

Med4U SIA
Reģistrācijas Nr. 40003720895
Jurid.adrese: Kalnciema 27-1, Rīga, LV-1046

APSTIPRINU
Med4U SIA
Paliatīvās aprūpes mobilās komandas vadītāja
Inta Gerharde
Dokumenta apstiprināšanas datums
ir skatāms laika zīmogā

IEVADAPMĀCĪBA

Ievads

Godājamais darbiniek!

Uzņēmuma darbībā svarīgu vietu ieņem organizatoriskie un preventīvie pasākumi darba aizsardzībā. Šo pasākumu mērķis – visu nodarbināto uzmanības pievēršana bīstamajiem un kaitīgajiem darba vides faktoriem. Visām darbībām vai procesiem jābūt organizētiem tā, lai maksimāli samazinātu iespējamo incidentu, nelaimes gadījumu vai arodslimstību darba vietās. Galvenais šīs ievadapmācības mērķis – palīdzēt orientēties darba aizsardzības jautājumos savā darba vietā.

IEVADAPMĀCĪBĀ IZMANTOTIE TERMINI

Arodslimība - atsevišķām darbinieku kategorijām raksturīga slimība, kuras cēlonis ir darba veida fizikālie, ķīmiskie, higiēniskie, bioloģiskie un psiholoģiskie faktori.

Darba aizsardzība - nodarbināto drošība un veselība darbā.

Darba aizsardzības pasākumi - preventīvi tiesiski, saimnieciski, sociāli, tehniski un organizatoriski pasākumi, kuru mērķis ir izveidot drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi, kā arī novērst nelaimes gadījumus darbā un arodslimības.

Darba aizsardzības speciālists - persona, kuras pienākums ir organizēt un kontrolēt darba aizsardzības pasākumus un veikt darba vides iekšējo uzraudzību un kura ir apmācīta Ministru kabineta (MK) noteiktajā kārtībā.

Darba aprīkojums - jebkura ierīce (mašīna, mehānisms), aparāts, darbarīks vai iekārta, ko lieto darbā.

Darba devējs - fiziska persona, juridiska persona vai tiesībspējīga personālsabiedrība, kura nodarbina vismaz vienu nodarbināto.

Darba vide - darba vieta ar tās fizikālajiem, ķīmiskajiem, psiholoģiskajiem, bioloģiskajiem, fizioloģiskajiem un citiem faktoriem, kuriem nodarbinātais pakļauts, veicot savu darbu.

Darba vides risks - varbūtība, ka nodarbināto drošībai vai veselībai darba vidē var rasties kaitējums, un šī kaitējuma iespējamā smaguma pakāpe.

Darba vieta - vieta, kurā nodarbinātais veic savu darbu, kā arī uzņēmuma ietvaros jebkura cita vieta, kura nodarbinātajam ir pieejama darba gaitā vai kur nodarbinātais strādā ar darba devēja atļauju vai rīkojumu.

Nelaiemes gadījums darbā - apdrošinātās personas veselībai nodarītais kaitējums vai apdrošinātās personas nāve, ja tās cēlonis ir vienas darbadienas (maiņas) laikā noticis ārkārtējs notikums, kas radies, pildot darba pienākumus, kā arī rīkojoties, lai glābtu jebkuru personu vai īpašumu un novērstu tiem draudošās briesmas.

Nodarbinātais - jebkura fiziska persona, kuru nodarbina darba devējs, arī valsts civildienesta ierēdņi un personas, kuras nodarbinātas ražošanas vai mācību prakses laikā.

Uzņēmums - organizatoriska vienība, kurā darba devējs nodarbina nodarbinātos.

Būtiskākie darba vides riska faktori, to ietekme uz drošību un veselību

Iespējai apzināt draudus ir jābūt pieejamai visiem nodarbinātajiem. Darbiniekam ir jāzina un jāapzinās bīstamo un kaitīgo darba vides faktoru esamība un to iedarbība uz cilvēka organismu.

Fizikālie faktori – darba telpas un darba vietas apkārtne, troksnis, vibrācija, apgaismojums, mikroklimats, darbs ārpus telpām, paaugstināts atmosfēras spiediens, starojums (jonizējošais/nejonizējošais) un citi faktori.

Ergonomiskie faktori – smags darbs (fiziski sasprindzināts darbs, smagumu pārvietošana), fiziskā piepūle, kas atkārtojas; darba pozas vai paņēmieni, atkārtota fiziskā piepūle, darbs ar datoru, paaugstināts redzes sasprindzinājums, darbs, kas saistīts ar lokālu muskuļu sasprindzinājumu (darbs ar rokām, t.sk. ar dažādiem rokas instrumentiem, klaviatūru) un citi faktori.

Psiholoģiskie un emocionālie faktori – darba laiks, monotons darbs, nespēja ietekmēt darba procesu, darbs izolācijā, darba laika deficīts, nakts darbs, citi faktori.

Putekļi – abrazīvie putekļi, organiskas izcelsmes putekļi, metālu un to sakausējumu putekļi, oglekli un tā neorganiskos savienojumus saturoši putekļi, kaļķa, krīta putekļi, silīcija dioksīdu, silikātus saturoši putekļi.

Ķīmiskie faktori – vielas un produkti (to ieelpošana, iekļūšana sejā, nejauša norīšana, saskare ar ādu darba procesā), vielu un produktu ražošanas tehnoloģiskie procesi (vielu vai produktu ieelpošana, iekļūšana sejā, nejauša norīšana, saskare ar ādu darba procesā), ražošanas atkritumi (to ieelpošana, iekļūšana sejā, nejauša norīšana, saskare ar ādu darba procesā), izplūdes gāzes no tehnikas, citi faktori.

Bioloģiskie faktori – dzīvnieku vai insektu kodumi un to pārnēsātas slimības, mikroorganismi, bakterioloģiskie preparāti, citi faktori.

