



Kompetenta institūcija
datu aizsardzības jautājumos

Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv

Nozīmīgākie darba aizsardzības un ugunsdrošības jautājumi darbiniekiem birojā un ražotnē

**DA vecākais speciālists
Ziedonis Liepiņš**

Rīga, 2019



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Galvenie normatīvie akti darba aizsardzības jomā



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- ➡ **Darba aizsardzības likums, pieņemts 20.06.2001.;**
- ➡ **Darba likums, pieņemts 20.06.2001.;**
- ➡ **Darba aizsardzības prasības, strādājot augstumā”. MK noteikumi Nr. 143. Pieņemti 18.03.2014.;**
- ➡ **Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos. MK noteikumi Nr.749. Pieņemti 01.08.2010.;**
- ➡ **Darba aizsardzības prasības darba vietās. MK noteikumi Nr.359. Pieņemti 28.04.2009.;**
- ➡ **Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude. MK noteikumi Nr.219. Pieņemti 10.03.2009.;**
- ➡ **Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā. Mk noteikumi Nr.400. Pieņemti 03.09.2002.;**
- ➡ **Noteikumi par kārtību, kādā nodrošina apmācību pirmās palīdzības sniegšanā, un pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo medicīnisko materiālu minimumu. MK noteikumi Nr.713. Pieņemti 03.08.2010.;**
- ➡ **Ugunsdrošības noteikumi. MK noteikumi Nr.238. Spēkā esoši no 01.09.2016.**



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Darba aizsardzības vispārīgie principi

Darba aizsardzības (DA) pasākumus darba devējs veic saskaņā ar šādiem DA vispārīgiem principiem:

- ➡ **izveido saskaņotu un visaptverošu DA pasākumu sistēmu uzņēmumā;**
- ➡ **veic nodarbināto instruktāžu un apmācību DA jomā;**
- ➡ **bīstamo aizstāj ar drošāku vai mazāk bīstamu;**
- ➡ **dod priekšroku kolektīvajiem DA pasākumiem;**
- ➡ **darba vidi izveido tā, lai izvairītos no darba vides riska (DVR) vai mazinātu nenovēršama DVR ietekmi;**
- ➡ **novērš DVR cēloņus;**
- ➡ **nepieciešamības gadījumā darba vietu/veidu pielāgo cilvēkiem ar īpašām vajadzībām;**
- ➡ **ņem vērā jaunākās tendences zinātnē, tehnikā, higiēnā un medicīnā.**

Tavi pienākumi DARBA AIZSARDZĪBĀ:

- ➡ rūpēties par savu drošību un veselību un to personu drošību un veselību;
- ➡ ievērot DA drošības zīmes;
- ➡ nekavējoties ziņot darba devējam, tiešajam darba vadītājam vai DA speciālistam par nelaimes gadījumu darbā, kā arī par jebkuriem DVR faktoriem, kuri rada vai var radīt risku cilvēku drošībai un veselībai, arī par trūkumiem uzņēmuma DA sistēmā;
- ➡ piedalīties darba devēja rīkotajās instruktāžās un apmācībās DA jomā;
- ➡ sadarboties ar darba devēju un DA speciālistu;
- ➡ apmeklēt obligātās veselības pārbaudes (OVP) saskaņā ar darba devēja rīkojumu.

Tavas tiesības atteikties veikt darbu, ja:

- ➡ **attiecīgā darba veikšana rada vai var radīt risku Tavai vai citu personu drošībai un veselībai, un šāds risks nav novēršams citādā veidā;**
- ➡ **nav ievēroti Valsts darba inspekcijas brīdinājumi, rīkojumi vai lēmumi par DA organizāciju attiecīgajā darba vietā.**

Darba aizsardzības drošības zīmes un to lietošana



Drošības zīmes jāizmanto gadījumos, kad nepieciešams:

