

**Profesionālās pilnveides seminārs
„Darba vides riska faktori mazumtirdzniecības
nozares uzņēmumos»**

**„Darba vides riska faktori
mazumtirdzniecības
nozares uzņēmumos»**

Ivars Vanadziņš, Dr.med.,
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
Rīga, 15.12.2014.



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



Mehāniskie un traumatisma riska faktori jeb nelaimes gadījumu riska faktori

- darba aprīkojums (kravu pārvietošanas līdzekļi, dažādas pakošanas un tirdzniecības iekārtas, naži, griešanas iekārtas u. c.),
- Sagriešanās, apdedzināšanās;
- pakļupšana un paslīdēšana;
- preču un produkcijas uzkrišana, kritieni no augstuma;
- satiksmes negadījumi;
- Vardarbības riski u.c.

Darba aprīkojuma radītie nelaimes gadījumi

■ Bieži – sīkas traumas, saistītas ar sagriešanos:

- » roku vai kāju sagriešana, saskaroties ar sasistu taru, gan arī veicot WC telpu uzkopšanu (šajā gadījumā var notikt arī saduršanās ar šļircēm vai citiem asiem priekšmetiem, kuri atstāti atkritumu tvertnēs)
- » Vēl, ja tiek veikti šādi darbi: roku traumas, kas saistītas ar dažādu instrumentu vai elektroierīču lietošanu (piemēram, pirkstu sagriešana ar nažiem pie fasēšanas u. c.)
- » apdedzināšanās - piemēram, pieskaroties karstām virsmām



Svarīgākie preventīvie pasākumi

- tikai darba kārtībā esošu un darbam piemērotu rokas instrumentu un iekārtu lietošana, īpašu uzmanību pievēršot to elektrodrošībai, kā arī kontaktu un zemēju pārbaudei;
- piemērotu nažu vai citu rokas instrumenta lietošana katram darba veidam (piemēram, (no)griešanai, mizošanai u.tml.);
- bojāto nažu vai citu asu instrumentu savlaicīga aizvietošana ar jauniem;
- nodarbināto informēšana par drošiem darba paņēmieniem (piemēram, kā pareizi turēt rokas, kā pareizi griezt, kā pareizi ievietot gaļu malšanas iekārtās u.tml.);

Paklupšana, pakrišana, paslīdēšana

- Viens no pašiem izplatītākajiem riskiem arī šajā nozarē, saistīts ar:
 - » pārvietošanos pa slidenu vai slapju segumu (piemēram, tikko mazgātu vai mitru flīžu grīdu), kā arī ar bieži ierobežotu telpu, kuras dēļ, daudzi priekšmeti (piemēram, kastes, spaiņi, u.tml.) tiek atstāti pārvietošanās ceļos;
 - » Bieži - nepiemērotu darba apavu valkāšanu;
 - » Preču un priekšmetu atstāšana pārvietošanās ceļos;

Paklupšana, pakrišana, paslīdēšana

- nepārdomāti izvietotiem plauktiem vai bojātu grīdas segumu dēļ (piemēram, izdrupušu flīžu, bojāta linoleja, paklāju, betona seguma dēļ);
- Nepiemērotiem grīdas segumiem;
- nepārdomātu elektrības vadu izvietojumu, kurš rada paklupšanas risku;
- **Kravu pārvietošanas iekārtām – sākot no bīstamas iekrāvēju lietošanas un beidzot ar ratiņu apgāšanos aiz durvju sliekšņa;**
- **Un visbeidzot – pakāpšanās riski!!! Viena no lielākajām problēmām šajā nozarē, jo kāpts tiek uz visa kā....**