Traumatisma riska faktori – aprīkojums, iekārtas, mašīnas, darbagaldi un ierīces, rokas darbarīki, darbs augstumā, transports un satiksme, pakļupšanas un pakrišanas iespēja, iekšējais transports un satiksme, rīcības sekas, elektroietaišu tehniskā apkalpošana un ekspluatācija, uguns, eksploziju, ķīmisko apdegumu un saindēšanās bīstamība, nepietiekama nodarbinātā profesionālā sagatavotība, citi traumatisma riska faktori.

Par katru konkrēto iespējamo riska faktoru iedarbību darbinieks tiek iepazīstināts darba aizsardzības instruktāžā darba vietā.

1. DARBA VIDES RISKA FAKTORU IETEKME UZ DROŠĪBU UN VESELĪBU

1.1. Troksnis

Troksnis ir nevēlamu skaņu kopums, tā intensitāti ("skaļumu") mēra decibelos (dB). Decibelu skala ir logaritmiska, tāpēc skaņas līmeņa palielināšanās par trīs dB jau nozīmē trokšņa intensitātes divkārtīgošanos. Piemēram, parastas sarunas laikā skaņu līmenis var svārstīties ap 65 dB, bet cilvēkam kļūdzot skaņa parasti sasniedz aptuveni 80 dB. Starpība ir tikai 15 dB, bet kliegšanas intensitāte ir 30 reizi lielāka. Lai ņemtu vērā to, ka cilvēka ausij ir atšķirīga jutība pret dažādām frekvencēm, trokšņa stiprumu jeb intensitāti parasti mēra decibelos A (dBA), izmantojot fizioloģiskās atbilstības skalu A.

Paliatīvās aprūpes jomā troksnis nav uzskatāms par būtisku riska faktoru.

Avots: MK. Not. Nr.66. "Darba aizsardzības prasības nodarbināto aizsardzībai pret darba vides trokšņa radīto risku"

1.2. Apgaismojums

Apgaismojums ir uz virsmu krītošais gaismas plūsmas blīvums, kuras mērvienība ir lukss (lx). Izšķir dabīgo, mākslīgo un jaukto apgaismojumu. Darba telpu nodrošinājums ar dabīgo apgaismojumu būtiski uzlabo darbinieka pašsajūtu, tādējādi ietekmējot arī darbaspējas. Pēc atrašanās vietas apgaismojumu iedala vispārējā (jeb telpas apgaismojumā) un lokālajā (jeb darba vietas apgaismojumā).

Katrai darbavietai nepieciešams noteikts apgaismojums, kas ir atkarīgs no:

- 1.2.1. veicamā darba (saskatāmo objektu lieluma un formas, krāsas, veicamā darba precizitātes, darba virsmas krāsas, spilgtuma, no kontrasta starp saskatāmajiem priekšmetiem un fonu u.c.);
- 1.2.2. attāluma no nodarbinātā acīm līdz saskatāmajam objektam;
- 1.2.3. nodarbinātā individuālajām īpatnībām (piemēram, vecuma, redzes asuma un acs piemērošanās spējām u.c.).

Nepietiekama apgaismojuma gadījumā nodarbinātie var nesaredzēt detaļas, kas var izraisīt nelaimes gadījumus, traumas, acu sasprindzinājumu. Slikta redzamības apstākļos, ja darbs ir saistīts ar augstu precizitāti, var būt nepieciešamība strādāt piespiedu pozā (nodarbinātais pieliecas tuvāk priekšmetam vai virsmai, kas jāparedz). Tas, savukārt, izraisa balsta kustību aparāta problēmas (galvenokārt, sāpes mugurā kakla daļā un jostas krustu daļā, kā arī plecos).

Biežākais cēlonis, kā rezultātā rodas nepareizs gaismas sadalījums, ir nepareizi izvietoti gaismas ķermeņi, kas var izraisīt nodarbinātā apžilbināšanu, tādējādi liekot viņa acīm visu laiku adaptēties gaismas intensitātes maiņai. Arī šādā situācijā var rasties acu sasprindzinājums. Visbiežāk pārmērīgi spilgts apgaismojums raksturīgs birojos, kur šī apgaismojuma dēļ monitoros rodas atspulgi, kas samazina attēla kvalitāti.

Avots: MK. Not. Nr. 359 "Darba aizsardzības prasības darba vietās"

1.3. Mikroklimats

Ar terminu mikroklimats saprot fizikālo faktoru kopumu, kas veido organisma siltuma apmaiņu ar apkārtējo vidi un nosaka organisma siltumstāvokli.

Kā biežākās problēmas minams sauss gaiss, nepietiekams gaisa plūsmas ātrums un pārāk augsta gaisa temperatūra vasarā. Pārāk sauss gaiss bieži rada sūdzības par acīm - asarošanu, graušanas vai svešķermeņa sajūtu acīs, acu nogurumu vai apsārtumu, ko kopumā apzīmē ar "Sausās acs sindromu".

Nepiemērots mikroklimats sākotnējā posmā var izraisīt nodarbināto diskomfortu, kurš var būt lokāls (kādas atsevišķas ķermeņa daļas nevēlama dzesēšana, piemēram, vēsas, salstošas kājas, vai sildīšana) vai vispārējs (salšanas vai karstuma sajūta). Biežākais lokāla diskomforta cēlonis ir caurvējš, vertikālās temperatūras starpība starp galvu un kājām (piemēram, pārāk silta vai auksta grīda), kā arī temperatūras starpība starp dažādām vienas telpas vietām. Gaisa plūsmas ātrums parasti uzlabo cilvēka ķermeņa siltuma apmaiņu ar apkārtējo vidi. Gadījumos, ja plūsma ir pārāk intensīva (t.i. telpā ir caurvējš), var tikt traucēti organisma termoregulācijas procesi, ir iespējama saaukstēšanās, bronhīts, plaušu karsonis.

