



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

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

## IEVADS.

# Darba aizsardzības un tēmas aktualitāte Latvijā

Dace Jakimova  
Darba drošības un vides veselības institūts,  
Rīgas Stradiņa universitāte  
2022.



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
Fonds

2017-2018

ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# DARBA APSTĀKĻI UN RISKI LATVIJĀ



CI ITTA

GRIF.LV

[https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media\\_file/petijums\\_darbaapstakliunriskilatvija.pdf](https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media_file/petijums_darbaapstakliunriskilatvija.pdf)

## 30. tabula. Ieteikumi arodslimību, citu ar darba vidi saistītu veselības traucējumu prevencijai\*

DA sistēmā iesaistītās puses	Ieteikums	Atbildīgā institūcija
Darba devēji	4. Ņemot vērā identificēto problēmu saistībā ar nepietiekamu pasākumu veikšanu, lai nodrošinātu piemērotus apstākļus grūtniecēm vai sievietēm pēcdzemdību periodā līdz 1 gadam, būtu jāturpina veidot papildu informatīvie semināri un materiāli par reproduktīvo veselību, darba un ģimenes līdzsvaru, attīstot gan <a href="http://www.stradavesels.lv">www.stradavesels.lv</a> pieejamo informāciju, gan interneta vietni <a href="http://www.darbsungimene.lv">www.darbsungimene.lv</a> .	4. RSU DDVVI, VDI, LDDK, LTRK

\*Avots: [https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media\\_file/petijums\\_darbaapstakliunriskilatvija.pdf](https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media_file/petijums_darbaapstakliunriskilatvija.pdf)  
135.lpp

## 32. tabula. Ieteikumi darba tiesisko attiecību un darba aizsardzības normatīvo aktu prasību ievērošanas uzlabošanai\*

DA sistēmā iesaistītās puses	Ieteikums	Atbildīgā institūcija
Sociālie partneri un NVO	10. Darba devēju un darba ņēmēju organizācijām jāveicina, koplīgumos un/ vai darba līgumos tiktu iekļauta: darbavietu ergonomikas uzlabošana, ar darbu saistītu ikdienas sadzīves apstākļu (piemēram, dušu, ģērbtuvju, atpūtas telpu) uzlabošana, veselību veicinošas vides ierīkošana (piemēram, velonovietņu izbūve), veselības veicināšanas pasākumi, t.sk. nodarbināto informēšana par veselīgu dzīvesveidu (piemēram, par veselīgu uzturu, smēķēšanas ietekmi uz veselību u.tml.) organizēšana, nodarbināto sporta iespēju nodrošināšana un papildus grūtnieču un sieviešu pēcdzemdību periodā līdz 1 gadam darba apstākļu uzlabošana.	10. LBAS, nozaru arodbiedrības, LDDK, LTRK, profesionālās asociācijas

\*Avots: [https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media\\_file/petijums\\_darbaapstakiunriskilatvija.pdf](https://www.vdi.gov.lv/sites/vdi/files/media_file/petijums_darbaapstakiunriskilatvija.pdf)  
143.lpp

# Dati par dzemdību skaitu 2021.gadā Latvijā

Vecuma grupa	Dzemdību skaits
Līdz 17	101
18-19	338
20-24	1 855
25-29	4 879
30-34	5 839
35-39	3 305
40-44	814
45+	58
Nav zināms	17
Kopā	17 206

Avots: SPKC, MCH030. Dzemdības un jaundzimušie pēc mātes vecuma pa reģioniem

[https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health\\_Mates\\_berna\\_veseliba/MCH030\\_dzemdibas\\_jaundz\\_mates-vec\\_regioni.px/table/tableViewLayout2/](https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Mates_berna_veseliba/MCH030_dzemdibas_jaundz_mates-vec_regioni.px/table/tableViewLayout2/)

# Dati par jaundzimušajiem 2021.gadā Latvijā

<b>Jaundzimušo skaits</b>	<b>17 425</b>
<b>Dzīvi dzimušie</b>	<b>17 339</b>
<b>Nedzīvi dzimušie</b>	<b>86</b>