- ➡ **piesaistīt nodarbināto uzmanību, brīdināt viņus par noteiktu riska faktoru klātbūtni, aizliegumiem vai pienākumiem;**
- ➡ **brīdināt nodarbinātos par radušos bīstamu situāciju, kad jāreaģē nekavējoties, jāizmanto IAL un jāevakuējas;**
- ➡ **palīdzēt nodarbinātajiem atrast un identificēt noteiktus DA līdzekļus un ierīces, evakuācijas ceļus vai pirmās palīdzības sniegšanas punktus;**
- ➡ **orientēt un vadīt nodarbinātos, kas veic no DA viedokļa bīstamas darbības.**

AIZLIEGUMA ZĪMES



Nesmēkēt.



Smēķēšana un
atklāta liesma
aizliegta



Gājēju kustība
aizliegta.



Nedzēst ar ūdeni.



Nav dzerams.



Nepiederošām
personām
kustība aizliegta.



Iekšējā transporta
kustība aizliegta.



Nepieskarties.



Aizliegts.
(ar skaidrojošo
uzrakstu)



Nestāvēt
zem kravas.



Sastatņu
montāža.

BRĪDINĀJUMA ZĪMES



Degoša viela vai
ugunsbīstama
telpa.



Eksplozīva viela
vai sprādzien-
bīstama telpa.



Toksiska viela.



Kodīga viela.



Radioaktīva viela
vai jonizējošs
starojums.



Uzmanību,
pacelta krava.



Iekšējais
transports.



Bīstami,
elektrība.



Vispārēja
bīstamība.



Lāzera stars.



Oksidējoša viela.



Nejonizējoša
radiācija vai
starojums.



Spēcīgs
magnētiskais
lauks.



Uzmanību,
šķēršļi.



Uzmanību,
nelīdzens.



Bioloģiskais
rīks.

RĪKOJUMA ZĪMES



Jālieto
aizsargbrilles.



Jālieto
aizsargķivere.



Jālieto dzirdes
aizsardzības
līdzekļi.



Jālieto
gāzmaska,
respirators.



Jālieto
darba apavi.



Jālieto
aizsargcimdi.

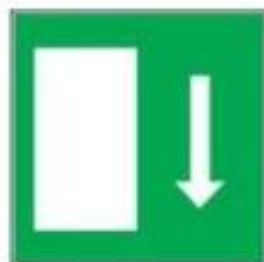


Jālieto
aizsargkostīms.



Jālieto sejas
aizsardzības
līdzekļi.

GLĀBŠANAS PAPILDIZEJU ZĪMES



Papildizeja, ceļš, maršruts.



Kustības virziens.

PIRMĀS PALĪDZĪBAS ZĪMES



Pirmās palīdzības punkts.



Nestuves.



Sanitārā apstrāde.



Acu skalošana.



Elpošanas līdzekļi.



Pārsiešanas līdzekļi.



Droša pulcēšanās vieta.



Atdzīvināšanas līdzekļi.



Tālrunis neatliekamās medicīniskās palīdzības izsaukšanai.

Darbavieta

- ➡ **Pirms darba uzsākšanas pārlicinieties, vai darbavietā neatrodas priekšmeti, iekārtas, instrumenti, kas varētu traucēt veikt tiešos darba pienākumus.**
- ➡ **Darba vietas iekārtojumam jābūt drošam un atbilstošam DA prasībām.**
- ➡ **Darbavietai jābūt labi apgaismotai.**
- ➡ **Pirms darba uzsākšanas darbiniekam jāpārlicinās par darba aprīkojuma drošu lietošanu.**
- ➡ **Darbavieta jāuztur tīra un kārtīga.**
- ➡ **Pēc darba beigām darbavieta ir jāsakārto, un darba procesā radušos atkritumus jānovieto tiem paredzētās vietās.**
- ➡ **Ziemas laikā darbinieka pienākums ir sekot līdzi tam, lai darbavieta un piekļuve tai (ceļi, ejas) būtu notīrītas no sniega un ledus.**

LAI STRĀDĀTU DROŠI UN VESELĪGI, TURI SAVU DARBA VIETU TĪRU UN KĀRTĪGU!