CENA
LEJĀ

CENA
LEJĀ

evian

MANGALI

Milka
Chocoflaja

Milka
Chocoflaja

PURE

Cido

Cido

Cido

Cido

10

Selga

Selga

Selga

Selga

Selga

Selga

Selga

Selga

Selga

Selga

Selga

Selga

Selga

Selga

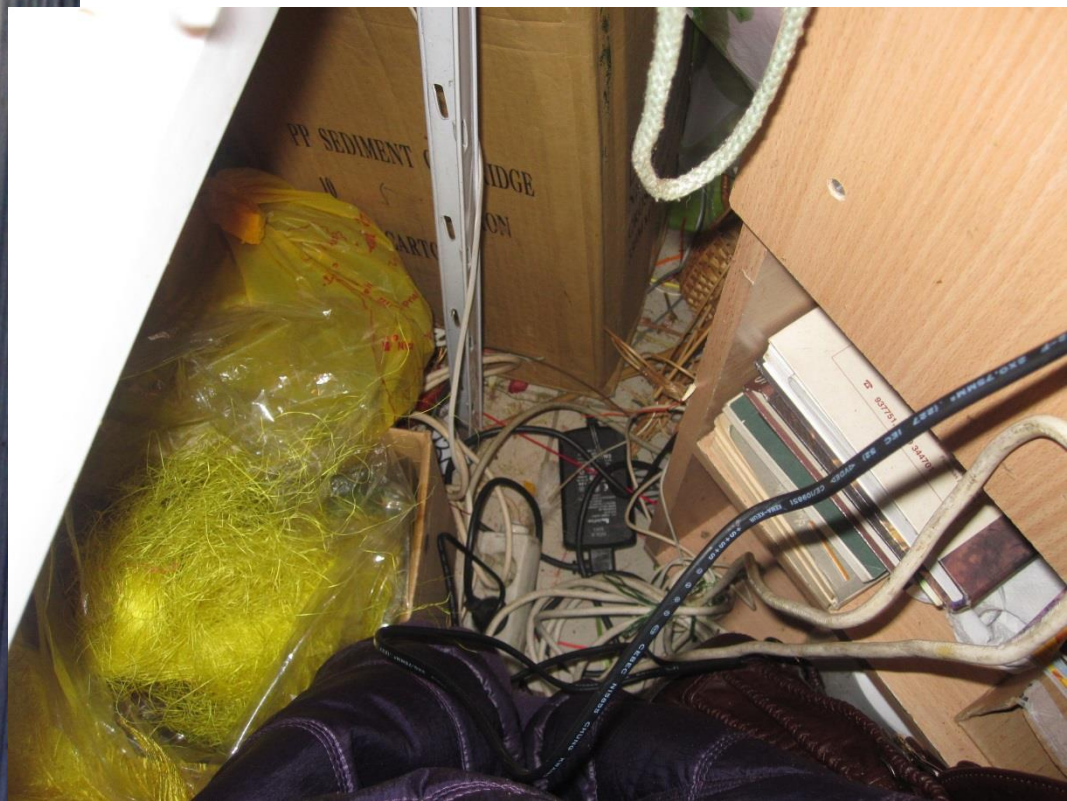
Selga

Selga



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



















Svarīgākie preventīvie pasākumi

- informēšana un apmācīšana par paslīdēšanas un pakļupšanas riskiem, par piesardzības ievērošanu, kā arī tīrības un kārtības nodrošināšanu;
- grīdas segumu pareiza izvēle un kopšana, nodrošinot ūdens un citu šķidrumu pareizu savākšanu;
- Pareiza grīdas uzkopošana, tai skaitā dažādu izlijušu pārtikas produktu (kečupa, mērču u. c.) atlieku savākšana un šķidrumu savākšana, neatstājot to atliekas uz grīdas;

Svarīgākie preventīvie pasākumi

- dažādu bīstamo vietu (pakāpienu, līmeņa mainu u. c.) apzīmēšana ar signālkrāsojumu (dzeltenī melnām vai sarkani baltām svītrām);
- kārtības uzturēšana (t. sk. vadu un kabeļu pārdomāta novietošana, izmantotā darba aprīkojuma, izejmateriālu novietošana tam paredzētās speciālās un apzīmētās vietās);
- drošu un tam paredzētu pakāpienus, podestus vai citus palīglīdzekļu nodrošināšana darbam, kas saistīts ar pakāpšanos













Citi nelaimes gadījumi riski

■ Elektrotraumu un ugunsdrošības riski

- » Bojāti gaismas ķermeņi, bojātas elektroiekārtas;
- » Bojāti sildītāji;
- » atklātas liesmas lietošana;

■ Novēlota rīcība ārkārtas situācijās

- » Joprojām klasika – Ugunsdrošības līdzekļu pieejamība un nodrošinājums, pirmās palīdzības līdzekļu pieejamība;
- » Evakuācijas izeju aizkraušana u.tml.