Avots: SPKC, MCH030. Dzemdības un jaundzimušie pēc mātes vecuma pa reģioniem  
[https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health\\_Mates\\_berna\\_veseliba/MCH030\\_dzemdibas\\_jaundz\\_ma-tes-vec\\_regioni.px/table/tableViewLayout2/](https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Mates_berna_veseliba/MCH030_dzemdibas_jaundz_ma-tes-vec_regioni.px/table/tableViewLayout2/)

# Zīdaiņi, kuri saņēma krūts barošanu, Latvija, 2021

Uzskaitē esošie bērni līdz 1 gada vecumam	pilnas 6 nedēļas	pilnus 3 mēnešus	pilnus 6 mēnešus	pilnus 12 mēnešus	pilnas 6 nedēļas ekskluzīvo zīdīšanu*	pilnas 3 mēnešus ekskluzīvo zīdīšanu*	pilnas 6 mēnešus ekskluzīvo zīdīšanu*
<b>17 254</b>	<b>16 171</b>	<b>13 556</b>	<b>10 006</b>	<b>4 454</b>	<b>8 160</b>	<b>6 310</b>	<b>3 611</b>
<b>%</b>	93,7	78,6	58,0	25,8	47,3	36,6	20,9

\*Ekskluzīvā zīdīšana - zīdāinis saņem tikai mātes pienu (t.sk. noslauktu krūts pienu) un nesaņem nekādus citus šķidrumus vai cietu barību, izņemot medicīniski indicētus medikamentus, minerālvielas vai vitamīnu pilienus.

[Avots: Veselības statistikas datubāze.](https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Mates_berna_veseliba/MCH100_kruts_barosana.px/table/tableViewLayout2/)

[https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health\\_Mates\\_berna\\_veseliba/MCH100\\_kruts\\_barosana.px/table/tableViewLayout2/](https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Mates_berna_veseliba/MCH100_kruts_barosana.px/table/tableViewLayout2/)

# Spontāno abortu īpatsvars, 2021, Latvijā

Kopējais abortu skaits	4 907
<b>Spontāni aborti 12,1 %</b>	<b>592</b>

Avots: SPKC, MCH050.Abortu sadalījums pa aborta veidiem un statistiskajiem reģioniem noteiktās vecuma grupās  
[https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health\\_Mates\\_berna\\_veseliba/MCH050\\_Aborti\\_vecums\\_veidi.px/table/tableViewLayout2/](https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Mates_berna_veseliba/MCH050_Aborti_vecums_veidi.px/table/tableViewLayout2/)



# Smēķējošo dzemdētāju skaits pa vecuma grupām 2010-2021 Latvijā (uz 100 dzemdībām noteiktā vecuma grupā)

	Kopā	≤ 19	20-24	25-29	30-34	35-39	40+
<b>2010</b>	10,2	24,1	13,2	7,5	8,3	9,4	9,3
<b>2011</b>	9,6	21,6	13,6	6,4	7,9	8,0	11,3
<b>2012</b>	9,7	23,4	14,7	7,2	7,4	7,7	5,2
<b>2013</b>	9,2	19,5	13,7	7,5	7,0	7,3	9,4
<b>2014</b>	8,1	21,8	12,3	7,0	5,6	6,0	7,0
<b>2015</b>	7,9	20,9	11,9	6,8	6,0	6,5	6,1
<b>2016</b>	7,5	24,6	12,3	6,8	4,7	6,8	6,9
<b>2017</b>	7,0	18,6	11,4	6,1	5,5	5,5	6,3
<b>2018</b>	7,1	23,0	12,7	6,4	4,6	6,6	5,8
<b>2019</b>	7,8	23,9	13,0	6,8	6,1	6,6	6,5
<b>2020</b>	8,3	24,6	13,6	7,5	6,7	6,7	7,1
<b>2021</b>	7,3	24,8	11,8	6,7	5,8	6,0	6,3

