



66

LV

FACTS

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra

ISSN 1725-7050

Uzmanieties no bīstamiem faktoriem darbā – padomi jauniešiem

Tas var notikt ar Jums

Ja darbā ir noticis nelaimes gadījums vai radušies veselības traucējumi, iespējams, Jums ar to sekām nāksies sadzīvot visu atlikušo mūžu. Traģēdija var notikt jau Jūsu pirmajā darba dienā. Lielāko daļu no šīm traģēdijām var novērst. Jauns un nepieredzējis darbinieks ir pakļauts lielākam riskam nekā pieredzējuši kolēģi. Tā kā jaunais darbinieks vēl nav iepazinies ar darbu un darbavietu, tad viņam/viņai trūkst darba pieredzes un zināšanu par veselībai un drošībai pastāvošo risku. Jums ir tiesības uz drošu un veselīgu darbu, ieskaitot nepieciešamo apmācību un uzraudzību, kā arī tiesības uzdot jautājumus un ziņot par lietām, kas nav drošas. Ja Jūs esat jaunāks par 18 gadiem, Jums ar likumu ir aizliegts strādāt atsevišķus bīstamus darbus, jo neesat pietiekami pieredzējis vai nobriedis. Faktu lapā ir uzskaitīti riski, kas var rasties darbavietā. Atsevišķā faktu lapā sniegta sīkāka informācija par Jūsu tiesībām un pienākumiem.

Saskaņā ar Eiropas statistikas datiem nelaimes gadījumu skaits darbā starp 18–24 gadus veciem darba ņēmējiem ir par 50 % lielāks nekā jebkurā citā darba ņēmēju vecuma grupā.

➤ Kāds 18 gadus vecs autoatslēdznieka māceklis nomira 4 dienas pēc tam, kad bija smagi apdedzis – viņš palīdzēja garāžas vadītājam tvertnē iztukšot benzīna un dīzeļdegvielas maisījuma atliekas, kad benzīns uzliesmoja...

Darbā var notikt ne tikai nelaimes gadījumi – risks pastāv arī Jūsu veselībai:

➤ Kāda friziera mācekle nepareizi izmantoja pieejamo frizieru aprīkojumu, kā rezultātā viņa sagrieza rokas un tās bija vienās tulznās. Gūto ievainojumu dēļ viņa rokās nevarēja noturēt pat dakšiņu vai nazi un viņai nācās aiziet no darba...

Šādi nelaimes gadījumi un veselības traucējumi rodas, ja nav pieejams drošs aprīkojums, pastāv stress darbā, darbs ir jāveic ātri, ir nepietiekama apmācība un uzraudzība, kā arī trūkst procedūru un kontroles. Skaidrs ir viens – darbinieki, kas jaunāki par 18 gadiem un kuri veic ar likumu aizliegtu darbu, biežāk cietīs nelaimes gadījumos.

Ieteikumi drošam darbam⁽¹⁾:

- neveiciet nekādus uzdevumus, pirms neesat ieguvis atbilstošu apmācību;
- ja jūtat, ka informācijas ir pārāk daudz un tiek runāts pārāk ātri, lūdziet savam uzraugam runāt lēnāk un atkārtot instrukcijas;
- neatstājiet savu darbavietu bez iepriekšējas atļaujas; citās telpās Jums var draudēt nelaimes gadījuma risks, par kuru Jūs nezināt, piemēram, nokarājušās elektrības līnijas, slidenas grīdas vai toksiskas ķīmiskās vielas;