Svarīgākie preventīvie pasākumi

- piemērotu, drošu un nebojātu elektrovadu un sadales iekārtu lietošana;
- personāla apmācība elektrodrošības un ugunsdrošības jautājumos;
- Evakuācijas un pirmās palīdzības nodrošināšana;
- **Aicinājums arī mums kā klientiem būt disciplinētiem!!!**





3



Alarmstation
Zurück zum 112



Bitte nicht rauchen
Bitte keine Feuerzeuge
Bitte keine Kerzen









Citi nelaimes gadījumi riski

■ Vardarbības risks

- » Gan emocionāls (psihoemocionālie riski);
- » Fiziska uzbrukuma draudi:
 - Atkarīgi no nozares specifikas (diennakts veikali u.c.) un uzņēmuma novietojuma;
 - Dažāda smaguma un veida problēmas (arī letālie nelaimes gadījumi).

Fizikālie riska faktori

- nepiemērots mikroklimats (paaugstināta temperatūra, pazemināta temperatūra (piem., saldētavās u. c.);
- vibrācija (piemēram, grīdas mazgājamās mašīnas u. tml.);
- troksnis (piemēram, strādājot pie skaļas mūzikas u. c.);
- nepiemērots apgaismojums u. c.;

Troksnis & Vibrācija

- Varētu likties, ka šajā nozarē tā nav problēma – bet šur un tur tomēr ir....
- Pamatā:
 - » Darbs veikalos, kur ir skaļa mūzika (jauniešu apģērbi, specifiski sporta veidi, celtniecības tehnika u.tml.);
 - » Ventilācijas un citu iekārtu (etiķētāji utml.) darbība;
- Vibrācija:
 - » Pamatā atsevišķu iekārtu darbība (grīdas mazgājamās mašīnas, iekrāvēji, pacelāji utt....)
- <https://www.youtube.com/watch?v=hQX7Ypfb224&list=PLPBGvOLeiYCPaqwSzuuS13odHh5sKDScK&index=103>

Svarīgākie preventīvie pasākumi

- Protams, šajā nozarē troksni ar tradicionālām darba aizsardzības metodēm ierobežot ir grūti....
- Tomēr arī šeit iespējams samazināt vai novērst tā iedarbību, piemēram:
 - » Normalizējot mūzikas skaņas līmeni veikalos;
 - » Specifiskajiem darbiem lietojot IAL;
 - » nodrošinot personāla atpūtu klusās telpās u. tml.;
 - » informēt nodarbinātos par trokšņa ietekmi un profilakses pasākumiem (piemēram, atpūtu klusumā, skaņas mūzikas neklausīšanos brīvajā laikā u.tml.)



Mikroklimats

■ Virkne tipisku problēmu:

- » telpās visbiežāk tiek uzturēta tāda temperatūra, lai “komforta zonā” atrastos apmeklētāji, nevis nodarbinātie, tāpēc, piemēram, veikalu telpu temperatūra ziemas sezonā ir varētu būt nedaudz zemāka, kā būtu nepieciešams, lai komfortabli justos arī nodarbinātie....
- » Specifikās problēmas – palīgtelpas un noliktavas;
- » Temperatūru svārstības (ieiešana saldētavās u.tml.);
- » Darbs ārpus telpām – izbraukuma tirdzniecība vai dažāda veida kioski u.tml.





SUVENIRY

ESIET
UZMANIGI
SLIDENS!



Apgaismojums

■ Virkne tipisku problēmu:

» Klasiskās darba vietās, kur vairumā gadījumā nepieciešams apgaismojuma līmenis 300-500 lx (biroji utt);

■ Kopumā ņemot: - nesaprotama situācija....

» Bieži – veikalu telpās – NENORMĀLI spilgts apgaismojums;

» Savukārt pie kasēm – ne vienmēr pietiekams apgaismojums;

» Biežs personāla sūdzību un darba maiņas iemesls;



Kīmiskās vielas un maisījumi

■ Ļoti plaši pārstāvēti un nepietiekami novērtēti:

- » Pārdošanā esošās vielas – ļoti dažādas!
- » Mazgāšanas, tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļi, kuri var saturēt gan t. s. virsmas aktīvās vielas, gan balinātājus (piemēram, hloru), gan arī dažādus spirta savienojumus un aldehīdus;
- » Speciālie virsmu tīrīšanas līdzekļi (piemēram, tualetēm u.tml.) var saturēt arī tādas ļoti bīstamas vielas kā organiskās skābes;
- » Atsevišķos gadījumos - izplūdes gāzes;