Avots: MCH085. Smēķējošo dzemdētāju skaits pa vecuma grupām

[https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health\\_Mates\\_berna\\_veselib\\_a/MCH085\\_smeketajas.px/table/table\\_ViewLayout2/](https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/Health_Mates_berna_veselib_a/MCH085_smeketajas.px/table/table_ViewLayout2/)



# SMĒĶĒŠANA GRŪTNIĒCĪBAS LAIKĀ – nežēlīga kaitniecība nedzimušam mazulim

Smēķēšana samazina dzīves kvalitāti un ietekmē ne vien Tavu, bet arī Tava nedzimušā mazuļa veselību. Kaitīgais ieradums palielina iespēju grūtniecei saskarties ar **spontāno abortu**, asiņošanu, placentas atslāņošanos un **priekšlaicīgām dzemdībām**.

## SMĒĶĒJOT TOPOŠĀ MĀTE SAVU MAZULI PAKĻAUJ ŠĀDIEM RISKIEM:



### IEDZIMTAS SIRDSKAITES

Vairākkārtīgi pieaug iedzimtas sirdskaites risks, salīdzinot ar tiem bērniem, kuru māmiņas grūtniecības laikā nesmēķē.



### NEIZNĒSĀTĪBA UN AR TO SAISTĪTĀS KOMPLIKĀCIJAS



### JAUNDZIMUŠO PĒKŠŅĀS NĀVES SINDROMS

Mazuļiem, kuru mammas grūtniecības laikā ir smēķējušas, ir 2-3 reizes lielāks risks saskarties ar jaundzimušo pēkšņās nāves sindromu nekā bērniem, kuru mammas nav smēķējušas grūtniecības laikā.



### MĀCĪŠANĀS UN UZVEDĪBAS TRAUCĒJUMI TURPMĀKĀS DZĪVES LAIKĀ

Mazuļiem, kuru mātes ir smēķējušas grūtniecības laikā, bieži piemīt mācīšanās un uzvedības traucējumi, kā arī uzmanības deficīts.



### SAMAZINĀTS DZIMŠANAS SVARS



### AUGŠANAS UN ATTĪSTĪBAS ATPALCĪBA



### APTAUKOŠANĀS BĒRNĪBĀ UN 2.TIPA CUKURA DIABĒTS



### ASTMA



### INFEKCIJAS



### INTRAUTERĪNA NĀVE

Smēķēšana vairāk nekā divas reizes paaugstina risku mazulim aiziet bojā vēl nedzimušam.

Smēķējot grūtniecības laikā, mazuli ietekmē vairāk nekā 4000 dažādas ķīmikālijas, ieskaitot īpaši bīstamās – cianīds, nikotīns un oglekļa monoksīds. Vismaz 60 no savienojumiem, kas rodas smēķēšanas rezultātā, tiek uzskatīti par kancerogēniem jeb vēzi izraisošiem. Nikotīns kombinācijā ar oglekļa monoksīdu ievērojami samazina skābekļa apgādi auglim. **Smēķējot topošā māte liek mazulim elpot kā caur saspīestu salmiņu.**

[https://www.rdn.lv/images/userfiles/Administrativas\\_lietas/Sm%C4%93%C4%B7%C4%93%C5%A1ana\\_gr%C5%ABtniec%C4%ABbas\\_laik%C4%81.pdf](https://www.rdn.lv/images/userfiles/Administrativas_lietas/Sm%C4%93%C4%B7%C4%93%C5%A1ana_gr%C5%ABtniec%C4%ABbas_laik%C4%81.pdf)

**Tev ir iespēja – pārtraukt smēķēt  
un dāvināt mazulim  
iespēju piedzimt veselam!**

RP SIA "RĪGAS DZEMDĪBU NAMS"  
Miera iela 45, Rīga  
T. +371 67011225, [www.rdn.lv](http://www.rdn.lv)  
 [dzemdibunams](https://twitter.com/dzemdibunams)  
 [dzemdibunams](https://facebook.com/dzemdibunams)



## FIZISKĀ AKTIVITĀTE GRŪTNIECĒM: IETEIKUMI

### KO UN CIK BIEŽI DARĪT?

Pirms jebkādu vingrojumu uzsākšanas ir jākonsultējas ar savu grūtniecības aprūpes speciālistu par savu veselības stāvokli un jāizstāsta, kādus vingrinājumus ir vēlme izpildīt.