- ja Jums rodas šaubas par veicamo darbu, tad labāk vispirms kādam palūdziet padomu. Uzraugs vai kolēģis var Jūs pasargāt no iespējamā nelaimes gadījuma.
- nekautrējieties lūgt padomu, ja tas ir nepieciešams;
- lietojiet veicamajam darbam atbilstošu aizsargaprīkojumu, piemēram, aizsargapavus, ķiveri vai cimds. Noskaidrojiet, kādos gadījumos jāvalkā aizsargaprīkojums, kur tas atrodas, kā ar to apieties un kā uzturēt kārtībā;
- noskaidrojiet, kas jādara ārkārtas gadījumā, neatkarīgi no tā, vai ir ieslēdzies ugunsdrošības signāls, ir nepietiekama elektrības padeve vai radusies cita situācija;
- ja ir noticis nelaimes gadījums, nekavējoties informējiet savu uzraugu. Kā arī informējiet par darba drošību atbildīgo personu, ja tāda ir;
- neignorējiet sākotnējos simptomus, kas radušies pēc nelaimes gadījuma, piemēram, galvassāpes, sāpes un spēcīgas sāpes, reiboni, ādas niezi, kā arī ādas, deguna vai kakla kairinājumu. Ja tuvumā ir ārsts, medmāsa vai kāds cits veselības aizsardzības pārstāvis, nekavējoties sazinieties ar to. Ja Jūs griežaties pie sava ģimenes ārsta ar šīm sūdzībām, izstāstiet, kādu darbu Jūs veicat;
- sekojiet sniegtajiem padomiem un instrukcijām – proti, ievērojiet darbā pārtraukumus, atbilstoši pielāgojiet krēslu, lietojiet aizsargaprīkojumu.



(1) Informācija iegūta no www.ccohs.ca/youngworkers/

Daži jautājumi, kas jāuzdod priekšniekam

- Kādi ir iespējamie bīstamie faktori un risks⁽²⁾ manā darbavietā?
- Vai tiks sniegta drošības apmācība un kad?
- Vai ir kādi drošības pasākumi un vai ir jālieto drošības aprīkojums?
- Kas jādara ārkārtas situācijā? Vai tiks veikta apmācība par to?
- Kam jautāt, ja rodas kādi jautājumi? Kāda ir procedūra, ja vēlos ziņot par negadījumu, veselības problēmām vai ja rodas kādas problēmas?
- Kā rīkoties gadījumā, kad tieku savainots? Pie kā jāgriežas pēc pirmās palīdzības?

No kā jāuzmanās?⁽³⁾

- **Pasliedēšana un pakļupšana** – visbiežākais nelaimes gadījumu cēlonis ir pārpildītas telpas, netīras darba vietas, slidenas grīdas, nenoslēgti kabeli vai bojātas grīdas.
- **Iekārtas un aprīkojums** – daudzi negadījumi rodas sliktas apkopes dēļ, drošības pasākumu un apmācības trūkuma dēļ, elektrības traucējumu dēļ, kas var radīt apdegumus, uzliesmojumu vai pat nogalināt, kā arī, ja mašīnu labo, to iepriekš neizslēdzot un neatvienojot no elektrības padeves avota. Bīstams aprīkojums ir restorānu virtuvēs, kā arī rūpnīcās.
- **Priekšmetu celšana** – ja tie ir smagi vai nav stabili; priekšmetu celšana neveiklā pozā vai, ja nav pieejami tādi palīg līdzekļi kā ratiņi.
- **Vienmuļš, ātrs darbs, jo īpaši neveiklās pozās un neatbilstoši atpūtas pārtraukumi** – var radīt muskuļu un locītavu sāpes, spēcīgas sāpes, kā arī to funkciju traucējumus (muskuļu un skeleta sistēmas traucējumi). Šeit kā piemēri jāmin montāžas darbs rūpnīcā, preču izrakstīšana lielveikalā vai ilgstošs darbs pie datora.
- **Troksnis** – troksnis, kas nav pārāk spēcīgs, arī var radīt dzirdes traucējumus, bet, tā kā tas notiek ļoti lēnām, tad Jūs to, iespējams, pat nemanīsiet. Šādi dzirdes traucējumi nav izārstējami. Pie citiem fiziskiem negadījumiem jāmin vibrācija un radiācija.
- **Kīmiskas vielas** – ieskaitot parastos tīrīšanas šķīdumus, krāsas, matu veidošanas produktus un atkritumus. Darbā pieejamās vielas var radīt alerģiskus ādas izsitumus, kam ir izkropļojošas sekas, pastāvīgu astmu, vēzi un defektus jaundzimušajiem. Tās var ietekmēt aknas, nervu sistēmu un asinis.
- **Stress** – rodas no nepareizas darba plānošanas, piemēram, pārmērīgi liels darba apjoms, neskaidri noteikti pienākumi, pārāk liels spiediens. Stress var rasties, ja Jūs terorizē priekšnieks vai darba kolēģi.
- **Vardarbība** – ja Jūs strādājat ar cilvēkiem. Šeit jāmin mutiski nepamatoti apvainojumi un fiziski uzbrukumi. Tā noteikti nav tikai "darba daļa".
- **Darba vide** – pārmērīga siltuma vai aukstuma radītais diskomforts un nopietnākas problēmas, ko izraisa ekstrēmas temperatūras svārstības; sliktas apgaismojums utt.