Palielināts gaisa relatīvais mitrums apgrūtina siltuma apmaiņu starp cilvēka organismu un apkārtējo vidi, samazinās sviedru izdalīšanās, kā arī tiek veicināta mikroorganismu savairošanās. Savukārt, zems mitruma saturs veicina elpceļu gļotādas izžūšanu, kā arī statiskās elektrības rašanos.

Zema gaisa relatīvā mitruma gadījumā nodarbinātajiem varētu būt sūdzības par sausu ādu un acu kairinājumu, kas ir īpaši būtiska problēma tiem nodarbinātajiem, kas veic darbu birojos.

Pazemināta temperatūra var izraisīt veselības traucējumus. Biežāk gan šādi veselības traucējumi attīstās tiem nodarbinātajiem, kuri ziemā veic savus darba pienākumus ārpus telpām, piemēram, nodarbinātajiem celtniecībā, mežistrādes darbos, elektromontieriem, teritorijas sakopšanas darbos u.c. Strādājot pazeminātā temperatūrā (zemākā par 10°C), pazeminās

organisma temperatūra, kas visbiežāk skar rokas un kājas. Ciešot asinsrites sistēmai un nervu sistēmai, var attīstīties apsaldējumi.

Avots: MK. Not. Nr. 359 "Darba aizsardzības prasības darba vietās"

1.4. Smagumu pārvietošana

Kad cilvēks pārvieto smagumus, viņš izmanto ne tikai rokas. Tiek izmantotas arī citas cilvēka ķermeņa daļas – kājas, muskuļi, locītavas, saites u.c. Šīs cilvēka ķermeņa daļas tiek izmantotas katru dienu, slodzē veicot tūkstošiem kustību. Bet viss, kas tiek regulāri izmantots, arī cilvēka ķermenis - locekļi, muskuļi, locītavas, saites - nolietojas un nogurst. Sākotnējā stadijā fiziskas pārslodzes spēj izraisīt sāpes mugurā, it īpaši jostas - krustu daļā un kakla daļā, plecos, elkoņos un plaukstu pamatnes locītavās.

Papildus tam, situācijās, ja tiek celta pārāk smaga vai neērta krava, rodas paaugstināts nelaimes gadījumu risks – nodarbinātie var paslīdēt, aizķerties, uzgrūsties, nokrist, nomest kravu, uz mest to sev virsū u.tml. Traumas, kas rodas nelaimes gadījumu rezultātā, ir nobrāzumi, sasitumi, kaulu lūzumi un citas traumas, kas var pat izraisīt nodarbinātā bojāeju.

Avots: MK. Not. Nr.344 "Darba aizsardzības, pārvietojot smagus"

1.5. Vibrācija

Visa ķermeņa vibrācija tiek pārvadīta caur stāvoša vai sēdoša nodarbinātā atbalsta virsmām un pamatā skar visu ķermeni. Tomēr vadot B kategorijas transportlīdzekli, vispārēja ķermeņa vibrācijas risks nav būtisks. Rokas-plaukstu vibrācija var skart tos nodarbinātos, kuri darbā izmanto elektriskos rokas instrumentus.

Avots: DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS NODARBINĀTO AIZSARDZĪBAI PRET VIBRĀCIJAS RADĪTO RISKU DARBA VIDĒ, vadlīnijas. 2006.

1.7. Putekļi

Pēc izcelsmes, putekļus iedala 3 daļās:

- 1.7.1. neorganiskie putekļi (minerāli, metāliski, sakausējumi), piemēram, abrazīvie putekļi, kas izdalās, veicot slīpēšanu;
- 1.7.2. organiskie putekļi (augu, dzīvnieku, mākslīgie), piemēram, telpā organiskie putekļi, kā arī papīra putekļi;
- 1.7.3. jauktie putekļi.

Klienta dzīvesvietā var būt putekļaina vide. Ja rodas alerģiskas reakcijas ieelpojot putekļus, lietot respiratoru.

Biežākie putekļu izraisītie veselības traucējumi:

Augšējo elpceļu hroniskie iekaisumi (hroniskas iesnas, deguna blakusdobuma iekaisumi, rīkles un balsenes iekaisumi. Pazīmes: izdalījumi no deguna, “aizlikts” deguns, gļotādu sausums, kreveles uz gļotādas, dažreiz gļotādas asiņošana. Arī kasišanās, kairinājuma sajūta rīklē, sauss, kairinošs klepus, balss izmaiņas un pat balss pazušana.

Hroniskie dziļo elpceļu iekaisumi (hronisks traheīts, hronisks bronhīts, hroniska obstruktīva plaušu sasilšana u.c.). Pazīmes: sauss kairinošs vai mitrs klepus ar krēpām, elpas trūkums, periodiski paasinājumi ar krēpu daudzuma un krāsas izmaiņām, dažreiz ar paaugstinātu ķermeņa temperatūru.

Alerģiskas slimības (alerģiskas iesnas, alerģisks konjunktivīts, alerģisks dermatīts, bronhiālā astma, “Kvinkes tūska”, anafilaktiskais šoks). Pazīmes: šķaudīšana, ūdeņaini izdalījumi no deguna, acu asarošana, acu apsārtums, ādas nieze, apsārtums, izsitumi (līdz pat ekzēmai), sauss lēkmjveidīgs klepus, elpas trūkums, kas uznāk pēkšņi pēc kontakta ar alergēnu. simptomi mazinās brīvdienās vai atvaļinājuma laikā.

Avots: RSU, Jeļena Reste prezentācija “Būtiskākie putekļu izraisītie veselības traucējumi”, 2017.

1.8. Ķīmiskās vielas

Darbā ar ķīmiskajām vielām (dezinfekcijas līdzekļi, uzkopšanas līdzekļi u.c.), nodarbināto veselība visbiežāk var tik bojāta nelaimes gadījuma dēļ gūstos dažādus veselības traucējumus (traumas), piemēram, gūstot acu traumu (acī iekļūstot kodīga šķīduma šļakatai, izgarojumiem), ieelpojot un ādas apdegumiem (ja kodīgs šķīdums nokļūst uz kādas ķermeņa daļas).