Nepastāv īpaši ierobežojumi fiziskām aktivitātēm, tomēr no tiem, kas rada papildus traumatizācijas risku, ir vēlams atteikties. Priekšroka dodama aktivitātēm svaigā gaisā.

Fiziski aktīvai vēlams būt savu iespēju robežās, sākot no 150 minūtēm nedēļā un vairāk, vingrojumus sadalot regulāros intervālos nedēļas laikā. Vienas nodarbības ilgumam nevajadzētu būt mazākam par 30 minūtēm, vēlams katru nedēļas dienu.

Vēlams īpaši strādāt ar muguras muskulatūru, likt uzsvāru uz tās nostiprināšanu, piemēram, speciālās grūtnieču vingrošanas nodarbībās.

Ieteicama ir muguras muskulatūras atslābināšana ar hidroterapijas palīdzību (piemēram, speciāla grūtnieču vingrošana ūdenī). Priekšroka dodama tiem publiskiem baseiniem, kur tiek prasītas izziņas par apmeklētāju veselības stāvokli. Ūdens temperatūrai fizisko aktivitāšu laikā jābūt ne lielākam par 32 grādi C. Maksimāli pieļaujamā temperatūra ir 35 grādi C.

Ik dienu jā rūpējas par šķidruma uzņemšanu pietiekamā daudzumā (rekomendējamais daudzums dienā ir 1,5-2 l).

Atpūtinot kājas, tās jāpaceļ augstāk par galvgali, tādejādi atvieglojot asins plūsmu.

Nav vēlams ilgstoši sēdēt vai stāvēt, mainot pozu.

Jāvairās no neveselīgas pieņemšanās svarā.

Ir ieteicams valkāt grūtniecei piemērotas speciālās grūtnieču jostas, kā arī kompresijas zeķes. Venozās sistēmas atpūtai piemērotākā poza ir guļus stāvoklis vai pussēdus uz kreisajiem sāniem, savukārt naktī, lai atvieglotu spiedienu uz muguru, starp ceļiem ieteicams likt spilvenu un gulēt uz sāniem.

### IKDIENĀ

Ieteicama regulāra fiziskā slodze, t.sk. arī pastaigas. Vēlams pārdomāt savu ikdienas ritmu un atrast veidus, kā dažādot statiskus stāvokļus, mainīt pozas un izvairīties no ilgstošas sēdēšanas vai stāvēšanas.

Ja strādā vienā ēkā, nezvani kolēģim, bet līdz viņam aizej! Nekautrējies izpildīt vienkāršus vingrinājumus! Vairāk laika velti tam, kas labāks Tev un gaidāmajam mazulim - mazāk domā par to, kā tas izskatās no malas!



Lai pasargātu sevi no lieka stresa sabiedriskajā vai personīgajā transportā sastrēgumu laikā, daļu ceļa vai visu ieteicams veikt kājām.

Pievērs uzmanību darba vietas apstākļiem - krēsla, galda, datora ergonomikai.

Nav ieteicams nest un celt smagumus, tomēr, ja ikdienas pienākumi to neizbēgami ietver, cīnīties to sadalīt mazākās porcijās un/vai celt un nest atbilstoši. Ir ieteicams izvairīties sēdēt ar sakrustotām kājām, vienai pār otru.

Pievērs uzmanību arī saviem apaviem un apģērbam - apaviem ieteicams būt ar zemu papēdi, apģērbam - brīvam.