Darba veids	Bīstamu faktoru piemēri
Tīrīšana	<ul style="list-style-type: none"> ➤ toksiskas ķīmiskas vielas un tīrīšanas līdzekļi; ➤ asi priekšmeti atkritumos; ➤ pasliedēšanas un nokrišanas risks.
Sabiedriskās ēdināšanas iestādes, restorāni, ātrās ēstuve	<ul style="list-style-type: none"> ➤ slidenas grīdas; ➤ karsts ēdiena pagatavošanas aprīkojums; ➤ asi priekšmeti.
Veikali/tirdzniecība	<ul style="list-style-type: none"> ➤ fiziski uzbrukumi un mutiski apvainojumi no klientu puses; ➤ smagu priekšmetu celšana; ➤ ilgstoša stāvēšana.
Biroja darbs	<ul style="list-style-type: none"> ➤ sliktas datora darbstacijas dizains; ➤ nepareiza sēdvietā; ➤ stress; ➤ seksuāla uzmākšanās.
Cilvēku aprūpe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ inficēti asins un ķermeņa šķīdumi; ➤ priekšmetu celšana un neveiklas darba pozas; ➤ fiziskā vardarbība un mutiska uzmākšanās; ➤ pasliedēšanas un nokrišanas risks.
Darbs frizētavā	<ul style="list-style-type: none"> ➤ neveiklas pozas; ➤ ilgstoša stāvēšana; ➤ alerģiju izraisošas ķīmiskās vielas un matu kopšanas līdzekļi.
Darbs rūpnīcā	<ul style="list-style-type: none"> ➤ bīstamas iekārtas; ātrs darbs; pasliedēšanas un nokrišanas risks; transporta radītie negadījumi, piemēram, saistībā ar kravu pacelšajiem.

Ievērojiet savas tiesības un strādāiet ar atbildības sajūtu.

Darbā Jums ir tiesības:

1. zināt;
2. piedalīties;
3. atteikties strādāt dzīvībai bīstamu darbu.

Darbs nav spēle, un Jums ir savi pienākumi darbā:

- sadarboties ar savu darba devēju darba drošības un veselības aizsardzības jautājumu risināšanā;
- ievērot drošības instrukcijas, tādējādi pasargājot sevi un savus kolēģus;
- lietot aizsargaprīkojumu.

Jūsu ievēribai: informācijas avoti par jaunajiem un darba drošību pieejami <http://ew2006.osha.eu.int/>; informācija par individuāliem bīstamajiem faktoriem un risku dažādās darba vietās pieejama <http://osha.eu.int/>; informācija iegūta no tādiem avotiem kā attiecīgās valsts veselības un darba drošības iestādes, arodapvienības un asociācijas.

Papildu informācija

www.osha.lv
www.vdi.gov.lv

⁽²⁾ Bīstami faktori ir jebkas, kas var izraisīt saslimšanu vai ievainojumus. Risks ir iespējamība, ka tā var notikt.

⁽³⁾ Informācija iegūta no www.tuc.org.uk/tuc/rights_worksafe.cfm

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao
 Tāl. (34) 944 79 43 60, fakss: (34) 944 79 43 83
 e-pasts: information@osha.eu.int

© Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra. Pavairošana ir atļauta, norādot avotu. Printed in Belgium, 2006.