

# Veselības veicināšana darba vietās

## Ievads

Darba drošības un vides veselības institūts,  
Rīgas Stradiņa universitāte  
Rīga, 08.07.2020

# Levads un semināra mērķis

## ■ Īss atskats uz 2019.gadu:

- 2019.gadā – kopumā turpinājās iesāktās aktivitātes:
  - » Apmācības pamatā vērstas uz reģioniem
  - » Darba aizsardzības vecākajiem speciālistiem turpinājās specifiskākas un garākas apmācības:
    - Jauni formāti: meistarklases un diskusijas
  - » Paralēli vairāk informatīvo aktivitāšu – pamatā tika izmantots [www.stradavesels.lv](http://www.stradavesels.lv) un Facebook/Twitter

# Plāni 2020.gadam?

- Darba plāns? Pamatā tie paši virzieni! *Lielaīs jautājums – Covid-19 epidēmijas sekas?*
- Semināri/konferences par dažādām tēmām -  
uzsvars: specifiskas tēmas, meistarklases...
  - » Ķīmiskie riski nozarēs (t.sk. par jaunajām prasībām)
  - » sprādzienbīstamība
  - » OiRA
  - » Balss/akustika
  - » Emocionālā vardarbība
  - » Datu drošība darba aizsardzībā
  - » Veselības veicināšana
  - » Onkoloģiskie riski
  - » Arodslimību ārstu biedrības konferences
  - » Formāts?

- «Jaunās apmācību formas» - meistarklases
  - » Veselības aspekti darba aizsardzībā
  - » Laboratorisko mērījumu veikšanas aspekti
  - » "OVP - ārsti un DAS"
  - » Mūsdienīgs birojs
- Citas aktivitātes
  - » Virkne informatīvo materiālu – dažus paredzēts atjaunot, plānoti daži jauni (piemēram, saistībā ar attālināto darbu)
  - » Informatīvā kampaņa – pirmsskolas izglītības iestādēm un skolām (NAPO iepazīstina ar bīstamajām vielām)? + mācību materiāls par NAPO
  - » Filmu konkurss – 13 pieteikumi

# Būtiskākie jaunumi no 2020.gada stradavesels.lv?

- Tehniski uzlabojumi un papildinājumi notiek visu laiku
- Ļoti gaidām ieteikumus un komentārus par kļūdām un uzlabojumiem
- Nomainīta «hostinga» kompānija
  - » Stabīlāka darbība
  - » Sakrājies ievērojams apjoms datu (~ 1.5 TB)

## Reģistrēties e-pasta paziņojumiem

Iespēja saņemt  
paziņojumus par  
Tev  
interesējošiem  
semināriem un  
pasākumiem  
e-pastā

Lai saņemtu paziņojumus par Tev interesējošiem semināriem un pasākumiem e-pasta kastītē, ieraksti savu e-pasta adresi un izvēlies sev atbilstošas nozares un reģionus. Tad spied "Pieteikties".

### E-PASTA ADRESE:

### NOZARE:

- Visas nozares
- A01 Lauksaimniecība
- A02 mežsaimniecība un zivsaimniecība
- B Ieguves rūpniecība un karjeru izstrāde
- C 10 un 11 Pārtikas un dzērienu ražošana
- C13, 14, 15 Tekstilražošana, apģērbu, apavu ražošana
- C 16, 31 Kokapstrāde un mēbeļu ražošana
- C 17 Poligrāfija
- C 19, 20, 21, 22, 23 Ķīmiskā ražošanā
- C 24, 25 Metālapstrāde
- C 26, 27, 28, 29, 30 Dažādu iekārtu ražošana, cita ražošana
- D Elektroenerģija, gāzes apgāde, siltumapgāde
- E Ūdens apgāde; notekūdeņu, atkritumu apsaimniekošana
- F Būvniecība
- G Vairumtirdzniecība un mazumtirdzniecība
- I Izmitināšana un ēdināšanas pakalpojumi
- H Transports un uzglabāšana
- J+K+L IT, Finanšu pakalpojumi, nekustamie īpašumi
- Valsts pārvalde un aizsardzība
- P Izglītība
- Q Veselība un sociālā aprūpe
- Citas nozares (M+N+R+S+T+U)

### REĢIONS:

- Visa Latvija
- Rīga un Pierīga
- Kurzeme
- Zemgale
- Latgale
- Vidzeme

Pieteikties



# Ērtāka materiālu filtrēšana

Pēc materiālu filtrēšanas ( riska faktori, nozares, tēmas ) tie tiek izkārtoti, piemēram, informatīvie materiāli , infogrammas, multimēdiji un zem katra ir atrodamī pieejamie materiāli par attiecīgo tēmu

- [Brošūra "Obligātās veselības pārbaudes"](#)



Šī informatīvi skaidrojošā materiāla mērķis ir palīdzēt darba devējiem un darba aizsardzības speciālistiem izprast normatīvo aktu prasības attiecībā uz nodarbināto obligāto veselības pārbaūžu veikšanas kārtību.