### PAZĪMES, KAD VINGROJUMI JĀPĀRTRAUC

Fiziskās aktivitātes laikā parādoties kādai no šīm pazīmēm, tā jāpārtrauc un nekavējoties jākonsultējas par turpmāko rīcību ar savu grūtniecības aprūpes speciālistu vai (gadījumā, ja speciālists nav sasniedzams) ar neatliekamās palīdzības dienestu:

stipras elpošanas grūtības	reibonis vai ģībonis
sāpes krūškurvī	ģīšanas sajūta
sāpes ikros vai pietūkums	slikta dūša
samazinātas augļa kustības	pārmērīgs nogurums
jebkāda šķidrumu noplūde no dzimumceļiem	galvassāpes
sāpīgas dzemdes kontrakcijas (vairāk kā 6-8/h)	

### SLODZE

Nepārcienties un seko savai pašsajūtai!

Fiziskās aktivitātes laikā iespējams lietot „sarunas testu” – Tev jāspēj bez grūtībām sarunāties.

Grūtniecības periodā fiziskai aktivitātei nav jābūt nogurdinošai, grūtai. Pēc Borga skalas – 12-14 ("drīzāk grūti" vingrinājumi pēc sajūtam):

6-8 ļoti, ļoti viegli	12-14 drīzāk grūti
8-10 drīzāk viegli	14-16 grūti
10-12 gandrīz viegli	16-18 ļoti grūti
	18-20 ļoti, ļoti grūti

Fiziskās aktivitātes laikā slodzi iespējams noteikt arī pēc pulsa.

Sievietes gadu skaits	Vēlamais sirds sitienu skaits/minūtē
<20	140-155
20-29	135-150
30-39	130-145
>40	125-140

Ieteicams aktivitātes veikt regulāri, tām kļūstot par ieradumu - tad nebūs vairs īpaši „jācinās ar cilvēcisko slinkumu”, jo vingrojumi kļūs par organismam nepieciešamu labu ieradumu. (Piemēram, iešana uz/no darbu ar kājām, vai uz/no bērnudārzu pēc vecākā bērna. Peldēšana vai vingrošana, speciālā vingrošana grūtniecēm/ vingrošana ūdenī noteiktā nedēļas dienās un laikā u.c.) vajadzībām.

### ABSOLŪTĀS KONTRINDIKĀCIJAS FIZISKĀM AKTIVITĀTĒM

- Augļapvalku plīsums, pirmstermiņa dzemdību draudi.
- II un III trimestrī asiņošana no dzimumceļiem/ placentas priekšgūļa.
- Dzemdes kakla nepietiekamība.
- Pierādījumi par augļa augšanas aizturi.
- Augsta riska grūtniecība.
- Nekontrolējams I tipa diabēts, hipertensija vai vairogdziedzera saslimšana, citas kardiovaskulāras, respiratoriskas vai sistēmiskas saslimšanas.

Materiālu sagatavoja vecmāte Ilze Anšule.

Izmantotā literatūra:

Dzemdniecība. Daces Rezebergas red. Rīga: Medicīnas apgāds, 2009.  
Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Exercise in Pregnancy (RCOG Statement 4).- [01.01.2006.].  
Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada.Guideline for health screening prior to participation in a prenatal fitness class or other exercise – [2003.].