Kīmiskās vielas un maisījumi

■ Dažādas tirgotās vielas:

- » Sadzīves ķīmija, tīrīšanas līdzekļi, krāsas, lakas, auto ķīmijas līdzekļi, celtniecības materiāli u. tml., darba vides gaisā var atrasties tādas gaistošas vielas kā, piemēram, toluols, vaitspirts ksilols, dažādi esteri u. c.;
- » Vielas, kas iedarbojas kodīgi (piemēram, sārmu un skābes), toksiskas vielas (piemēram, formaldehīds, kas ir kancerogēns), kā arī citi kaitīgi savienojumi;
- » Putekļi - piemēram, audumu, papīra, dzīvnieku barības vai celtniecības materiālu putekļi;

■ Lielākā bīstamība visiem – izlīšana, izbiršana!

Kīmiskās vielas un maisījumi

■ Papildus:

» jāievēro pārtikas aprites drošuma prasības, kuras izpildot, nodarbinātie bieži mazgā rokas, izmantojot dažādas specializētas (t. s. antibakteriālas) ziepes. Kīmisko vielu iedarbība var būt īpaši kaitīga, jo tiek iznīcināta roku ādas dabiskā vide, āda tiek attaukota un zaudē aizsardzības spējas, tādējādi plaši izplatīti dermatīti;

■ Preventīvie pasākumi?

» Visi tradicionālie....

» Galvenais – zināt kā un ko glabāt un kā savākt, ja izbiris/izlijis....

Ergonomiskie faktori

■ Vieni no pašiem būtiskākajiem šajā nozarē – skar jebkuru no nodarbinātajiem, svarīgākie:

» **smagumu pārvietošana**, gan bez smagumu pārvietošanas palīglīdzekļiem, gan ar:

» Preventīvie pasākumi:

- apmācība par pareizu smaguma pārvietošanu,
- palīglīdzekļu nodrošināšana

Ergonomiskie faktori

■ monotonas un vienveidīgas kustības:

» Daudzas no tām jāveic ātrā tempā – piemēram, darbs pie kases aparātiem,

■ Darbs piespiedu pozās:

» Pamatā – sēdus, stāvus, ejot,

» Biežākās – kases aparāti (gan sēdus, gan stāvus)













WILKOMMEN!

TOBACCO

CIGARETTES





Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- darba vietu pārdomāta iekārtošana, nodrošinot ergonomiski optimālu iekārtojumu (piemēram, pareizu darba virsmu augstumu, regulējamus vai maināmus krēslus un apgaismojumu u. c.);
- darba procesu pārdomāta plānošana, samazinot liekās kustības vai piespiedu pozas;
- nodarbināto apmācība par smagumu pārvietošanas pamatprincipiem, kā arī par iespējamām atslodzes vingrinājumiem;

Svarīgākie preventīvie pasākumi:

- nepieciešamo smagumu pārvietošanas palīglīdzekļu nodrošināšana un lietošana, veicot arī nodarbināto apmācību un informēšanu par to lietošanas svarīgumu;
- regulāru darba paužu ievērošana un vingrinājumu izmantošana atslodzei;
- nepieciešamo individuālās aizsardzības līdzekļu (piemēram, ilgstošam darbam paredzētu piemērotu apavu vai slodzi samazinošu paklāju u. c.) nodrošināšana;
- nodarbināto nosūtīšana uz obligātajām veselības pārbaudēm.



Bioloģiskie riska faktori

- Svarīgi un nepietiekami novērtēti!
- Svarīgākās problēmas:
 - dažādas bioloģiski aktīvas vielas pārtikā, kura tiek pārdota u. c.
 - potenciāli patogēnie mikroorganismi, kā, piemēram, *Eschericia coli*, dizentērijas vai salmonelozes izraisītāji kā arī atsevišķi parazītiem (piemēram, trihinellas)
 - Sekas: alerģiskas slimības, infekcijas slimības

Bioloģiskie riska faktori

- Apmeklētāju izraisītās/pārnestās slimības
 - apmeklētāji, var iespējams, var būt inficēti ar dažādam infekcijas slimībām – sākot no tādām plaši izplatītām slimībām kā gripa līdz pat tik nopietnām slimībām kā tuberkuloze.
 - Nodarbinātie visbiežāk var tikt pakļauti tām infekcijām, kuras izplatās pa gaisu jeb tā saucamajām gaisa-pilienu infekcijām. Tomēr jāatceras, ka arī šo infekcijas slimību izraisītāji nosēžas uz dažādām virsmām (letēm, kases, plauktiem u. c.), kā arī uz naudas.

