi (NENODROŠINA aizsardzību pret bioloģiskiem riskiem
  - » TIKAI – cimdi ražoti saskaņā ar EN 374 «**Protective gloves against dangerous chemicals and micro-organisms**» prasībām un marķējumu – «Virus»



- Vizīru lietošana kopumā ir atzīta par **nepietiekami efektīvu** – tie nepasargā nedz nodarbināto, nedz apkārtējos!





Valsts valodas  
centrs

## Nedēļas skaidrojums



# Vizīrs



Valsts valodas  
centrs

## Nedēļas skaidrojums



## Par terminiem *vizieris* un *vizīrs*

Sejas aizsegus, kurus mēdz dēvēt arī par *sejas vairogiem* un *vizieriem*, iesakām dēvēt par **vizīriem**, nevis *vizieriem*. **Vizīrs** ir nolaižamā un paceļamā daļa sejas aizsargāšanai. Aizsargmasku vizīri ir, piemēram, metinātājiem un ugunsdzēsējiem.

Arī viduslaiku bruņucepurēm bija vizīri. Savukārt **vizieris** ir instruments vai ierīce, ar kuru vizē (ar vizieri nosaka līniju vai punktu stāvokli telpā). *Vizieris* ir arī fotoaparāta, kinokameras optiska ierīce kadra robežu noteikšanai jeb skatu meklētājs. Par vizieriem dēvē arī kuģa priekšējo daļu, kas tiek pacelta, lai transportlīdzekļi varētu nokļūt uz kuģa transportlīdzekļu klāja.

Avots: Latviešu literārās valodas vārdnīca.  
<https://tezaurs.lv/llvv/>.



# Maskas un vizīri? Cimdi?

■ Par masku lietošanu runāts ļoti daudz, bet būtiskākais:

- » Maskas ir tikai daļa no kopējā pasākumu kopuma!
- » To lietošanai ir jēga tad, ja PAREIZI tiek lietotas PIEMĒROTAS maskas
- » Ārpus veselības aprūpes / specifiskiem darba vides riskiem lietošanai iesakāmas medicīniskās maskas un / vai higiēniskās maskas
- » Kritiski – lietošanas paradumi un izpratne par to, **kāpēc, kur un kā!**
- » Kvalitātes/izgatavošanas materiālu jautājums?
- » Ja lieto higiēniskās maksas – to skaits? Mazgāšana?
- » **Mānīga informācija** – piemēram, ISO 18184 par antivirālo darbību



# Masku materiālu filtrācijas (aizsardzības) spējas...

Table 3. Non-medical mask filtration efficiency, pressure drop and filter quality factor\*

Material	Source	Structure	Initial Filtration Efficiency (%)	Initial Pressure drop (Pa)	Filter quality factor, Q ** (kPa <sup>-1</sup> )
Polypropylene	Interfacing material, purchased as-is	Spunbond (Nonwoven)	6	1.6	16.9
Cotton 1	Clothing (T-shirt)	Woven	5	4.5	5.4
Cotton 2	Clothing (T-shirt)	Knit	21	14.5	7.4
Cotton 3	Clothing (Sweater)	Knit	26	17	7.6
Polyester	Clothing (Toddler wrap)	Knit	17	12.3	6.8
Cellulose	Tissue paper	Bonded	20	19	5.1
Cellulose	Paper towel	Bonded	10	11	4.3
Silk	Napkin	Woven	4	7.3	2.8
Cotton, gauze	N/A	Woven	0.7	6.5	0.47
Cotton, handkerchief	N/A	Woven	1.1	9.8	0.48
Nylon	Clothing (Exercise pants)	Woven	23	244	0.4

\* This table refers only to materials reported in experimental peer-reviewed studies. The filtration efficiency, pressure drop and Q factor are dependent on flow rate. \*\* According to expert consensus, three (3) is the minimum Q factor recommended.

- WHO Advice on the use of masks in the context of COVID-19, Interim guidance, 5 June, 2020



# Mask use in the context of COVID-19

Interim guidance

1 December 2020



This document, which is an update of the guidance published on 5 June 2020, includes new scientific evidence relevant to the use of masks for reducing the spread of SARS-CoV-2, the virus that causes COVID-19, and practical considerations. It

patients wear the following types of mask/respirator in addition to other personal protective equipment that are part of standard, droplet and contact precautions:

- medical mask in the absence of aerosol

- [https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)





# Kā nopirkt kvalitatīvu (jēgpilnu) higiēnisko sejas masku?

- Iepakojumam jābūt skaidri un noturīgi marķētam ar šādu informāciju:
  - » Ražotāja nosaukums, preču zīme vai citi identificēšanas līdzekļi un to adrese;
  - » Izstrādājuma identifikācijas elements;
  - » Atsauce uz Vadlīnijām **CWA 17553** vai citu CEN dalībvalstu noteiktajiem standartiem, piemēram, AFNOR Spec S76-001;
  - » Filtrācijas efektivitāte (90 vai 70%) vai filtrācijas efektivitātes “iegūtā vērtība %” daļiņām, kuru izmērs atšķiras no 3 ( $\pm 0,5$ )  $\mu\text{m}$ ;
  - » Maskas veids (vienreiz lietojamā vai atkārtoti lietojamā);
  - » Glabāšanas apstākļi.
- Papildus - lietošanas instrukcija ar informācija, piemēram, par tīrīšanas instrukciju, maksimālais tīrīšanas ciklu skaitu, kā arī brīdinājumiem un to pareizu lietošanu.
- <https://www.ptac.gov.lv/lv/news/ptac-padomi-pateretajiem-ka-izveleties-kvalitativu-sejas-masku>



# Kas ir COVID-19 riska grupas?

- Ar darbinieku riska grupām COVID-19 kontekstā saprot darbiniekus (*vulnerable workers*), kuriem savu individuālo īpašību dēļ un / vai darba rakstu dēļ, ir augstāks risks slimot ar smagām un letālām COVID-19 formām:
  - » Individuālās īpašības – augstāks vecums, hroniskas slimības (sirds un asinsvadu sistēmas slimības, elpošanas orgānu slimības, paaugstināts asinsspiediens, liekais svars ( $\text{KMI} > 30$ ), cukura diabēts, ļaundabīgie audzēji), vīriešu dzimums, neeiropēidā rase, migranti, darbinieki ar zemākiem ienākumiem
  - » Darba raksturs - kontakts ar COVID-19 + cilvēkiem, kontakts ar cilvēkiem, kuriem COVID-19 statuss nav zināms (līdz 2 m un  $> 15$  min)
  - » **Datu drošības jautājums?**



# Individuālais riska novērtējums

		Nomiršanas risks no COVID-19		
		Zems Jauni cilvēki bez hroniskām slimībām	Vidējs Vidējs vecums vai jauni cilvēki ar hroniskām slimībām	Augsts Vecāki cilvēki vai vidēja vecuma cilvēki ar hroniskām slimībām
Risks darba vidē inficēties ar COVID-19	Zems Darbs no mājām vai striktā distancē ievērošana	A	A	A
	Vidējs Kontakts ar cilvēkiem, kuru COVID-19 statuss nav zināms	A	A	B
	Augsts Kontakts ar COVID- 19 + cilvēkiem	A	B	C



# Veicamie pasākumi atkarībā no riska novērtējuma

- A – ievērot vispārējās vadlīnijas (mājas, rokas, 2 m, maskas utt.)
- B:
  - + pārrunāt individuālās inficēšanās iespējas - šiem kritiskajiem punktiem pievērst īpašu uzmanību
  - + prioritāti darbs attālināti
  - + regulāri atgādināt par A (uzraudzība un kontrole)
- C:
  - + samazināt kontaktus ar cilvēkiem (klientiem, apakšuzņēmējiem u.c.)

Adaptēts no: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32453518/>



# Lai pasargātu riska grupas (1):

- personāldaļa veic analīzi par to, kurā struktūrvienībā ir augstākais darbinieku skaits 55+, tai pievēršot papildus uzmanību (piemēram, visi ierobežojošo pasākumi un informēšana par COVID - 19, tiek sākti tieši ar šo struktūrvienību, biežāka dezinfekcija);
- senioriem (55+) tiek piešķirts ārpuskārtas papildus atvaļinājums, bet atvaļinājuma laikā tiek nodrošināta pārtikas piegāde;
- darbinieki ar hroniskām slimībām aicināti pieteikties, lai viņus varētu pārcelt no darba vietām, kur veicams darbs ar daudz klientiem, uz darba vietām bez kontakta ar klientiem (no tirdzniecības zāles uz noliktavu);
- darbinieki, kuriem māsasaimniecībā ir riska grupas cilvēki, tiek aicināti pieteikties, un viņiem prioritāri tiek dota iespēja strādāt attālināti.

