

SARGI SAVU MUGURU!

VESELĪBAS UN SOCIĀLĀS APRŪPES nozarē ergonomiskie riska faktori (pacientu pārvietošana, ilgstoša sēdēšana vai stāvēšana u. c.) ir vieni no izplatītākajiem darba vidē!



IEGŪTĀS MUGURKAULA SLIMĪBAS BIEŽI VIEN IR JĀĀRSTĒ VISU ATLIKUŠO MŪŽU!

IEVĒRO:

- Pārvieto pacientus, ievērojot pareizus smagumu pārvietošanas principus
- Kad vien iespējams, lieto pacientu pārvietošanas palīgīdzekļus (ratiņus, pacelājus u. c.)
- Pielāgo savu darba vietu (noregulē darba galda un krēsla augstumu, pārdomā ērtāko un drošāko veidu pacientu pārvietošanai u. c.)
- Stāvi un sēdi pareizi (stāvēt turi taisnu muguru, sēžot atbalsti muguru pret krēsla atzveltni u. tml.)
- Atpūtas paužu laikā izkusties un pavigro
- Ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu
- Izvēlies piemērotu apģērbu un apavus
- Apmeklē obligātās veselības pārbaudes

ATCERIES!

Ergonomisko darba vides riska faktoru iedarbības dēļ var attīstīties dažādas skeleta un muskuļu arodslimības piemēram, spondiloze vai mugurkaula disku trūce!