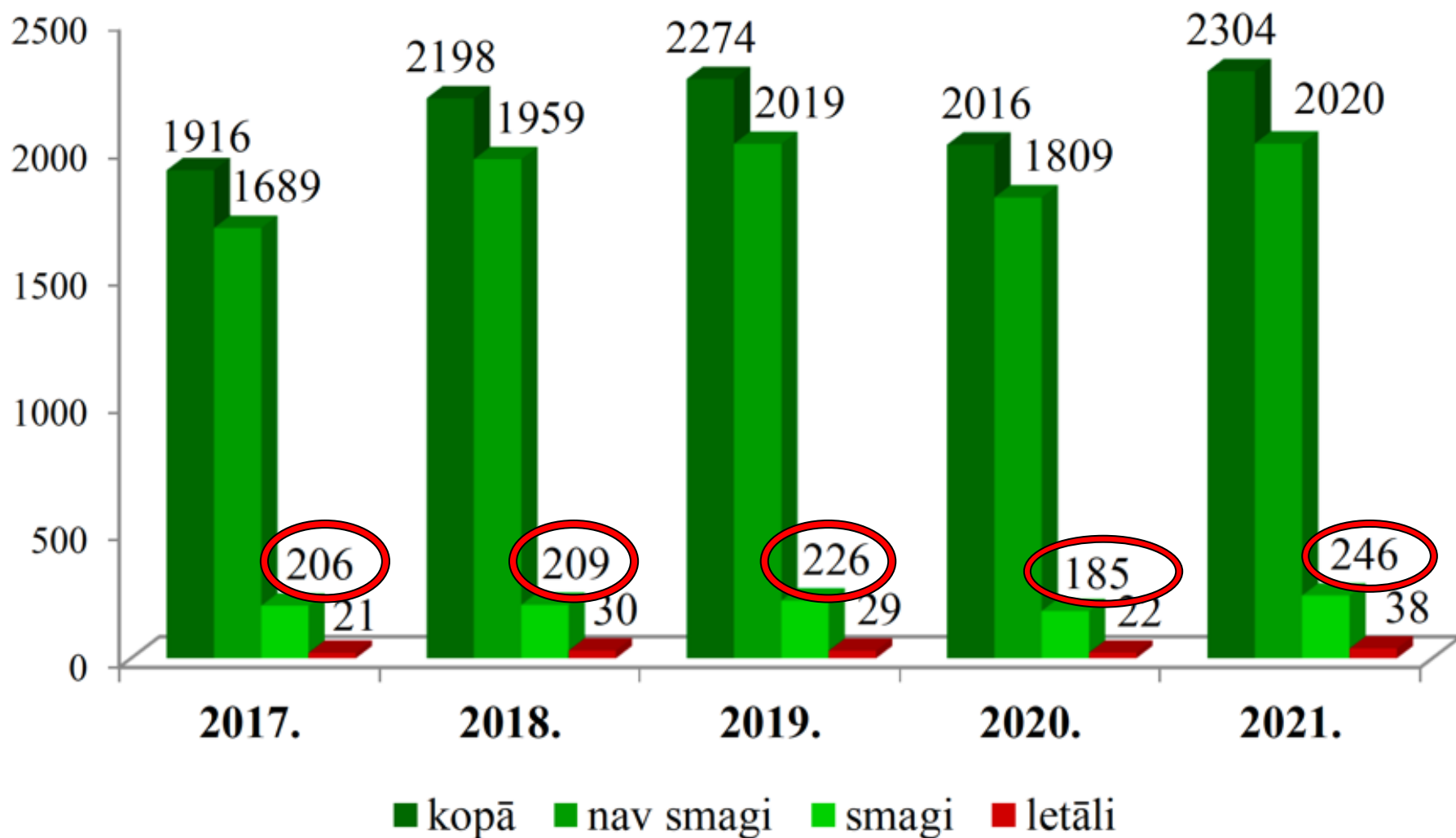
## 25.08.2009. MK Nr.950 “Nelaiemes gadījumu darbā izmeklēšanas un uzskaites kārtība” (19.12.p)

**Smagi veselības traucējumi ir:**

**grūtniecības pārtraukšana** (neatkarīgi no grūtniecības ilguma), izņemot gadījumus, ja grūtniecības pārtraukšanai ir cits cēlonis, kas nav saistīts ar darba vidi.

*Nelaiemes gadījums ... ir **darba vietā** vienas darba dienas vai maiņas laikā noticis **ārkārtējs notikums**, pēc kura personai radušies veselības traucējumi vai pastāv veselības traucējumu iestāšanās varbūtība (inficēšanās risks), vai iestājusies iesaistītās personas nāve (2.p)*

## Darbā notikušo nelaimes gadījumu dinamika (2017.-2021.)



avots: VDI darbības pārskati.





STRĀDĀ VESELS

JAUNUMI

EKSPERTI & PADOMI

MATERIĀLI

KALENDĀRS

KALKULATORI

LINEĀLS

RISKA SPĒLE



## Jaunumi

**2021. gadā Vidzemes reģionā nelaiemes gadījumos darbā cieta 235 nodarbinātie**

Lasīt vairāk

## Eksperta viedoklis

## Par "Strādā vesels"

20,7% darbinieku Latvijā ir darba vides izraisīti veselības traucējumi. Mājas lapa "Strādā vesels!" izveidota, lai paaugstinātu nodarbināto un darba devēju izpratni par darba aizsardzību.