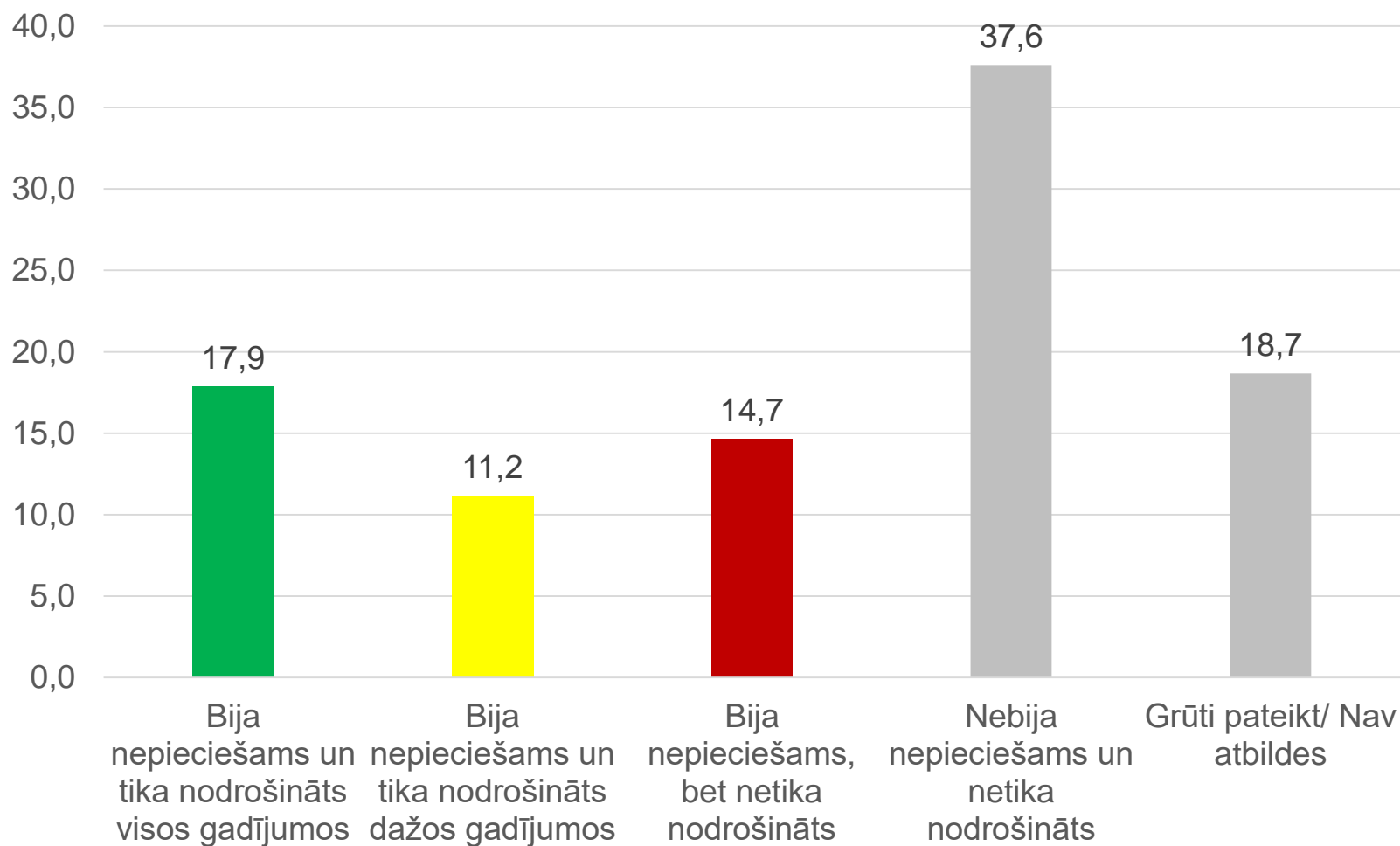


# Lai pasargātu riska grupas (2):

- augstas saslimstības apstākļos uzņēmums nesniedz pakalpojumus, kuru sniegšanā ir iesaistīti seniori (piemēram, atceltas teātra izrādes ar "veterānu" piedalīšanos);
- pedagogi, kas pieder pie riska grupām, nepiedalās skolas eksāmenos vietās, kur bija tiešs kontakts ar skolēniem;
- riska grupā attiecībā uz augstu iespējamību inficēties tiek iekļauti arī darbinieki, kuri vienā māsaimniecībā dzīvo ar veselības un sociālās aprūpes darbiniekiem, un viņiem prioritāri tiek dota iespēja strādāt attālināti (ja tas nebija iespējams, tad viņiem tika apmaksāta dīkstāve un viņi uz darbu nenāca).



# Tika identificēti riska grupas darbinieki, un viņiem tika piedāvāti īpaši nosacījumi (hroniski slimie darbinieki, darbinieki, kas vecāki par 55 gadiem) (%)



# Lai izvairītos no "atslēgas" darbinieku saslimšanas:

- identificēti uzņēmuma "atslēgas" ("kritiskie" vai «*essential*») darbinieki, piemēram, dispečeri, operatīvie darbinieki, kuri pilnībā tika nodalīti no kontaktiem ar citiem darbiniekiem, izslēdzot jebkādus kontaktus;
- "atslēgas" darbiniekiem nodrošinātas atsevišķas ģērbtuves, atpūtas telpas;
- "atslēgas" darbiniekiem sagatavota iespēja gulēt uzņēmuma telpās, ja notiktu situācijas pasliktināšanās, tādējādi samazinot iespēju kontaktēties ar potenciāli inficētiem cilvēkiem sabiedrībā;
- "atslēgas" darbinieku uzturēšanās telpas tiek tīrītas pēc īpašas procedūras laikā, kad "atslēgas" cilvēki telpās neatrodas, lai nebūtu teša kontakta starp "atslēgas" cilvēkiem un apkopējām.



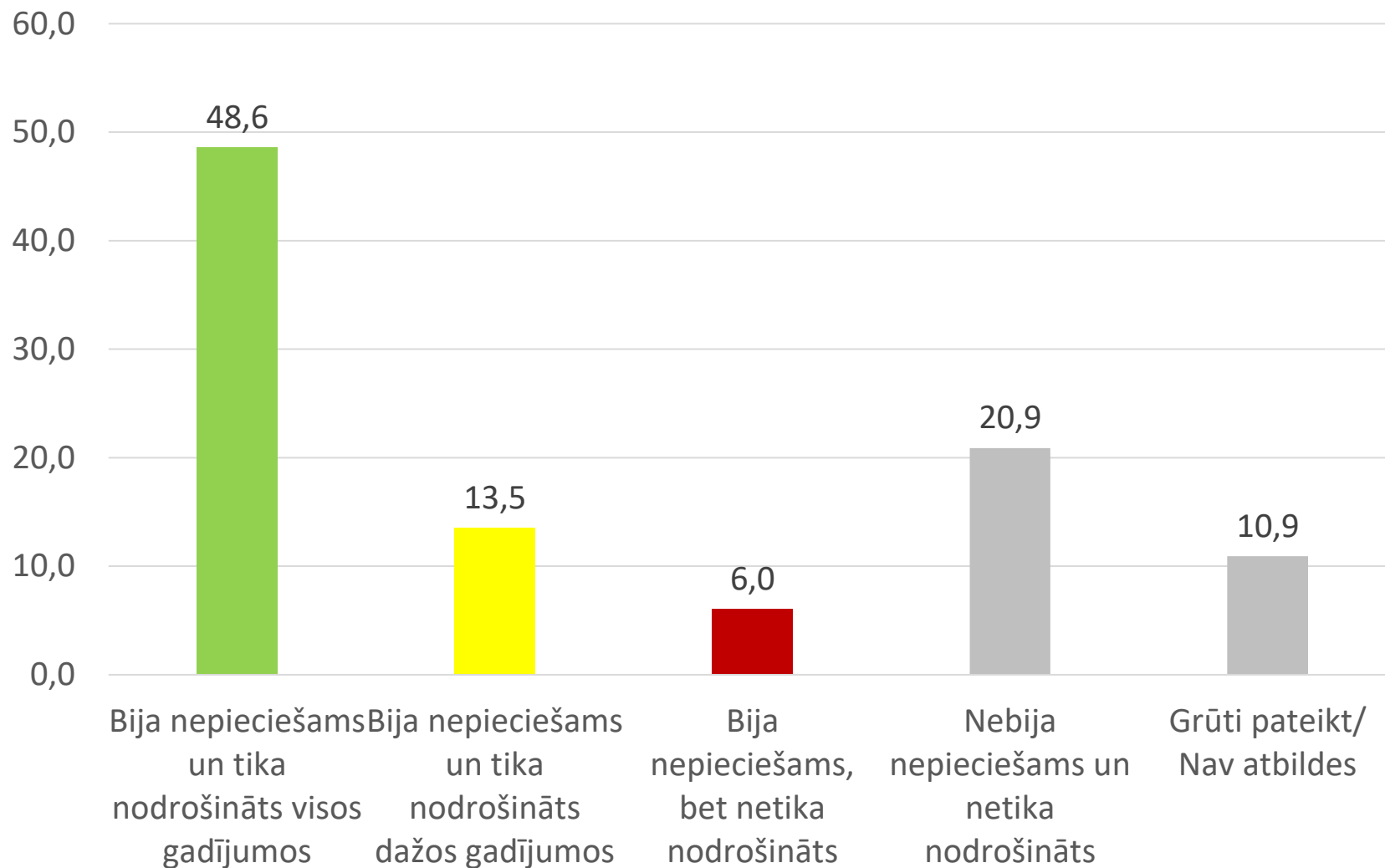


# Lai izvairītos no biznesa riskiem:

- ir izveidots kontroljautājumu saraksts ar visiem uzņēmuma veicamajiem pasākumiem un darba aizsardzības speciālisti veic palīdzības vizītes uz visām (gandrīz 200) struktūrvienībām, pārliecinoties, ka pasākumi ir ievēroti un sniedzot struktūrvienību vadītājiem palīdzību;
- tika identificēti "kritiskie" apmeklētāji, bez kuru atrašanās ražotnē, uzņēmuma darbība var apstāties (piemēram, svarīgāko iekārtu apkopes personāls), pārējo apmeklētāju atrašanās ražotnē tik aizliegta.