Tāpēc svarīgi ir ievērot drošības prasības, kas norādītas drošības datu lapās, etiķetēs, kā arī ievērot izvietotās drošības zīmes un piktogrammas. Izmantot individuālos aizsardzības līdzekļus.

2. UZŅĒMUMA DARBA KĀRTĪBA

Darba kārtību uzņēmumā nosaka DARBA KĀRTĪBAS NOTEIKUMI un darba devēja rīkojumi.

2.1. Vispārējās prasības

- 2.1.1. Darbiniekam jāveic tie darba pienākumi, kuri noteikti darba līgumā un amata aprakstā.
- 2.1.2. Darbiniekam, veicot tiešos darba pienākumus, jāievēro darba drošības prasības, elektrodrošības prasības un ugunsdrošības prasības.
- 2.1.3. Darbiniekam darba vieta jāuztur tīra un kārtīga.
- 2.1.4. Darba aprīkojums jālieto saskaņā ar ražotāja izstrādāto lietošanas instrukciju.

- 2.1.5. Ar elektroiekārtām un elektroinstrumentiem darbinieks var uzsākt darbu, ja ir iepazinies ar to ekspluatācijas noteikumiem. Elektroiekārtu uzraudzību, apkopi un remontu veic speciāli apmācīti darbinieki. Aizliegts patvaļīgi veikt elektroiekārtu remontu.
- 2.1.6. Izmantojamām elektroiekārtām, darba aprīkojumam jābūt drošam un attiecīgi marķētam. Aizliegts izmantot darba aprīkojumu, kas nav tehniskā kārtībā. Aizliegts izmantot paštaisītas elektriskās sildierīces.
- 2.1.7. Aizliegts izmantot vadus un kabeļus ar bojātu izolāciju, kā arī savienot tos veidā, kas rada bīstamu pārejas pretestību.
- 2.1.8. Aizliegts atstāt bez uzraudzības tīklam pieslēgtas elektroietaisies, ja tas aizliegts ekspluatācijas noteikumos.
- 2.1.9. Aizliegts novietot viegli uzliesmojošus materiālus tuvāk par 0,5 m no gaismas ķermeņiem.
- 2.1.10. Uzņēmuma telpās aizliegts smēķēt, veikt darbības ar atklātu uguni un ugunsbīstamos darbus (piemēram, metināšanas darbus) bez norīkojuma.
- 2.1.11. Uzturoties uzņēmuma telpās, darbiniekam, jāievēro drošības zīmes, aizliegts atvērt elektrosadales skapjus, bez iemesla ieslēgt signalizāciju un veikt citas patvaļīgas darbības.
- 2.1.12. Darbinieku pienākums ir zināt un ievērot ugunsdrošības instrukciju un rīcības plānu ugunsgrēka gadījumā un prast rīkoties ar ugunsdzēsības aprīkojumu.

2.2. Drošības noteikumi pārvietojoties teritorijā

- 2.2.1. Darba zonā, teritorijā, klienta dzīvesvietā u.c. pārvietoties uzmanīgi, neskriet.
- 2.2.2. Ievērot piesardzību pārvietojoties transporta kustības ceļu tuvumā (koplietošanas autostāvvietā un zonā, par kuru pārvietošanas iekšējais transports).
- 2.2.3. Esiet uzmanīgi un neskrieniet pa pārvietošanās ceļiem, jo īpaši kāpnēm, kā arī iešanas neskatieties telefona vai planšetdatora ekrānā.
- 2.2.4. Ievērojiet drošības zīmju prasības.

2.3. Vispārējās darba higiēnas prasības

- 2.3.1. Mazgāt rokas, kad tās kļuvušas netīras, pirms ēšanas un darbu beidzot.
- 2.3.2. Ēst tikai speciāli iekārtotās telpās, ēdnīcās, kafejnīcās.
- 2.3.3. Ūdeni, tēju, kafiju u.tml. dzert tikai šim nolūkam paredzētās vietās.
- 2.3.4. Dzert ūdeni no uzticama avota – nezināmas izcelsmes ūdens var būt par iemeslu saslimšanai ar infekcijas slimībām.

3. DARBA AIZSARDZĪBAS SISTĒMA UZŅĒMUMĀ

3.1. Saskaņā ar Darba aizsardzību likumu, uzsākot darbu, katram darbiniekam ir jāveic **ievadapmācība**, kurā ir iekļauti galvenie darba aizsardzības pamatjautājumi. Pirms darba uzsākšanas nodarbinātajiem jāiepazīstas ar darba kartības noteikumiem un darba aizsardzības instrukcijām.

3.2. Darba vietā, veicot konkrētu darba funkciju, Jums jāievēro vispārējas darba aizsardzības prasības, jāizmanto droša darba metodes un paņēmieni. Jautājumu gadījumā Jums jāgriežas pie tiešā darba vadītāja. Ja nepieciešams, nodarbinātajiem tiek organizētas papildu apmācības, piemēram, individuālo aizsardzības līdzekļu pielietošanā.

3.3. Darba vides riskus novērtē ne retāk kā reizi gadā, kā arī:

3.3.1. praktiski uzsākot citu darbības veidu;

3.3.2. ja ir radušās pārmaiņas darba vidē (mainījušies darba procesi, metodes, darba aprīkojums, būtiski pārkārtota darba vieta);

3.3.3. ja konstatē apstākļu pasliktināšanos darba vidē vai neatbilstību normatīvo aktu prasībām, piemēram, ja mainītas normatīvo aktu prasības;

3.3.4. citos termiņos saskaņā ar normatīvo aktu prasībām.

3.4. Pamatojoties uz darba vides riska novērtēšanas rezultātiem, ne retāk kā reizi gadā uzņēmumā apstiprina **darba aizsardzības pasākumu plānu**, kurā nosaka:

3.4.1. mērķus un uzdevumus darbinieku drošības un veselības aizsardzības uzlabošanai uzņēmumā;

3.4.2. mērķiem un uzdevumiem atbilstošus darba aizsardzības pasākumus;

3.4.3. par darba aizsardzības pasākumu īstenošanu atbildīgās personas;

3.4.4. darba aizsardzības pasākumu īstenošanas termiņus;

3.4.5. darba vides iekšējai uzraudzībai nepieciešamos līdzekļus.