Lasīt vairāk

## Twitter plūsma

Meklēt...



Strādā vesels  
sociālajos tīklos:



## StrādāVesels.lv jautā

Vai Tev darba devējs ieteica, kā uzlabot darba apstākļus Tavā mājas birojā?

Jā, es esmu saņēmis/-usi vispārīgus ieteikumus (22%)

Jā, es esmu saņēmis/-usi specifiskus ieteikumus tieši manai darba vietā (13%)

Nē, visu informāciju meklēju pats/-i (24%)

Nē, man jau sen ir iekārtota ērta darba vieta mājās (10%)

Nē, es nestrādāju no mājām (31%)

Kopā nobalsojuši: 271

## Riska spēle

# DARBA VIDE UN GRŪTNIECĪBA



# 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

- Trecieni 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 nedzimuša 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 atpūties, 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 atgūties un atpūties 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 (ceļšana, 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



# ACU veselība

Acis ir viens no svarīgākajiem cilvēka maņu orgāniem. Tavos spēkos ir rūpēties par savu redzi un saglabāt to pēc iespējas ilgāk.



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls tapis sadarbībā ar Latvijas optometristu un optiķu asociāciju



## ĒD VESELĪGI!

Veselīgam uzturam, kas bagāts ar augļiem un dārzeņiem, īpaši tumši zaļajiem lapu dārzeņiem un salātiem, kā arī treknajām zivīm, ir liela nozīme acu veselības saglabāšanā.

## LIETO KONTAKTLĒCAS PAREIZI!

Uzglabā tikai speciālajā šķīdumā un vienmēr ievēro derīguma termiņu. Pirms kontaktlēcu ievietošanas un izņemšanas vienmēr nomazgā rokas. Nesē kontaktlēcas tikai tam paredzētajos gadījumos.



## UZTURI VESELĪGU ĶERMEŅA SVARU!

Liekais svars un aptaukošanās palielina risku saslimt ar cukura diabētu, kas var ievērojami pasliktināt redzi vai pat izraisīt aklumu.

## SAMAZINI STRESU

Emocionālais sasprindzinājums, dažādi nopietni pārdzīvājumi un stress, arī pamatīgs izbilis var ietekmēt redzes funkcijas. Acu veselību uzlabos regulāra acu atpūtināšana, svaigs gaiss un miegs.



## SIEVIETĒM GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

acu veselībai ir jāpievērš papildu uzmanība, īpaši tad, ja iepriekš ir bijušas kādas problēmas. **Hormonu izmaiņas var ietekmēt redzi**, tāpēc nereti sievietes, kurām iepriekš tā nav bijusi problēma, var saskarties ar to tieši grūtniecības laikā. Pēc dzemdībām redzes traucējumi var arī pazust.

## REGULĀRI PĀRBAUDI REDZI!

Vienīgais veids, kā pārliecināties par acu veselību, ir apmeklēt speciālistu un veikt redzes pārbaudi. **Veic redzes pārbaudi** reizi gadā – īpaši tad, ja lieto brilles (arī bērniem), bet ja lieto kontaktlēcas – divreiz gadā. Vairākas acu slimības, piemēram, glaukoma, var noritēt bez simptomiem.



## ATPŪTINI ACIS

Ja pavadī daudz laika pie datora, TV ekrāna, planšetes vai viedtālruna, skatoties vienā punktā, acis var nogurt, jo mirkšķināšana notiek retāk. **Ik pēc katrām 20 minūtām atpūtinā acis 20 sekundes**, piemēram, skatoties tālumā, ārā pa logu.



## IZZINI ĢIMENES ACU VESELĪBAS VĒSTURI!

Daudzas no acu slimībām ir iedzimtas. Noskaidro, vai Tavi ģimenes locekļi ir slimojuši ar kādu no acu slimībām. Tas palīdzēs saprast, vai Tēv ir paaugstināts risks saslimt.