# Tika izstrādāts plāns uzņēmuma rīcībai ārkārtējai situācijai (%)



# Kā mums ir gājis ar attālināto darbu?

## Darba devēju citāts

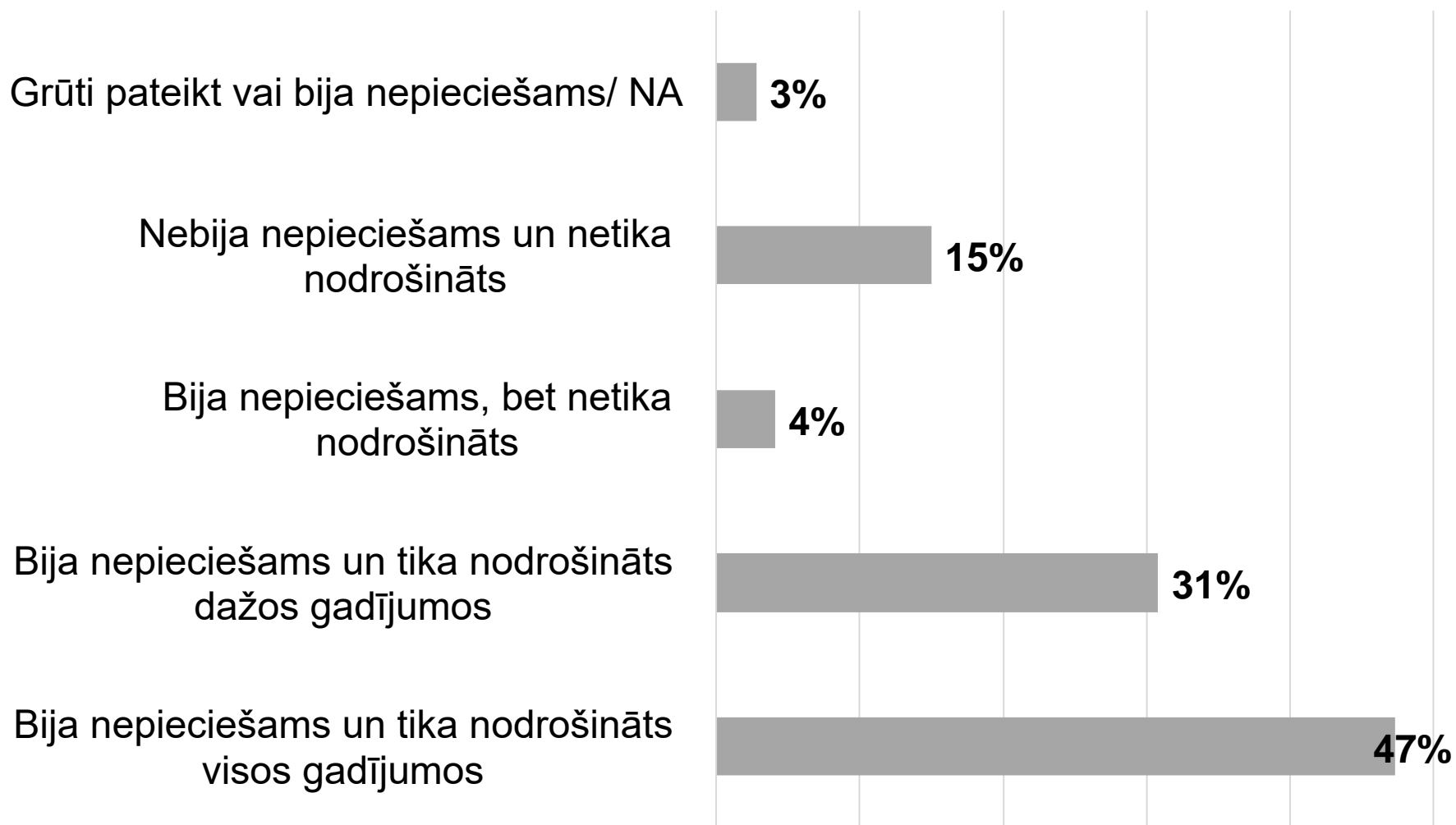
*«COVIDam paldies, saistībā ar attālināto darbu, jo līdz šim mēs tā nevarējām saņemt par to attālināto darbu, likās, ka tas ir tāds sarežģīts process, bet COVID parādīja, ka to var diezgan ātri un operatīvi izdarīt»*

*«Tās pozīcijas, kas mums iepriekš likās neiespējamās, kā klientu apkalpošana, arī tas viss strādāja attālināti»*

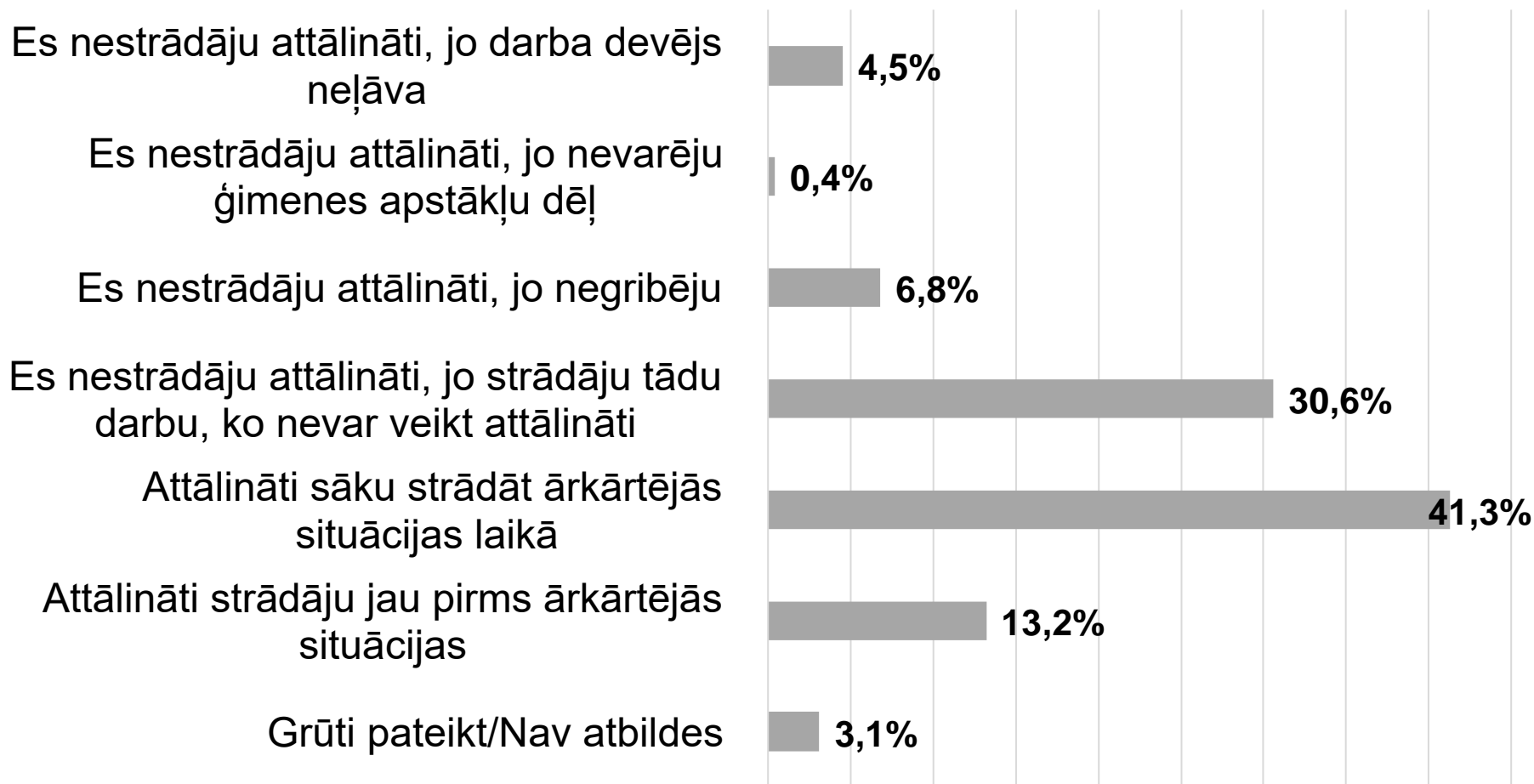
**■ Aicinām uz vebināriem tieši par šo jautājumu!**