Darba vides iekšējās uzraudzības un darba vides riska novērtēšanas pasākumu plānu apstiprina uzņēmuma vadītājs.

3.5. Pamatojoties uz darba vides riska novērtēšanas rezultātiem, uzņēmumā tiek apstiprināti **saraksti**:

3.5.1. amatiem vai darba vietām, kurās darbinieku veselības stāvokli ietekmē vai var ietekmēt veselībai kaitīgi darba vides faktori (obligātās veselības pārbaudes (OVP) saraksts);

3.5.2. amatiem un darba vietām, kur nepieciešami individuālie aizsardzības līdzekļi (IAL saraksts).

3.6. Kolektīvie aizsardzības līdzekļi

Kolektīvie aizsardzības līdzekļi ir līdzekļi, kurus izmanto, lai novērstu vai samazinātu bīstamo un kaitīgo faktoru ietekmi uz darbinieku veselību (piemēram: drošības zīmes, nožogojums, ventilācija, apgaismojums, tehnoloģiskais aprīkojums, ražošanas procesu mehanizācija vai automatizācija u.t.t.).

3.7. Individuālie aizsardzības līdzekļi

Gadījumā, ja kolektīvie aizsardzības līdzekļi nevar pilnīgi nodrošināt nodarbināto aizsardzību no bīstamiem vai kaitīgiem darba vides faktoriem, tad darbiniekiem **jāizmanto individuālie aizsardzības līdzekļi (IAL)**.

Pie individuālajiem aizsardzības līdzekļiem pieskaitāmi: izstrādājumi, ierīces, aprīkojums, sistēmas, kuras darbinieks apgērbj, vai kā citādi izmanto, lai novērstu vai samazinātu bīstamo un kaitīgo faktoru ietekmi uz savu organismu.

Latvijā ir atļauts izmantot individuālos aizsardzības līdzekļus, kuri marķēti ar CE zīmi.

Individuālo aizsardzības līdzekļu veidi

Darba un aizsargapģērbs

Ja radies transportlīdzekļa bojājums, izkāpjot no transportlīdzekļa pie brauktuves vai uz tās, jālieto atstarojošās vestes. Savukārt, esot pie klienta, jāvelk bahilas (pagarinātās vai parastās – atkarībā no vajadzībām). Pēc katras lietošanas (pēc katra klienta), bahilas jāizmet un jāvelk jaunas pie nākamā klienta.



Rokas-plaukstu aizsardzības līdzekļi

Strādājot darbus, kuros pastāv saskare ar bioloģisko risku (klienta aprūpēšana, manipulāciju veikšana u.c.) nepieciešams izmantot atbilstošus aizsargcimdus pret bioloģisko risku. Parasti tie ir lateksa vai nitrila cimdi. Ieteicams izvēlēties nitrila cimdus, jo tad ir mazāks

alerģijas risks. Pēc katras lietošanas (pēc katra klienta), cimdi jāizmet un jāvelk jauni pie nākamā klienta.



Elpceļu aizsardzības līdzekļi

Lai pasargātu sevi un klientu no infekciju slimībām, kuras izplatās gaisa pilienu ceļā nepieciešams lietot sejas medicīnisko masku, vai vislabāk – respiratoru (FFP2 vai FFP3). Pasaules Veselības organizācija neiesaka lietot maskas/respiratorus ar izelpas vārstiem, jo tie nenodrošina lietotāja izelpotā gaisa filtrēšanas funkciju. Vārsts atveras izelpas laikā, atvieglojot elpošanu un samazinot mitrumu, bet gadījumā, ja lietotājs ir infekciozs, pastāv iespēja inficēt citus, jo caur vārsta atveri mikroorganismi var izplatīties un piesārņot apkārtējo vidi.



KĀ PAREIZI LIETOT MEDICĪNĪSKO MASKU



Nomazgā rokas ar ziepēm un ūdēni vai dezinficē tās.



Uzliec masku, turot aiz auklinām, un aizsedz degunu, muti un zodu.



Piespied deguna metala stiprinājumu.



Lietošanas laikā nepieskāries maskas priekšpusei.

KĀ PAREIZI NOŅEMT MEDICĪNĪSKO MASKU



Nomazgā rokas ar ziepēm un ūdēni vai dezinficē tās.



Noņem masku, turot aiz auklinām, nepieskāroties priekšpusei.



Izmet masku aizveramā atkritumu tvertne.



Nomazgā rokas ar ziepēm un ūdēni vai dezinficē tās.



Nomazgā rokas ar ziepēm un ūdēni vai dezinficē tās.



Kolektīvo un individuālo aizsardzības līdzekļu pielietošana un glabāšana

Nepieciešamos darba aizsardzības līdzekļus Jums jājautā tiešajam darbu vadītājam. Katrā konkrētajā gadījumā aizsardzības līdzekļu lietošana notiek atbilstoši darba aizsardzības instrukcijai un risku novērtējumam.