## SARGĀ ACIS NO TRAUMĀM!

Sportojot, veicot darbus mežā, dārzā, izmanto speciālas aizsargbrilles un lieto sejas aizsargus.

**Maija Eglīte**

**DARBA  
MEDICĪNA**



# <http://stradavesels.lv/lineals/110719-grutnieciba-un-darbs/>

Strādā vesels / Lineāls / Grūtniecība un darbs

## Grūtniecība un darbs

---

Šis tests ir paredzēts, lai pārbaudītu zināšanas par grūtnieces tiesībām darbā. Šajā testā ir 15 jautājumi.

Dažiem jautājumiem ir viena pareizā atbilde, bet citiem - vairākas. Ja pie jautājuma ir pievienots sarkans punkts - jautājums ir grūts, ja pie jautājuma ir pievienots zaļš punkts - jautājums ir viegls.

Drukāt

Sākt testu



## Atbalsts darba un ģimenes līdzsvaram un darba devēju ieguvumi

Atbalstot darbinieku darba un ģimenes dzīves salāgošanu, ir iespējams vienlaicīgi risināt darba devējam un organizācijai būtiskus jautājumus. Darba devējam atbalsta sniegšana ļauj uzlabot attiecības ar saviem darbiniekiem, bet organizācijai:

- ✓ mazināt darbaspēka apriti un mainīgumu, līdz ar to samazinot darbinieku aizvietošanas izmaksas;
- ✓ mazināt darbinieku kavējumus pārejošas darba nespējas gadījumā;
- ✓ uzlabot darbinieku produktivitāti;
- ✓ uzlabot darbinieku dzīves kvalitāti;
- ✓ uzlabot uzņēmuma tēlu.

Darba devēj, vai esi domājis par to, cik svarīgi ir nodrošināt darbiniekam darba un ģimenes dzīves sabalansēšanas iespējas? Kāds no tā labums?

Lasīt vairāk...

## Darba un ģimenes līdzsvara iespējas darbiniekiem

Vai esi kādreiz bijis situācijā, kad nespēj strādāt, jo darbā nepārtraukti domā par ģimeni, vai, tieši otrādi, strādā arī mājās un nepavadi pilnvērtīgi laiku ar saviem ģimenes locekļiem? Tas liecina par grūtībām savienot darbu ar ģimeni.

Lai saskaņotu savu darbu un ģimenes dzīvi, cilvēki rīkojas dažādi:

- ✓ samazina darba slodzi,
- ✓ samazina slodzi mājās, atsakoties no dažādu ikdienas pienākumu veikšanas;
- ✓ algo papildus atbalstu mājas darbu veikšanai, piemēram, apmaksā aukles pakalpojumus.

Darba un ģimenes līdzsvars nav kāds likumdošanā noteikts līmenis, bet cilvēka individuālā apmierinātība ar savu dzīvi, kas saistīta ar prioritāšu noteikšanu.

Lasīt vairāk...

## Ģimenei draudzīga pašvaldība darba un ģimenes dzīves līdzsvara nodrošināšanai

Pašvaldības var sniegt atbalstu darba un ģimenes dzīves līdzsvara nodrošināšanai saviem iedzīvotājiem, vienlaikus pievēršot uzmanību šiem jautājumiem arī kā darba devēji.

Pašvaldības ieguvumi no atbalsta sniegšanas darba un ģimenes dzīves līdzsvara nodrošināšanai var būt:

- ✓ jaunu iedzīvotāju piesaiste;
- ✓ sociāli ekonomiskās situācijas uzlabošana;
- ✓ pašvaldības ilgtspējīga attīstība;
- ✓ ģimenei draudzīgas pašvaldības tēla veidošana.

Pašvaldību prakses, sniedzot dažādu atbalstu saviem iedzīvotājiem, atšķiras. Tās apkopotas mājas lapā „Vieta ģimenei”.

Lasīt vairāk...