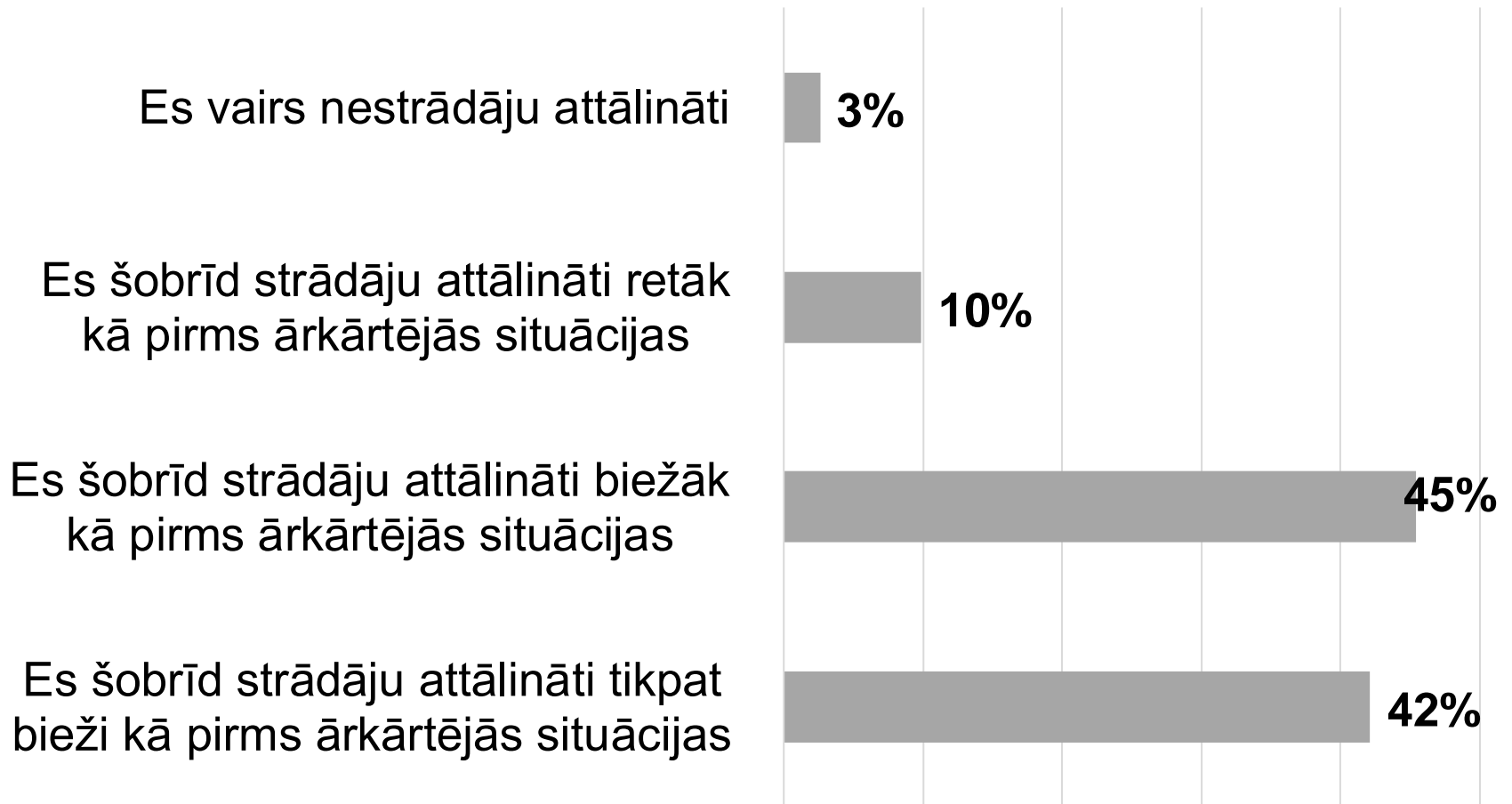
# Darbinieki strādāja attālināti



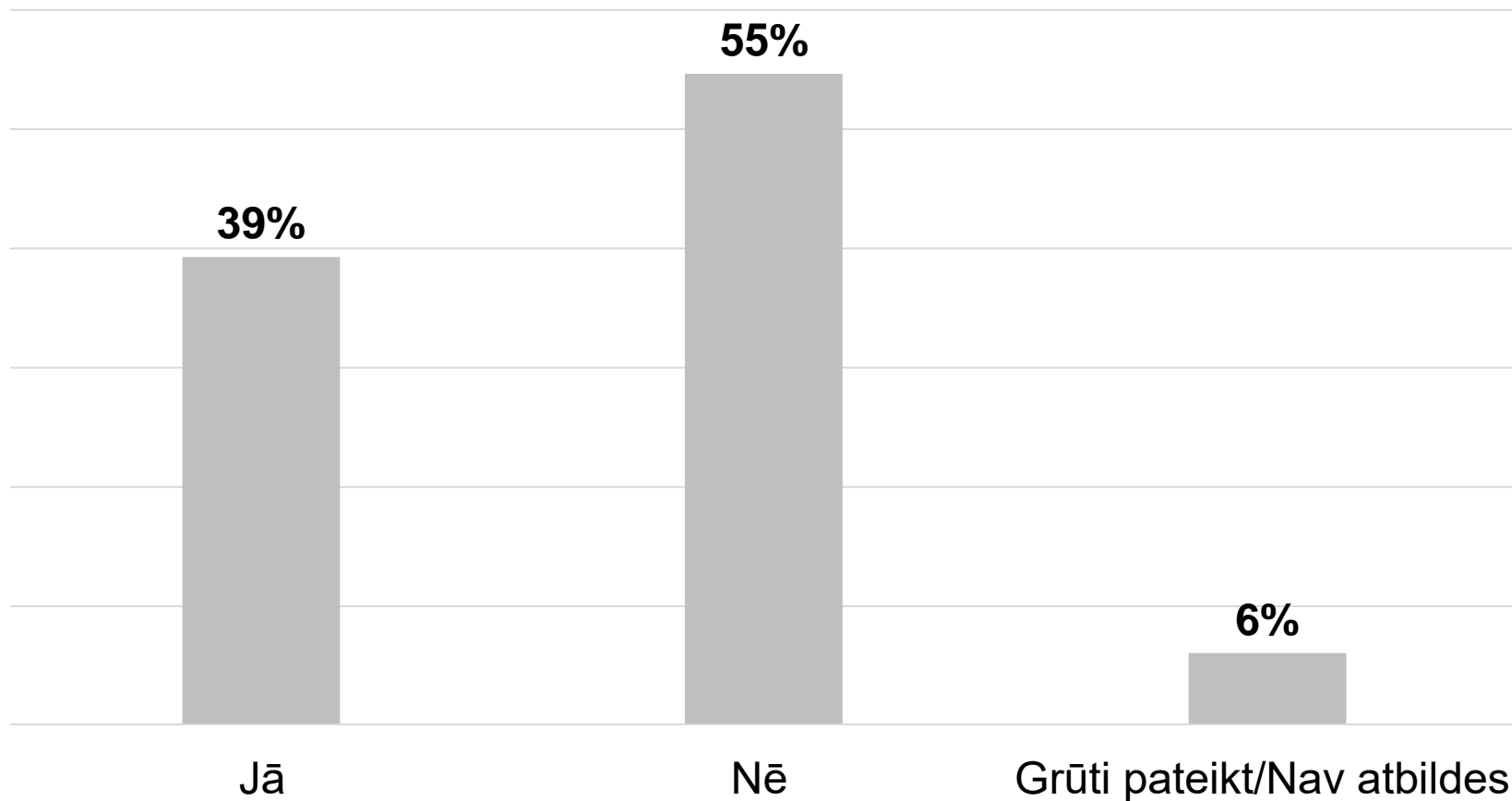
# Kurš no apgalvojumiem attiecībā uz attālināto darbu vislabāk raksturo Jūsu personīgo situāciju? (n=1148)