***Darbinieka pienākums** – ievērot individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanas instrukciju un rūpēties par uzticētajām materiālajām vērtībām.*

4. OBLIGĀTO VESELĪBAS PĀRBAUŽU NOZĪME UN TO VEIKŠANAS KĀRTĪBA

- 4.1. Darbiniekus, kuru veselības stāvokli ietekmē vai var ietekmēt veselībai kaitīgi darba vides faktori, un darbiniekus, kuriem darbā ir īpaši apstākļi, norīko obligātajai veselības pārbaudei, aizpildot un izsniedzot darbiniekam normatīvajos aktos noteikto Obligātās veselības pārbaudes karti (divos eksemplāros).
- 4.2. Obligāto veselības pārbaudi veic pirms darba līguma noslēgšanas (pirmreizējā veselības pārbaude), mainoties veselībai kaitīgajiem darba vides faktoriem (ārpuskārtas veselības pārbaude), kā arī periodiski (periodiskā veselības pārbaude).
- 4.3. Obligātās veselības pārbaudes izmaksas pirms darba tiesisko attiecību uzsākšanas sedz darbinieks, periodiskās veselības pārbaudes apmaksā uzņēmums. Obligātās veselības pārbaudes apmaksas kompensāciju darbiniekiem, nosaka ar speciālu rīkojumu.
- 4.4. Ar rīkojumu tiek noteikts termiņš, līdz kuram darbiniekam jāiesniedz Obligātās veselības pārbaudes kartes eksemplārs, ar atzinumu par veselības stāvokļa atbilstību veicamajam darbam.

Beidzoties darba attiecībām, pēc darbinieka pieprasījuma uzņēmums var izsniegt darbiniekam Obligātās veselības pārbaudes kartes kopiju iesniegšanai citam darba devējam.

5. DROŠĪBAS ZĪMES

Drošības zīme – zīme, kas nodrošina aizlieguma, brīdinošo, rīkojuma informāciju, kā arī informāciju par papildus izejām un pirmās palīdzības sniegšanas vietām, ugunsdrošības informāciju u.c. Darbiniekiem jāzina un jāievēro drošības zīmju prasības, kuras izvietotas darbavietās, darba telpās, teritorijā, uz darba rīkiem vai iekārtām.

Drošības zīmes nedrīkst bojāt, plēst nost. Ja esat ievērojis, ka drošības zīmēm ir defekts vai tās ir nokritušas, nepieciešams informēt tiešo vadītāju un tās atjaunot.

Drošības zīmju veidi

Aizlieguma zīmes – zīmes, kas aizliedz darbību, kura var radīt bīstamu situāciju, piemēram "nesmēķēt!", „nepieskarties!” u.c. Aizlieguma zīme ir apļa formā melnu piktogrammu uz balta fona, malas un diagonālā līnija – sarkana.



2.1. Nesmēķēt



2.2. Smēķēšana un atklāta liesma aizliegta



2.3. Gājēju kustība aizliegta



2.4. Nedzēst ar ūdeni



2.5. Nav dzerams



2.6. Nepiederošām personām kustība aizliegta



2.7. Iekšējā transporta kustība aizliegta



2.8. Nepieskarties



2.9. Aizliegts (ar skaidrojošu uzrakstu)



2.10. Nestāvēt zem kravas

Avots: MK. Not. Nr. 400 "Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā"

Brīdinājuma zīmes – zīmes, kas brīdina par risku vai bīstamību, piemēram, “ugunsnedroša viela!”, “uzmanību slidens!” u.c. Brīdinājuma zīme ir trīsstūra formā ar melnu piktogrammu uz dzeltena fona, apmale - melna.



4.4. Kodīga viela



4.5. Radioaktīva viela vai jonizējošs starojums



4.6. Uzmanību, pacelta krava



4.7. Iekšējais transports



4.8. Bīstami, elektrība



4.9. Vispārēja bīstamība



4.10. Lāzera stars



4.11. Oksidējoša viela



4.12. Nejonizējoša radiācija vai starojums



4.13. Spēcīgs magnētiskais lauks



4.14. Uzmanību, šķēršļi



4.15. Uzmanību, nelidzens



4.16. Bioloģiskais risks



4.17. Zema temperatūra



4.19. Eksplozīva vide



4.20. Sastatnes



4.21. Uzmanību, pakāpiens



4.22. Uzmanību, slidens



4.23. Dziļš ūdens



4.24. Zemējums



4.25. Uzmanību, krītoši objekti



4.26. Augsta temperatūra



4.27. Uzmanību, karsta virsma



4.28. Uzmanību, karsts tvaiks

Avots: MK. Not. Nr. 400 "Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā"

Rīkojuma zīmes – zīmes, kas norāda uz konkrētu darbību, piemēram “jālieto aizsargcimdi!”, “ceļš gājējiem” u.c. Rīkojuma zīmes ir apla formā ar baltu piktogrammu uz zila fona (zilā daļa ir vismaz 50% no zīmes laukuma).



6.6. Jālieto aizsargcimdi



6.12. Jālieto sejas maska



6.13. Gājēju ceļš (maršruts)



6.14. Vispārīgā rīkojuma zīme (lieto kopā ar citām zīmēm)

Avots: MK. Not. Nr. 400 “Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā”

Pirmās palīdzības un glābšanas papildizeju norādes zīmes – zīmes, kas sniedz informāciju par pirmās palīdzības sniegšanas vietām, sanitāro inventāru, kā arī papildus maršrutiem un evakuācijas izejām. Piemēram, “pirmās palīdzības punkts”. Šīs zīmes ir taisnstūra vai kvadrāta formā ar baltu piktogrammu uz zaļa fona.



8.1. Pirmās palīdzības punkts



8.2. Nestuves



8.3. Sanitārā apstrāde



8.4. Acu skalošana



8.5. Elpošanas līdzekļi



8.6. Pārsiešanas līdzekļi



8.7. Droša pulcēšanās vieta



8.8. Atdzīvināšanas līdzekļi



8.9. Tālrunis neatliekamās medicīniskās palīdzības izsaukšanai

Darba vietās izmanto šādas glābšanas papildizeju (evakuācijas) zīmes



9.1. Papildizeja, ceļš, maršruts



9.2. Kustības virziens

Avots: MK. Not. Nr. 400 "Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā"

Ugunsdrošības zīmes - zīmes, kas sniedz informāciju par ugunsdzēsības līdzekļiem un to atrašanās vietām, piemēram "ugunsdzēsības aparāts", "ugunsdzēsības krāns" u.c. Ugunsdrošības zīmes ir taisnstūra vai kvadrāta formā ar baltu piktogrammu uz sarkana fona. Sarkanajam fonam jāaižņem vismaz 50% no zīmes virsmas platības.