- [Informatīvs materiāls "Ieteikumi arodslimību ārstiem OVP slēdziena noformēšanai" \(A5\\_20 lpp.\)](#)



Šis materiāls ir domāts arodveselības un arodslimību ārstiem, lai palīdzētu pieņemt pareizu lēmumu obligātās veselības pārbaudes (OVP) gaitā par nodarbinātā veselības stāvokļa atbilstību vai neatbilstību veicamajam darbam, kā arī OVP kartē pareizi noformēt slēdzienu un ieteikumus darba devējam.



- [Infogramma "Kādos gadījumos jāsaņem ģimenes ārsta atzinums par veselības stāvokli"](#)



Veselības inspekcijas sagatavots materiāls (izziņa aizstāj "sanitārās grāmatīņas")

- [Infogramma "Obligātās veselības pārbaudes"](#)



# Sadaļa «meklēt» - tagad var atrast arī semināru materiālus



STRĀDĀ VESELS

JAUNUMI

EKSPERTI & PADOMI

MATERIĀLI

KALENDĀRS

KALKULATORI

LINEĀLS

RISKA SPĒLE



## BEZMAKSAS DARBA VIDES RISKU NOVĒRTĒŠANA UN MĒRĪJUMI

Piesaki uzņēmumu, kas darbojas bīstamajā nozarē, atbalstam ESF projektā!

[Lasīt vairāk »](#)

Meklēt...



Strādā vesels  
sociālajos tīklos:



### ? StrādāVesels.lv jautā

Kad Tu labāk apmeklētu seminārus par darba aizsardzību, ja tie ilgst 3-4 stundas?

No rīta (10:00-13:30) (66%)

Pēcpusdienā (13:30-17:00) (25%)

Man vienlīga (10%)



# Aicinām!

- Izmantot visas jau esošās lietas, piemēram:
  - » Risku spēli
  - » Zināšanu lineālus
  - » Semināru arhīva materiālus (tai skaitā – skatīties VIDEO ierakstus)
  - » Informatīvos materiālus kā tādus!
- Aicinām izmantot arī failiem.lv/rsu

# Šodienas seminārs?

- Cerams, ka tehniski viss darbojas – ja nē, leva mēģinās palīdzēt!
- Klausoties lūgums atslēgt mikrofonu un video, lai samazinātu datu apjomu
- Saziņai - čata funkcija – aicinām semināra laikā jautājumus un savu pieredzi rakstīt čatā, jautājumus apkoposim kafijas pauzes laikā un iespēju robežās lektors uz tiem atbildēs, atsākot semināru vai arī semināra noslēgumā.
- Ja būs laiks – mēģināsim arī diskusiju! Lūgums izmantot «Paceltās rokas» funkciju!
- Pēc semināra e-pastā saņemsiet saiti ar aptaujas anketu, kurā būs jautājumi par veselības veicināšanu darba vietā. Pēc anketas aizpildīšanas (dosim laiku līdz 10.07. plkst. 9:00) saņemsiet informāciju par sertifikāta nosūtīšanu. Sertifikātu nosūtīsim dalībniekiem, kas atbildēs pareizi uz vismaz 6 no 10 jautājumiem un būs piedalījušies vismaz 75% no semināra laika.
- Priecāsimies par ieteikumiem, komentāriem un pacietību, jo šādu semināra veidu apgūstam kopā ar Jums!

# Šīsdienas semināra mērķis?

- Pārrunāt jautājumus par veselības veicināšanu darba vietās – teoriju, praksi un pieredzi, īpaši pieminot stresu (arī saistībā ar pēdējā laika notikumiem) un to, kā VVDV mainās
- Pārrunāt klātesošo speciālistu pieredzi - lūgums izteikt arī savu viedokli un pieredzi (čatā)!
- Iespēja «virtuāli» satīties nozarē strādājošiem speciālistiem!