

# SVARĪGĀKIE RISKI, **PĀRDEVĒJA** DARBĀ

Kā rīkoties, lai strādātu DROŠI

**Strādājot par pārdevēju, Tevi var apdraudēt dažādi riska faktori!**

## Fiziska pārslodze

Nepārtraukta staigāšana vai ilgstoša stāvēšana darba vietā, kā arī preču pārvietošana var neatgriezeniski sabojāt Tavas locītavas vai mugurkaulu

## Bioloģiskie riski

Pircēji var pārnēsāt dažādas infekcijas slimības, īpaši – gaisa-pilienu infekcijas (piemēram, gripu u. c.)

## Nelaiemes gadījumi

- Paslīdēšana un paklupšana – izlijuši šķidrumi, nepareizi uzskota grīda, nevietā novietotas vai nokritušas preces var draudēt ar smagiem kritieniem
- Sagriešanās un saduršanās – saplīsuši stikla iepakojumi var radīt dažādas brūces

## Ķīmiskās vielas

- Tīrīšanas līdzekļi satur kairinošas vai kodīgas vielas, tās var ietekmēt Tavu ādu, acis un plaušas
- Ja pārdodamās preces ir ķīmiskās vielas, izlīšanas vai iepakojuma saplīšanas gadījumā tās var apdraudēt Tavu veselību

## Lai strādātu DROŠI:

- Darba vietu vienmēr uzturi kārtībā, savāc izlijušus šķidrumus un neatstāj neko lieku uz grīdas vai pārvietošanās ceļā!
- Esī uzmanīgs, savācot saplīsušu stikla iepakojumu!
- Nekad nekāp uz plauktiem un neizmanto iepakojumu vai citus nepiemērotus priekšmetus, lai pakāptos! Izmanto tikai speciāli kāpšanai paredzētus palīglīdzekļus (piem., pakāpienus, kāpnis u. tml.)!
- Izmanto smagumu pārvietošanas palīglīdzekļus (ratiņus, pacelājus u. tml.)!
- Lieto neslīdošus darba apavus ar zemu papēdi!
- Neuzņem personīgi nelabvēlīgu pircēju attieksmi vai pārmetumus!
- Ievēro personīgo higiēnu (regulāri mazgā rokas u. tml.) un esi informēts par iespējamiem inficēšanās riskiem!
- Ievēro atpūtas pauzes, to laikā pavigro, ievēro veselīgu un kustīgu dzīvesveidu!
- Rūpējies par savu veselību un apmeklē obligātās veselības pārbaudes!



## Psihoemocionālie riski

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