4.1. Ugunsdzēsības aprīkojums un līdzekļi



4.2. Stacionārais ugunsdzēsības sistēmu saussais cauruļvads



4.3. Ugunsdzēsības aparāts



4.4. Ugunsdzēsības krāns ar šļūteni



4.5. Virziens uz ugunsdzēsības līdzekļu atrašanās vietu (lieto kopā ar



4.6. Uguns aizsardzības



Ugunsdzēsības
ūdensņemšanas vieta



Ugunsgrēka gadījuma zvanīt

Avots: MK. Not. Nr. 238 "Ugunsdrošības noteikumi"

Informācijas zīmes – zīmes, kas sniedz papildus informāciju, kura atšķiras no citu drošības zīmju satura, kuras darba devējs var lietot, veicot preventīvos pasākumus uzņēmumā.







Drošības zīmes var būt arī savstarpēji kombinētas (piemēram, zīme un paskaidrojošs teksts ir uz vienas taisnstūrveida vai kvadrāta formas).

Bīstamo vielu marķējums – zīmes, kas informē par vielas bīstamību un, kas var radīt risku darbinieku veselībai un drošībai. Bīstamo vielu apzīmējumam tiek izmantotas baltas krāsas piktogrammas ar sarkanu apmali.

BĪSTAMĪBAS PIKTOGRAMMAS

Fizikālā bīstamība!				Bīstamība videi!
				
Sprādzienbīstams	Viegli uzliesmojošs	Spēcīgs oksidētājs	Gāzes zem spiediena	Kaitīgs apkārtējai videi

Bīstamība veselībai!				
				
Akūts toksiskums 1.-3. kategorija	Nopietna bīstamība veselībai	Bīstams veselībai	Kodīgs	

Šķēršļu, bīstamo vietu un transporta maršrutu apzīmēšana

Vietas, kurās iespējama sadursme ar šķēršļiem, krišana vai pastāv kustošo objektu draudi, apzīmē ar dzeltenu un melnu (biežāk telpās) vai sarkanu un baltu (biežāk ārpus telpām) svītrotu signālkrašojumu.

Transportlīdzekļu maršrutus apzīmē ar krāsotām, skaidri redzamam nepārtrauktām svītrām.



6. NODARBINĀTO TIESĪBAS UN PIENĀKUMI

Darbinieka pienākumi

- 6.1.** Rūpēties par savu drošību un veselību un to personu drošību un veselību, kuras ietekmē, vai var ietekmēt nodarbinātā darbs.
- 6.2.** Lietot darba aprīkojumu, bīstamas vielas, transportu un citus ražošanas līdzekļus saskaņā ar normatīvajos aktos noteikto dokumentāciju (ražotāja instrukcijas, ķīmisko vielu un maisījumu drošības datu lapas u.c.).
- 6.3.** Lietot kolektīvos aizsardzības līdzekļus, kā arī viņa rīcībā nodotos individuālos aizsardzības līdzekļus saskaņā ar normatīvajos aktos noteikto dokumentāciju (ražotāja instrukcijas, ķīmisko vielu un maisījumu drošības datu lapas u.c.) un pēc lietošanas attiecīgos aizsardzības līdzekļus novietot tiem paredzētajā vietā.
- 6.4.** Ievērot drošības zīmes, kā arī lietot drošības ierīces, ar ko apgādāts darba aprīkojums un darba vieta, saskaņā ar normatīvajos aktos noteikto dokumentāciju (ražotāja instrukcijas,

ķīmisko vielu un maisījumu drošības datu lapas u.c.) un atturēties no attiecīgo drošības ierīču patvaļīgas iedarbināšanas, mainīšanas vai pārvietošanas.

- 6.5. Nekavējoties ziņot darba devējam, tiešajam darba vadītājam vai darba aizsardzības speciālistam par nelaimes gadījumu darbā, kā arī par jebkuriem darba vides faktoriem, kuri rada vai var radīt risku personu drošībai un veselībai, arī par trūkumiem uzņēmuma darba aizsardzības sistēmā.
- 6.6. Piedalīties darba devēja rīkotajās instruktāžās un apmācībās darba aizsardzības jomā.
- 6.7. Sadarboties ar darba devēju vai darba aizsardzības speciālistu, lai izpildītu prasības, kas ietvertas Valsts darba inspekcijas atzinumos, brīdinājumos, rīkojumos vai lēmumos par uzņēmuma darba aizsardzības sistēmu.
- 6.8. Sadarboties ar darba devēju vai darba aizsardzības speciālistu drošas darba vides un darba apstākļu nodrošināšanā, lai neradītu risku nodarbinātā drošībai un veselībai.
- 6.9. Apmeklēt obligātās veselības pārbaudes saskaņā ar darba devēja rīkojumu.

Darbinieka tiesības

Saskaņā ar Darba aizsardzības likumu, darbinieks ir tiesīgs neuzsākt darbu, ja:

- 6.10. attiecīgā darba veikšana rada vai var radīt risku nodarbinātā vai citu personu drošībai un veselībai, un šāds risks nav novēršams citādā veidā;
- 6.11. lietojamais darba aprīkojums vai darba vieta nav apgādāta ar nepieciešamajām drošības ierīcēm vai nodarbinātā rīcībā nav nodoti nepieciešamie individuālie aizsardzības līdzekļi;
- 6.12. attiecīgā darba veikšana saistīta ar tāda darba aprīkojuma lietošanu, kas neatbilst nodarbinātā profesionālajai sagatavotībai vai darba devēja sniegtajai instruktāžai un apmācībai darba aizsardzības jomā;
- 6.13. nav ievēroti Valsts darba inspekcijas brīdinājumi, rīkojumi vai lēmumi par darba aizsardzības organizāciju attiecīgajā darba vietā.

Par atteikšanos no darba veikšanas darbinieks nekavējoties rakstveidā (īszīņa, WhatsApp vai e-pasts) paziņo tiešajam darba vadītājam vai darba devējam!