Bioloģiskie riska faktori

- Ar naudas palīdzību var tikt pārnestas arī dažādas parazītu izraisītas slimības (piemēram, cērmes u. tml.) vai citas vīrusu vai baktēriju izraisītas slimības (piemēram, A hepatīts);
- Arī telpu gaisā var būt arī sastopamas pelējuma sēnītes vai putekļu ērcītes;





Gaisa-pilienu infekcijas

- Šajā sektorā ārkārtīgi plaši izplatītā problēma:
 - » Klienti/apmeklētāji
 - » Veicinošs mikroklimats (karsts/auksts, mitrs u.c.)
- Populārākās – jebkuras, sākot ar parastāko gripu bet kopumā saaukstēšanos var izraisīt vairāk nekā 200 dažādu vīrusu;
- Akūtas respiratoras vīrusu infekcijas joprojām ir visizplatītākais saslimšanas veids;
- Saaukstēšanās vieglās formas simptomi ir iesnas, klepus, galvassāpes, sajūta, ka „lauž kaulus”, paaugstināta temperatūra;

Bioloģiskie riska faktori

- Vēl viens būtisks riska faktors arī šajā sektorā ir saistīts ar potenciāliem inficēšanas draudiem tiem nodarbinātajiem, kuriem pastāv risks sadurties ar potenciāli inficētiem priekšmetiem, visbiežāk šādam riskam ir pakļauti tie nodarbinātie, kuri veic tualetšu tīrīšanu veikalos vai citās tirdzniecības vietās;
- Svarīgākie riski šajā kontekstā:
 - » Hepatīts B un C
 - » HIV/AIDS

Kādas var būt sekas?

- Kopumā vairāk kā 20 dažādu aprakstītu infekcijas slimību;
- Biežāk 3:
 - » Hepatīts B;
 - » Hepatīts C;
 - » HIV/AIDS;
- Retāk: Blastomycosis, Brucellosis, Cryptococcosis, Diphtheria, Cutaneous gonorrhea, Herpes, Malaria, Mycobacteriosis, Mycoplasma caviae, Sporotrichosis, Staphylococcus aureus, Streptococcus pyogenes, Syphilis, Toxoplasmosis, Tuberculosis;

Cik liela ir iespēja inficēties?

■ Hepatīts B – 30%

- » Tātad, ja asinis bijušas inficētas – 30% traumēto saslims ar B Hepatītu
- » Hepatīta B vīrus uz lietotas adatas var būt infekciozs līdz 1 nedēļai

■ Hepatīts C – 7-10%

- » Veselos asins donoros konstatē no 0,02% Eiropā līdz 19% Ēģiptē

■ HIV/AIDS – 0,3%

- » ~ 40 miljoni diagnosticētu gadījumu pasaulē

Svarīgākie preventīvie pasākumi

- nodarbināto informēšana par iespējamām bioloģiskiem riskiem un veselības traucējumiem, kā arī par rīcību situācijās, kad notikusi savainošana ar potenciāli inficētu priekšmetu (piemēram, šļirci);
- stingra personīgās higiēnas ievērošana (regulāri mazgājot rokas, neēdot un nesmēķējot darba vietā u. tml.);
- preventīvo vakcināciju veikšana pret atsevišķiem bioloģiskajiem aģentiem (piemēram, klientu apkalpošanā iesaistīto nodarbināto vakcinācija pret gripu – tā ir arī ekonomiski izdevīga)
- LABĀS PRAKSES PIEMĒRS – dažādi video materiāli

Psihosociālie riska faktori

- ilgas un nestandarta darba stundas; nozarei raksturīgas garas maiņas, neregulāras un neparastas darba stundas; daudzi nozares darbinieki strādā, kad pārējie cilvēki atpūšas;
- liela darba slodze un laika deficīts – steiga pircēju apkalpošanā;
- Liela materiālā atbildība;
- nepārtraukta saskarsme ar klientiem — tā var radīt stresu, bet sliktākajā gadījumā draud ar aizskaršanu un pat vardarbību;