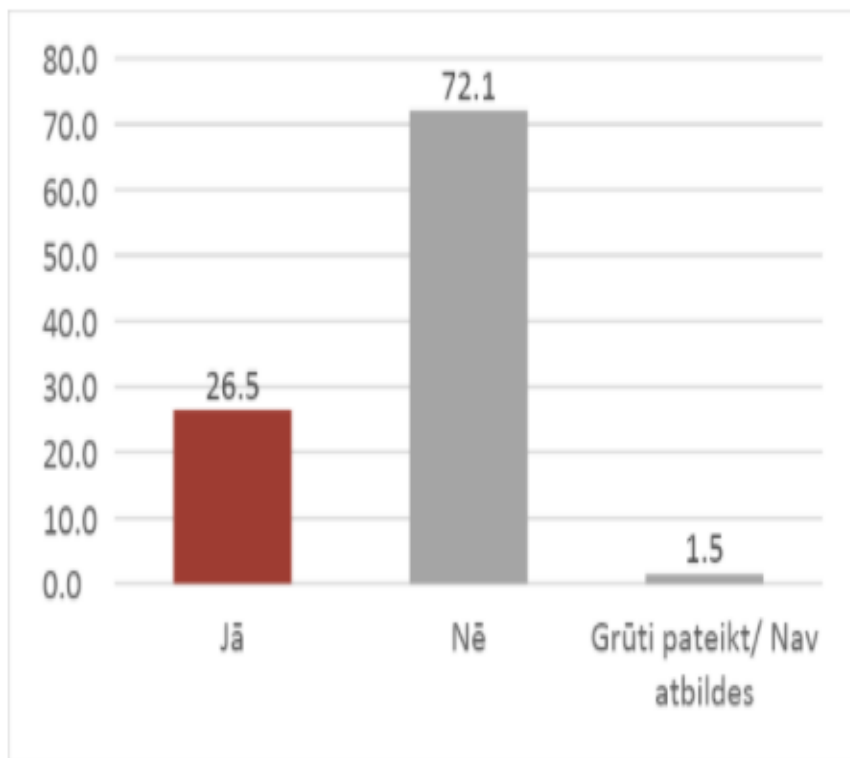
# Kā šobrīd pēc ārkārtējās situācijas beigām ir mainījusies laika proporcija, ko strādājat attālināti?



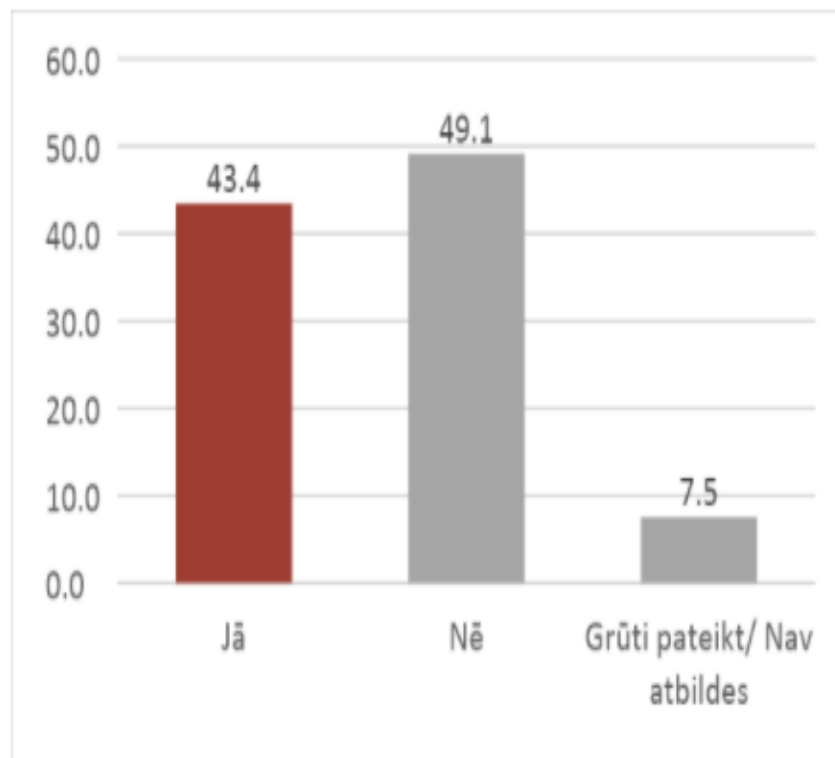
# Vai, strādājot attālināti, izjutāt trauksmi (nemieru), kas bija saistīta ar jauno darba un dzīves vidi?



Nodarbināto īpatsvars ar trauksmi (nemieru), atkarībā no tā, vai viņi strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas, %.



Bāze: nodarbināto aptauja (n=136), nodarbinātie, kas jau strādāja attālināti pirms ārkārtējās situācijas



Bāze: nodarbināto aptauja (n=426), nodarbinātie, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā



# Trauksmes (nemiera) līmenis, ja .....

- **netika organizēti darbinieku saliedēšanās pasākumi, tad trauksmi (nemieru) norādīja:**
  - **48,0%** respondentu, kas pirms ārkārtējās situācijas strādāja attālināti;
  - **60,0%** respondentu, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā;
- **netika organizēts darbinieka vadītāja apmācība, tad trauksmi (nemieru) norādīja:**
  - **56,3%** respondentu, kas pirms ārkārtējās situācijas strādāja attālināti;
  - **60,9%** respondentu, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā;
- **darbinieks netika apmācīts par stresa vadību, tad trauksmi (nemieru) norādīja:**
  - **50,0%** respondentu, kas pirms ārkārtējās situācijas strādāja attālināti;
  - **65,6%** respondentu, kas uzsāka strādāt attālināti ārkārtējās situācijas laikā.



# Darba devēju veiktie pasākumi stresa līmeņa samazināšanai

- vispārīgas ticamas informācijas par COVID-19 atlasīšana un izskaidrošana darbiniekiem ar mērķi samazināt darbinieku neziņu un satraukumu; citi atbalsta pasākumi baiļu un neziņas mazināšanai;
- komandas stiprināšana attālinātajā darbā strādājošajiem, t.sk. kopīgu pasākumu, sacensību, ar darbu nesaistītu apmācību organizēšana;
- darba devēja apmaksātas profesionālas palīdzības nodrošināšana (piemēram, individuālas un grupu nodarbības ar psihologiem, psihoterapeitiem, zvanu centra apmaksā konsultācijai ar psihologu u.c.).



# Darba devēju atbalsts stresa samazināšanai

## Darba devēju citāti

■ *“Mēs COVID laikā izveidojām tādu sadarbību ar “Sonidoz” zvanu centru, kur mūsu darbiniekiem ir iespēja piezvanīt un parunāties, jo tas laiks tiešām bija ļoti saspringts un visiem bija ļoti liels stress gan veikalos, gan birojā, un bija vienlaicīgi jātiek galā gan ar darbiem, gan ar bērniem un visu pārējo šo situāciju, kad jāsēž mājās”*

■ *“Mums komunikācijas departaments pirmās, otrās nedēļas laikā uztaisīja kopēju, iekšējo grupu Facebook, kur diez gan daudz darbinieki arī pievienojās, lai būtu arī komunikācija. Katru dienu mums kāds no vadības tur stāstīja aktualitātes, kas vispār notiek. ... bija vairāki arī konkursi un iesaiste pasākumā, teiksim, liktas bildes, kā viņš tur pavada brīvo laiku ar bērniem mājās”*

■ *“Iekšējā interneta tīklā, kur varēja uzdot jautājumus, čatot, vingrot kopā ...”*