Darbinieks ir tiesības vērsties Valsts darba inspekcijā ar iesniegumu, ja viņš uzskata, ka darba devēja veiktie darba aizsardzības pasākumi, kā arī piešķirtie un izmantotie līdzekļi nav pietiekami, lai nodrošinātu nodarbināto drošību un veselības aizsardzību darbā. Lai noteiktu darba aizsardzības pasākumus, tiem nepieciešamo līdzekļu apjomu un to izmantošanas kārtību, saskaņā ar darba aizsardzības normatīvo aktu prasībām, nodarbinātie vai nodarbināto pārstāvji var ierosināt noslēgt vienošanos starp darba devēju un nodarbinātajiem.

Atbildība par darba drošības noteikumu neievērošanu

Darbinieki, kas pārkāpj darba aizsardzības instrukciju, darbu kārtības noteikumu un/vai citu normatīvo dokumentu prasības, atkarībā no sekām, tiek saukti pie disciplinārās, administratīvās, materiālās vai kriminālatbildības.

Avots: "Darba aizsardzības likums"

7. VISPĀRĪGĀS PRASĪBAS RĪCĪBAI ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS UN NOTIEKOT NELAIMES GADĪJUMAM DARBĀ

Darbinieka rīcība avārijas un citos ārkārtas gadījumos:

- 7.1. Nekavējoties pārtraukt darbu, izslēgt darbojošās iekārtas;
- 7.2. ja radusies cilvēku veselībai un dzīvībai bīstama situācija, nekavējoties ziņot par to citiem darbiniekiem un atstāt darbu veikšanas vietu;
- 7.3. nekavējoties ziņot par notikušo tiešajam darbu vadītājam vai darba devējam;
- 7.4. ziņot par avāriju attiecīgajiem avārijas dienestiem;
- 7.5. līdz avārijas vai glābšanas dienestu ierašanās brīdim, rīkoties saskaņā ar tiešā darbu vadītāja vai citas atbildīgās amatpersonas norādījumiem.

Darbinieku rīcība, ja ir noticis nelaimes gadījums darbā:

- 7.6. Saslimšanas gadījumā vai, ja ir noticis nelaimes gadījums darbā, pārtraukt darbu un ziņot par notikušo tiešajam darbu vadītājam vai uzņēmuma vadībai;
- 7.7. ja saslimis vai nelaimes gadījumā cietis darbinieks, sniegt viņam pirmo palīdzību saskaņā ar instrukciju "Pirmās palīdzības sniegšana nelaimes gadījumos", un, ja nepieciešams, izsaukt Neatliekamo medicīnisko palīdzību (zvanīt **112** vai **113**) un ziņot darba devējam.

Darbinieka pamatrīcība nelaimes gadījumā:

- 7.8. Izvērtēt situāciju (nelaimes gadījuma veidu, veselībai bīstamo faktoru novēršanu), noteikt cietušā veselības stāvokli;
- 7.9. atkarībā no situācijas novērst bīstamos faktorus (atslēgt elektropadevi, apstādināt iekārtas, novērst kaitīgu vielu piekļuvi cietušajam u.t.t.);
- 7.10. gadījumā, ja cietušais ir smagā stāvoklī, izsaukt Neatliekamo medicīnisko palīdzību, nepārtraukti sniegt palīdzību;
- 7.11. nekavējoties paziņot par nelaimes gadījumu tiešajam darba vadītājam, darba aizsardzības speciālistam un darba devējam.

Pareiza un gudra Jūsu rīcība ārkārtas situācijās var glābt Jūsu kolēģu dzīvību un veselību!

Par nelaimes gadījumu darbā uzskata nelaimes gadījumu, kas noticis ar darbinieku:

- 7.12. pildot darba pienākumus;
- 7.13. komandējuma laikā;
- 7.14. pārvietojoties starp objektiem, ja šī darbība saistīta ar darba vai dienesta pienākumiem;
- 7.15. atrodoties darba devēja valdījumā esošā transportlīdzeklī ceļā uz darbu vai no darba;
- 7.16. darba laikā, izmantojot personisko transportlīdzekli, kuru ar darba devēja rīkojumu izmanto darba vajadzībām vai darba devēja uzdevumā;
- 7.17. darba laikā, veicot jebkuru darbību darba devēja interesēs;
- 7.18. un citos gadījumos, kas noteikti normatīvajos aktos.

Par visiem nelaimes gadījumiem darbā cietušais un nelaimes gadījuma liecinieki nekavējoties informē tiešo vadītāju!

Līdz nelaimes gadījuma izmeklēšanas sākumam notikuma vietu saglabā neskartu, ja tas neapdraud cilvēku dzīvību, veselību un vidi, neizraisa avāriju vai ugunsgrēku un netraucē darba procesu. Ja nav iespējams notikuma vietu saglabāt neskartu, uzreiz pēc nelaimes gadījuma dokumentāli fiksē esošo situāciju nelaimes gadījuma vietā.

Nelaimes gadījumus darbā izmeklē atbilstoši attiecīgo normatīvo aktu prasībām. Cietušais tiek iepazīstināts ar izmeklēšanas materiāliem.

8. UGUNSDROŠĪBAS PRASĪBAS

Lai darba zonā vai teritorijā tiktu ievērotas ugunsdrošības prasības, darbinieka pienākums ir:

- 8.1. stingri ievērot ugunsdrošības noteikumus;
- 8.2. ievērot ugunsdrošības zīmes;
- 8.3. smēķēt tikai speciāli iekārtotās un apzīmētās vietās.

Rīcība ugunsgrēka gadījumā:

- 8.4. nekavējoties evakuēties no ēkas;
- 8.5. ziņot par ugunsgrēku glābšanas dienestam pa telefonu **112**, nosaucot ugunsgrēka vietu un adresi, savu vārdu, uzvārdu un telefona numuru;
- 8.6. ja nepieciešams, tad jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība un citi avārijas dienesti.