Psihosociālie riska faktori

- nepietiekama kontrole pār darbu: bieži nākas veikt vienmuļu darbu, kas nav radošs un no darbinieka neprasa gandrīz nekādu iniciatīvu;
- attiecības ar kolēģiem un vadību: atbalsta trūkums var radīt vēl lielāku ar darbu saistītu stresu;
- mācību un izglītības trūkums; dažu darbu veicējiem netiek prasīta oficiāla izglītība, viņiem nav jābūt īpaši apmācītiem un ar pieredzi; darbam nepietiekama kompetence var būt papildu stresa avots;
- Emocionāla vardarbība no klientu puses;
- U.c.

DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS TIRDZNIECĪBAS NOZARĒ



DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS NOLIKTAVU DARBINIEKIEM



DARBA AIZSARDZĪBAS PRASĪBAS MAZUMTIRDZNIECĪBĀ



Mīts: Tāda maza pelķīte uz grīdas – nekas jau nenotiks!

Patiesība: Slapja, mitra vai nepareizi uzlikta grīda ir biežs iemesls paslīdēšanai, kas var izraisīt kritienus ar smagām sekām!

Atceries – izlijuši šķidrumi jāsaslauc vai jāsavāc, lai novērstu kritienu risku!



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

PARADĀS DROŠĪBAS UN
VIDES VIROŠĪBAS INSTITŪTS



OVMA

VALSTIS DROŠĪBAS INSPEKCIJA

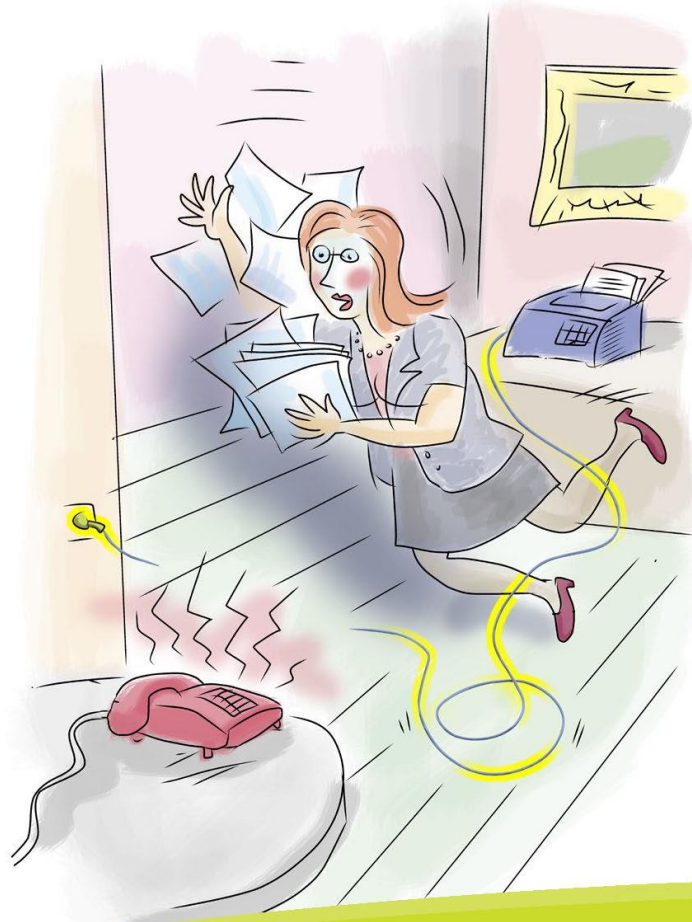


ba drošības un vides
elības institūts

Mīts: Kurš gan neredz vadus uz grīdas?

Patiesība: Pat viegli pamanāmi vadi, kabeļi un citi priekšmeti uz grīdas var novest pie aizķeršanās un pakļupšanas, kas var beigties ar smagiem kritieniem.

Sakārto vadus savā darba vietā un neatstāj uz grīdas neko, kam tur nebūtu jābūt!



- Labas Higiēnas prakses vadlīnijas nefasētas pārtikas tirdzniecībai, 2010.gads, Latvijas Tirgotāju asociācija
- Prakses standarts mazumtirdzniecības nozarei, 2014
- Semināra «Darba vides riska faktori transporta un loģistikas nozarē», 2013.gads – www.rsu.lv/ddvvi - ir arī videoieraksts!