

SVARĪGĀKIE RISKI, **MEDICĪNAS MĀSAS** DARBĀ

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

Strādājot par medicīnas māsu, Tevi var apdraudēt dažādi riska faktori!

Fiziska pārslodze

- Pārvietojot pacientus, Tu vari sabojāt savu mugurkaulu vai locītavas – smagākās sekas var būt mugurkaula diska trūce, ko Tu jutīsi visu atlikušo mūžu
- Nepareizi izvēlēta darba poza vai paņēmieni palielina slodzi atsevišķām locītavām, t. sk. mugurai, un muskuļiem

Nelaiemes gadījumi

Pacientu pārvietošanas laikā iespējams pakļūpt, paslīdēt, sasisties vai gūt citas traumas

Bioloģiskie riski

- Veicot dažādas manipulācijas vai uzkopšanu, iespējams sadurties vai sagriezties, tādējādi sevi pakļaujot inficēšanās riskam!
- Pacienti ir potenciāls inficēšanās avots – Tevi var apdraudēt gan gaisa-pilienu infekcijas, gan dažādi inficēti bioloģiskie šķidrumi

Ķīmiskās vielas

- Dezinfekcijas un tīrīšanas līdzekļi satur kairinošas un kodīgas vielas, tās var ietekmēt Tavu ādu, acis un plaušas!
- Medikamenti ir spēcīgas ķīmiskās vielas – tie var apdraudēt Tavu veselību

Lai strādātu DROŠI:

- Pacientu pārvietošanai vienmēr izmanto palīg līdzekļus (guļamratus, sēdratus, dēļus, palagus, jostas u. tml.). Ja tādu nav, prasi, lai Tavs darba devējs tos nodrošina un apmāca to lietošanā!
- Pirms pacienta pārvietošanas vispirms izdomā, kā to darīsi, un izskaidro arī pacientam, kā viņam rīkoties!
- Saduroties ar potenciāli inficētu asu priekšmetu (piemēram, šļirci), nekavējoties ziņo darba devējam!
- Pirms dezinfekcijas un tīrīšanas līdzekļu lietošanas iepazīsties ar to lietošanas instrukciju!
- Prasi darba devējam informāciju par potenciālajiem inficēšanās riskiem un ievēro visus drošības noteikumus!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā izkusties un pavigro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu! Apmeklē obligātās veselības pārbaudes!



Psihoemocionālie riski

Ātrs darba temps, darbs ar pacientiem, garas darba stundas un augsts atbildības līmenis var radīt paaugstinātu stresa līmeni