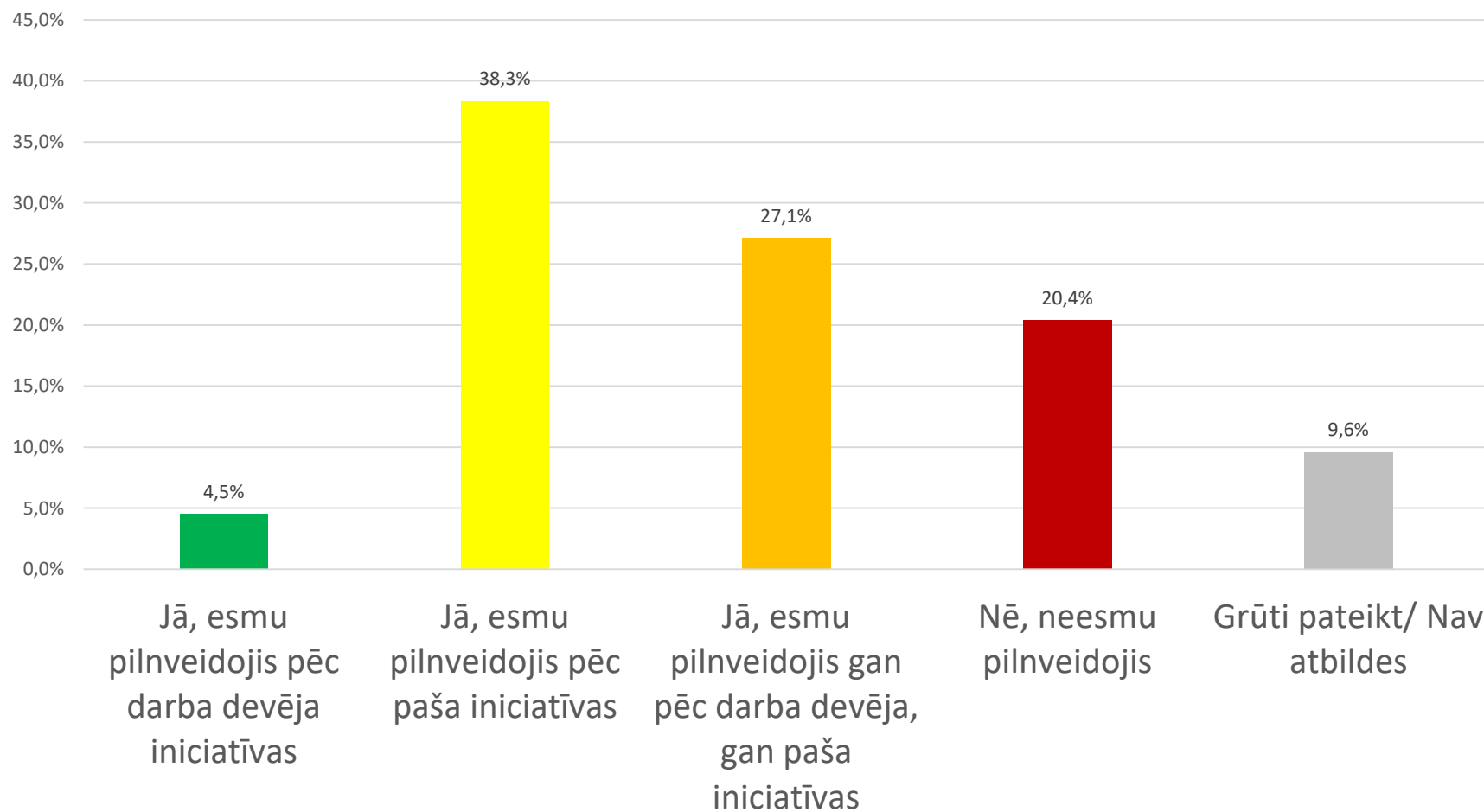
# Tiešsaistes apmācības un atbalsts

## Darba devēji

- *«COVID laiks mūsu uzņēmumam ir devis tādu ļoti lielu, pozitīvu impulsu, lai mēs attīstītos digitālajā jomā un pārietu uz neklātienes mācībām»*
- *«Mēs šajā laikā ļoti daudz pārgājām uz vebināriem un tīri uz online mācībām, kas ir pārsteidzoši, ko mēs izsecinājām, ka līdz šim mums likās, ka veikali jau nekad, tad šobrīd mēs redzam, ka mums ir tik labi aizgājušas visas online mācības un vebināri, ka mēs vismaz šajā laikā esam veicinājuši to digitālo attīstību – ar milzu soļiem COVID to ir veicinājis»*



# Nodarbināto % īpatsvars, kas ārkārtējās situācijas laikā pilnveidoju prasmes (n=1231)



# Lai izvairītos no biznesa riskiem?

- vienā telpā vienlaikus nedrīkst atrasties visi valdes locekļi, kā arī jebkuras struktūrvienības vadītājs vai vadītāja ar savu vietnieku;
- ieviests elastīgs darba laiks, lai darbinieki, kuri brauc ar sabiedrisko transportu, nebrauc uz darbu tā dēvētajās “pīķa stundās”, kad cilvēku koncentrācija šajā transportā ir vislielākā un inficēšanās risks visaugstākais;
- lai apakšuzņēmēji varētu veikt darbu, viņiem bija jāiesniedz negatīvi COVID-19 testi (izmaksas sedza pasūtītājs);



# Kas bija galvenie traucēkļi (1)?

## ■ uzņēmumiem traucēkļu nebija

- » *“Viss notika ļoti organiski - nekādas aiztures uz vajadzībām, galvenais lai būtu aizsardzība”*; KI/KS DAS citāti“
- » *“... patiesībā nebija absolūti nekādu problēmu, izdarīt tās minimālās lietas, kas ir distancēšanās, attālinātais darbs, dezinfekcijas veikšana, kaut kādi individuālie aizsardzības līdzekļi”*
- » *“Īsti nekas netraucēja īstenot preventīvos pasākumus, jo informācijas par to bija daudz un prasības saprotamas”*
- » *“Viss skaidrs”*
- » *“Netraucēja un arī neskaitījām konkrēti, cik uz vienu darbinieku tika tērēts. Valsts atbalstu nesagaidām, jo balstāmies tikai uz sevi”*



# Kas bija galvenie traucēkļi (2)?

## ■ informācijas neviennozīmīgums un nekonkrētība

» *“Ieteikumi ne vienmēr bija viennozīmīgi. Piemēram, SPKC izdeva rekomendācijas, Veselības inspekcija prasīja plānu mazināšanai, bet prasības tam nebija izvirzītas”*

» *“Pietrūka tādas vienotas pieejas, kā rīkoties, bet, ņemot vērā nozaru dažādību, saprotams”;*

## ■ Garš laika periods no valsts apmaksāto COVID-19 analīžu nodošanas brīža līdz rezultātu saņemšanas brīdim





# Kas bija galvenie traucēkļi (3)?

## ■ dezinfekcijas līdzekļu un individuālo aizsardzības līdzekļu trūkums ārkārtējās situācijas sākotnējā posmā

- » *«Sākumā bija individuālo aizsardzības līdzekļu deficīts, ka nevarēja dabūt un nevarēja saprast, ko tagad iesākt un kur tagad skriet un kur pasūtīt»;*
- » *“Principā, man liekas, ka mēs vēl tikai nesem [septembrī] saņēmām visu to sūtījumu, kuru mēs februārī pasūtījām”*
- » *«Lielākais izaicinājums bija dabūt dezinfekcijas līdzekļus, laicīgi dabūt, jā, bija jāpagaida»*



# Kas bija galvenie traucēkļi (4)?

## ■ COVID-19 vīrusa izplatības ierobežojošo preču kvalitāte

- » *“Man liekas, ka nedarbojās īsti sistēma ar šo te dezinfekcijas līdzekļu [kvalitātes] kontroli.... Tās saucamās datu drošības lapas, šobrīd tā ir tāda formalitāte”*
- » *“Ļoti daudz darbinieki uzsvēra, ..., vai mēs vispār drīkstam lietot [nesertificētu aizsarglīdzekļu] un tas bija viens no lielākajiem izaicinājumiem – tieši nesertificētu aizsarglīdzekļu lietošana”*
- » *“Es varētu komentēt par šiem te sejas stikla aizsargiem. Vienu brīdi bija ļoti liels piedāvājums un ļoti nekvalitatīvi, un, godīgi sakot, mēs izgājām diez gan lielu apli, kamēr atradām piemērotus”*



# Kas bija galvenie traucēkļi (4)?

## ■ Grūtības ar darbinieku uzvedību

- » *“Man liekas, ka vairāk traucēja tie esošie cilvēku ieradumi un paradumi, kā viņi ir pieraduši lietas darīt”;*
- » *“Tas bija vairāk gribēšanas un izpratnes jautājums”;*
- » *“Protams, kā jau visos lielos uzņēmumos, ir dažu indivīdu attieksmes”;*
- » *“Mums lielais vairums darbinieku bija skeptiskie, kas pasmīkņāja par tām visām darbībām, ko mēs veicām”;*
- » *“Pamanījām, ka attieksme pret piesardzības pasākumiem bija atkarīga no cilvēku pārlicības par šo vīrusu. Bija pāris darbinieku jāpārlicina, jāmotivē par nepieciešamību piesardzībai»*



# Nepieciešami finansiālie līdzekļi preventīvo pasākumu īstenošanai (1)

- *“Skatoties kopumā uz visu laika periodu, izdevumi nebija lieli”;*
- *“Izmaksas, preventīvajiem pasākumiem COVID-19 riska samazināšanai, nebija īpaši liels finansiālais slogs ... budžetam”*
- *“Šīs izmaksas nebija būtisks slogs, jo darbība pārsvarā notika attālināti”*
- *“Saistība ar šo jautājumu, nav aprēķinu, bet finansiāli tas nebija liels slogs”*
- *“Ja vairāk mēs tērējam uz dezinfekcijas līdzekļiem tām personām, kas ir uz vietas, tad citās preču grupās mums radās ietaupījums”*
- *“Patēriņš atsevišķās pozīcijās saimnieciskajā plānā samazinājās, savukārt nepieciešamie dezinfekcijas līdzekļi, kas tādā gadījumā prasīja kādus izdevumus, bet tas nebija tik būtiski jūtams”*



# Nepieciešami finansiālie līdzekļi preventīvo pasākumu īstenošanai (2)

- *“Novērojām, ka bija augsts cenu kāpums: respiratoriem – četrkārtīgs - COVID ārkārtējās situācijas laikā, kas mūs ietekmēja finansiāli, jo mums ir darba vietas, kur putekļu ekspozīcija ir tāda, ka ir jālieto individuālais aizsardzības līdzeklis patstāvīgi, protams, ka mūsu gadījumā tas bija ļoti sāpīgs sitiens, jo tu saproti, ka tā lieta, ko tev vajag katram darbiniekam, kas strādā tajā zonā – kļūst par ekskluzīvu lietu, maksā 6 eiro un tev to vajag katram”*



# Nepieciešami finansiālie līdzekļi preventīvo pasākumu īstenošanai (3)

- *“Patiesībā mums samazinājās, jo mēs esam starptautiski aktīvi. Mums diezgan daudz komandējumu izdevumu ir pilnībā ietaupījušies”;*
- *“Jā, .... efektivitāte cilvēkiem ir kāpusi, jo ir mazāk kaut kādi sociālie “tusiņi” un sapulces ir daudz īsākas un efektīvākas, pārdomātākas”;*
- *“Dezinfekcijas līdzekļi, protams, litriem, visās vietās, bet ir labi, jo tas, ko mēs redzējām – analizējot saslimšanas mūsu uzņēmumā, mums viņas nekad nav bijušas ļoti lielas, pateicoties roku mazgāšanai un dezinfekcijai, mēs redzam ... ļoti lielu lejupslīdi, tiešām cilvēki slimo mazāk”;*
- Kurzemes un Zemgales mazo darba devēju citāts: *“Bija iespēja speciālistiem darīt savu darbu, necīnoties vēl [ar uzmācīgiem tuviniekiem]”).*



# Informācijas pieejamība?

- Daudz avotu, bet ne tik daudz tieši par darba vidi!
  - » SPKC - <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4735/download>
  - » Par kontaktpersonu ziņošanu:  
<https://www.spkc.gov.lv/lv/kontaktpersonu-zinosana>
  - » Kontaktpersonu saraksts:  
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/5119/download>
  - » Rekomendācijas: <https://www.spkc.gov.lv/lv/rekomendacijas>
- Uzņēmumiem ar starptautiskiem īpašniekiem – ļoti noderīga bija kopējā koncernu informācija
- Aicinājums izmantot avotus angļu valodā!
- Aicinājums kritiski izvērtēt un pārbaudīt avotus un informāciju, tai skaitā – arī sociālajos tīklos!
  - » Saviem dalībniekiem skaidrot arī pašiem!



# Aicinām izmantot - stradavesels.lv



JAUNUMI

EKSPERTI & PADOMI

**MATERIĀLI**

KALENĀRS

KALKULATORI

LINEĀLS

RISKA SPĒLE

Strādā vesels / Materiāli

## Materiāli

Šajā sadaļā ir pieejams plašs materiālu klāsts par dažādiem darba aizsardzības jautājumiem. Šeit atradīsiet gan literatūru darba aizsardzības jomas speciālistiem, gan uzskates līdzekļus un informatīvos materiālus darbinieku izglītībai un informēšanai. Visus materiālus variet meklēt pēc to veida (piemēram, plakāti vai grāmatas u.tml.) vai, izmantojot filtru, pēc to tēmas, nozares vai riska faktoriem – izmantojiet zemāk pieejamo filtru.

**×** Filtrēt

Meklēt...

Riska faktori	Nozares	Tēmas
<input type="checkbox"/> COVID-19	<input type="checkbox"/> Apsardze	<input type="checkbox"/> Apmācība
<input type="checkbox"/> Anagaispajūms	<input type="checkbox"/> Biroja darbs	<input type="checkbox"/> Arodslimības
<input type="checkbox"/> Azbests	<input type="checkbox"/> Būvniecība	<input type="checkbox"/> Atkarības darbavietā
<input type="checkbox"/> Balss pārslodze	<input type="checkbox"/> Darbs laboratorijā	<input type="checkbox"/> Attālinātais darbs
<input type="checkbox"/> Bioloģiskie riski	<input type="checkbox"/> Enerģijas ražošana	<input type="checkbox"/> Bērni un jaunieši
<input type="checkbox"/> Darbs augstumā	<input type="checkbox"/> HORECA	<input type="checkbox"/> Darba attiecības
<input type="checkbox"/> Darbs ar datoru	<input type="checkbox"/> Ieguves rūpniecība un karjeri	<input type="checkbox"/> Darba aizsardzības sistēma
<input type="checkbox"/> Elektromagnētiskie lauki	<input type="checkbox"/> Izglītības iestādes	<input type="checkbox"/> Darba aprīkojums un bīstamās iekārtas
<input type="checkbox"/> Elektrība	<input type="checkbox"/> Lauksaimniecība	<input type="checkbox"/> Darbinieki ar īpašām vajadzībām
<input type="checkbox"/> Ergonomiskie riski	<input type="checkbox"/> Kokapstrāde un mēbeļu ražošana	<input type="checkbox"/> Darbinieku iesaiste
<input type="checkbox"/> Jonizējošais starojums	<input type="checkbox"/> Ķīmiskā rūpniecība	<input type="checkbox"/> Darba vides iekšējā uzraudzība
<input type="checkbox"/> Kancerogēni	<input type="checkbox"/> Metālapstrāde	<input type="checkbox"/> Drošības zīmes
<input type="checkbox"/> Ķīmiskās vielas un putekļi	<input type="checkbox"/> Mežizstrāde	
<input type="checkbox"/> Mikroklimats	<input type="checkbox"/> Pārtikas un dzērienu	
<input type="checkbox"/> Optiskais starojums		

Meklēt...



Strādā vesels  
sociālajos tīklos:



### ? StrādāVesels.lv jautā

Kādā formātā Tu gribētu saņemt semināru materiālus?

- Papīra formātā semināra sākumā
- PDF formātā dienu pirms semināra, saņemot e-pastā
- PDF formātā dienu pirms semināra, lejupielādējot to no [www.stradavesels.lv](http://www.stradavesels.lv)
- PDF formātā, e-pastā pēc semināra
- Nezinu, nav viedokļa

Balsot

### ⚡ Riska spēle







## Informatīvie materiāli (26)

---

- [Vadlīnijas darba organizācijai, darba samaksai un klientu apkalpošanai valsts pārvaldes institūcijās](#)

Informatīvo materiālu sagatavojuši Valsts kanceleja sadarbībā ar Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministriju

- [Darba vides vadlīnijas dažādām nozarēm COVID-19 pandēmijas laikā](#)

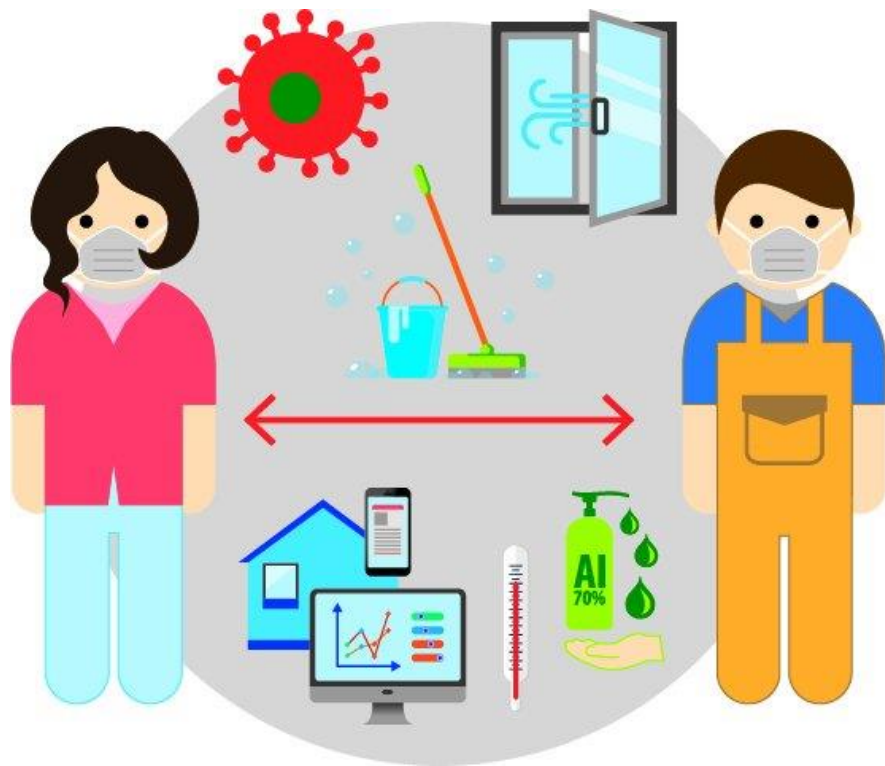
Ekonomikas ministrijas vadlīnijas

- [Sejas masku lietošana](#)

VM sagatavots materiāls

- [COVID-19: ATGRIEŠANĀS DARBA VIETĀ Darbavietu pielāgošana un darbinieku aizsardzība](#)

# Pieejams interaktīvais darba vides riska novērtēšanas rīka OiRA modulis COVID-19



Rīks pieejams šeit:

<http://www.vdi.gov.lv/lv/oira/>



## ✓ Identifikācija + Novērtēšana

### 1 Vispārēji pasākumi

- ⊙ 1.1 Ir norīkots atbildīgais darbinieks - Covid-19 koordinators
- ⊙ 1.2 Informēt visus darbiniekus savlaicīgi par leģitīvajiem Covid-19 pasākumiem darba vietā
- ⊙ 1.3 Uzņēmumam ir ārkārtas saziņas plāns
- ⊙ 1.4 Ar darba aizsardzības pakalpojumu sniedzēju tiek uzturēta saziņa saistībā ar Covid-19 pasākumiem
- ⊙ 1.5 Ir ņemta vērā Covid-19 pandēmijas psihosociālā ietekme
- ⊙ 1.6 Ir saplānoti pasākumi, lai tīktu gala situācijās, kad vairāki darbinieki nav ieradušies darbā
- ⊙ 1.7 Ir pieejams skaidrs rīcības plāns reaģēšanai gadījumos, kad darbinieks ziņo par inficēšanos ar Covid-19
- ⊙ 1.8 Ventilācijas sistēma darbība ir pielāgota Covid-19 situācijai

### 2 Fiziska distancēšanās darba vietā

### 3 Higiēnas ievērošana darba vietā

### 4 Pārvietošanās saistībā ar darbu

### 5 Attālinātais darbs

### 6 Trešās personas uzņēmuma telpās

### 7 Klātienes pasākumi (t.sk. ar ārējiem dalībniekiem)

### 8 Telpu atvēršana pēc uzņēmuma darbības apturēšanas

### 9 Komandējumi

### ⊞ Jūsu pievienotie riski

- ⊙ Neatbildēts
- ⊙ Atlikts jautājums
- ⊙ Viss kārtībā
- ⊙ Uzmanību



## Sagatavošanās

### Identifikācija + Novērtēšana

#### Rīcības plāns

##### 1 Vispārēji pasākumi

##### 2 Fiziska distancēšanās darba vietā

- 2.1 Ir veikti organizatoriski pasākumi, lai samazinātu starp darbiniekiem
- 2.2 Ir veicināta attālinātu pakalpojumu sniegšana
- 2.3 Ir ieviesti fiziski pasākumi, lai ierobežotu inficēšanos
- 2.4 Ir organizēta gājeju plūsma, lai ierobežotu inficēšanos
- 2.5 Ir parorganizēta piekļuve koplietošanas zonām
- 2.6 Ir īstenoti pasākumi, lai ierobežotu inficēšanos lietošanas laikā
- 2.8 Ir veikti profilaktiski pasākumi, lai mazinātu inficēšanos uzturēšanās zonā
- 2.9 Ir īstenoti papildus pasākumi, lai ierobežotu inficēšanos izmantojot dušas un gērbtuves

Neatbildēts  Atlikts jautājums  Viss  
 Uzmanību

#### Pārskats

#### Statuss

## Klientu uzturēšanās zonai nav pievērsta īpaša uzmanība saistībā ar Covid-19 uzliesmojumu

Šis ir augstas prioritātes risks

ar šo risku.

Tipveida pasākumus

+ Pievienot papildus pasākumu

norādīt papildus komentārus par augstāk minēto jautājumu.  
Izmantoti pasākumu plānā.

### Tipveida pasākums

Izvēlieties vienu tipveida pasākumu

Uzstādiet fiziskas barjeras, piemēram, caurspīdīgus plastmasas aizsargus

+ Pievienot

Izvietot atzīmes uz grīdas, lai nodrošinātu, ka tiek ievērota 2 m distance

+ Pievienot

Noteikt kārtību, saskaņā ar kuru klientu pieņemšanas zonā vienlaikus drīkst ienākt tikai viens cilvēks

+ Pievienot

Izvietot vizuālu informāciju par ieviestajiem preventīvajiem pasākumiem

+ Pievienot

Iegādāties sejas aizsargus

+ Pievienot

Izsniegt darbiniekiem sejas aizsargus

+ Pievienot

Uzraudzīt darbiniekus, lai viņi lietotu izsniegtos sejas aizsargus

+ Pievienot

Samazināt krēslu skaitu uzgaidāmajās telpās

+ Pievienot

Tiešajiem vadītājiem, kuri veic darbinieku uzraudzību, dot uzdevumus novērot fizisko distancēšanos ēdnīcās un atpūtas telpās (gan klātienē, gan ar videonovērošanas sistēmu starpniecību)

+ Pievienot

# Un noslēgumā/pārdomām?

- Vairums iespējamo pasākumu ir vienkārši – tomēr prasa izpratni par vīrusa «dabu» un konsekvenci ikdienā!
- «Formāli» pasākumi ir tikai lieka laika un naudas šķiešana – vīrusu nevar «apmānīt»....
- Darba devējiem jāpievērš lielāka uzmanība komunikācijai un ticamas informācijas izplatīšanai darbiniekiem!
- Attālinātais darbs (vismaz daļēji) ir «uz palikšanu» - pret to jābūt izturēties nopietni un ar ilgtermiņa domāšanu!



# **SVARĪGĀKAIS JAUTĀJUMS**

**VAI MŪSU IZVEIDOTĀ COVID-19 SISTĒMA IR TIK DROŠA,  
KA GADĪJUMĀ, JA 1 DARBINIEKS KĻŪST COVID-19 +,  
TAD NEVIENS CITS DARBINIEKS NO VIŅA  
NEINFICĒSIES?**



# Aicinām pieteikties Jaunumu saņemšanai!



STRĀDĀ VESELS

JAUNUMI

EKSPERTI & PADOMI

MATERIĀLI

**KALENĀRS**

KALKULATORI

LINEĀLS

RISKA SPĒLE

Strādā vesels / [Kalendārs](#)

## Kalendārs

### Janvāris<sup>2021</sup>

- 5 Tiešsaistes seminārs "Ko darīt darba devējiem, lai darba vietās samazinātu Covid-19 izplatību?". PIETEIKŠANĀS SLĒGTA
- 6 Tiešsaistes seminārs "Ko darīt darba devējiem, lai darba vietās samazinātu Covid-19 izplatību?"  
Tiešsaistes seminārs "Ko darīt darba devējiem, lai nodrošinātu drošas un veselībai nekaitīgas ATTĀLINĀTĀ DARBA vietas?". PIETEIKŠANĀS SLĒGTA
- 6 Tiešsaistes seminārs "Ko darīt darba devējiem, lai nodrošinātu drošas un veselībai nekaitīgas ATTĀLINĀTĀ DARBA vietas?". PIETEIKŠANĀS SLĒGTA.
- 7 Tiešsaistes seminārs "Ko darīt darba devējiem, lai darba vietās samazinātu Covid-19 izplatību?"  
Tiešsaistes seminārs "Ko darīt darba devējiem, lai nodrošinātu

Meklēt...

Strādā vesels sociālajos tīklos:   

< **Janvāris, 2021**

Pr	Ot	Tr	Ce	Pk	Se	Sv
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Pieteikties jaunumiem

# Iespējams saņemt bezmaksas konsultācijas par bioloģiskajiem darba vides riskiem

2020. gada 25. novembrī

*ESF projekts "Darba drošības normatīvo aktu praktiskās ieviešanas un uzraudzības pilnveidošana" (Nr.7.3.1.0/16/I/001)*

Eiropas Sociālā fonda projekta "Darba drošības normatīvo aktu praktiskās ieviešanas un uzraudzības pilnveidošana" (Nr.7.3.1.0/16/I/001) ietvaros ir iespējams saņemt konsultācijas par darba vides riskiem, īpaši par bioloģiskajiem darba vides riska faktoriem darba vietā, to mazināšanu un prevenciju.

- <http://stradavesels.lv/jaunumi/iespejams-sanemt-konsultacijas-par-darba-vides-riskiem-ipasi-par-biologiskajiem-darba-vides-riska-f/>





# Padomi mājas biroja iekārtošanai

KĀ PAREIZI IEKĀRTOT MĀJAS BIROJU?

RSU Darba drošības un vides veselības institūta direktors  
un asoc. profesors Ivars Vanadziņš



■ [https://www.youtube.com/watch?v=WRztm34rHnk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=WRztm34rHnk&feature=emb_logo)



# KĀ VINGROT MĀJAS BIROJĀ?

Dace Driba, RSU Rehabilitācijas katedras asistente,  
Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas fizioterapeite



■ <https://www.youtube.com/watch?v=Y9fgE6KpEJ4&feature=youtu.be>



# Materiāls par darba vietu iekārtošanu pie datora, 2020



Ergonomika darbā ar datoru un tās loma veselības traucējumu profilaksē

Jeļena Reste, *Dr. med.*  
arodveselības un arodslimību ārste, sāpju ārste  
docente, vad. pētniece

Rīgas Stradiņa universitāte  
Darba drošības un vides veselības institūts  
Aroda un vides medicīnas katedra

 RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE  
VITA BREVIS ARS LONGA



**SAUDZĒ SAVU VESELĪBU!**  
**Kā pareizi strādāt ar klēpj datoru un planšeti?**



0:03 / 2:00



<https://www.youtube.com/watch?v=ddxNlvPoO1g>