**NEKĀRTĪBA DARBA VIETĀ SAMAZINA TAVAS
DARBA SPĒJAS, DARBA PRODUKTIVITĀTI UN
RADA NELAIMES GADĪJUMU RISKU!**

**ATCERIES, KA, NODROŠINOT TĪRĪBU DARBA
VIETĀ, TU SAMAZINI RISKU SAVAI VESELĪBAI!**

Būtiskākie darba vides riska faktori strādājot birojā

PSIHOLOĢISKIE UN EMOCIONĀLIE FAKTORI (1)



- nepareiza darba laika organizācija (piemēram, neparedzams darbalaiks, neplānots virsstundu darbs, saspringti termiņi u.c.);
- nepilnvērtīga organizācijas funkcionēšana un kultūra (piemēram, problēmu risināšanas grūtības uzņēmumā);
- nepiemērota darba slodze (piemēram, kvantitatīvi vai kvalitatīvi pārāk liela vai maza slodze, vienveidīgs darbs, slikti saprotams darbs, ierobežots izpildes laiks);
- zema nodarbināto līdzdalība tādu lēmumu pieņemšanā, kas tieši ietekmē viņu, nespēja ietekmēt darba procesu;
- problemātiskas attiecības darba kolektīvā (piemēram, psiholoģiska vai fiziska izolācija, sliktas vai nepietiekamas attiecības ar augstākstāvošajiem, nepietiekams savstarpējais atbalsts, konkurence);

PSIHOLOĢISKIE UN EMOCIONĀLIE FAKTORI (2)

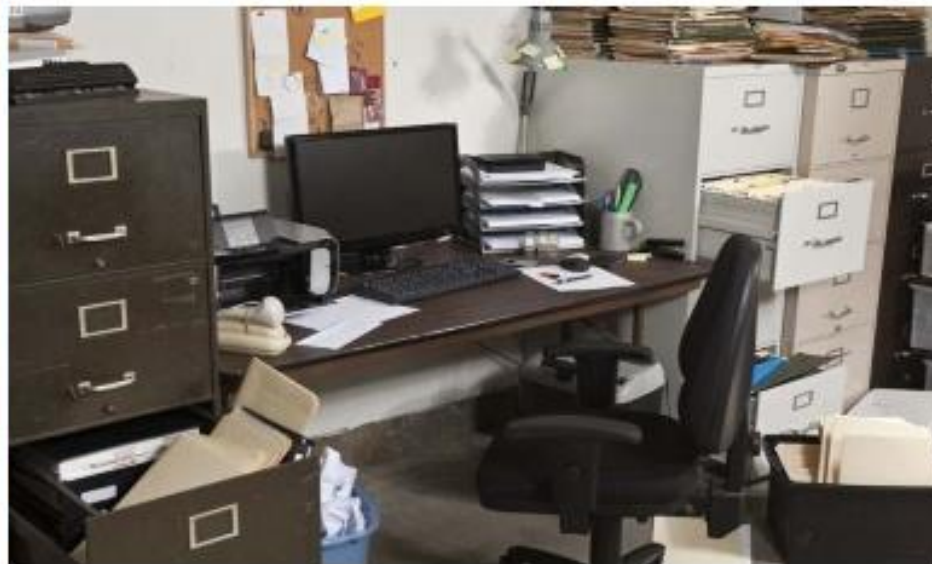


- **karjeras iespējas un darba statuss (piemēram, karjeras nenoteiktība vai neprogresēšana, nedrošība par palikšanu darbā, zemas kvalifikācijas darbs);**
- **informācijas trūkums (piemēram, par plānotajām izmaiņām uzņēmuma darbībā, par veicamajiem pienākumiem utt.);**
- **paaugstināta atbildība darbā, svarīgu, atbildīgu lēmumu pieņemšana, it īpaši, ja tie attiecas uz daudziem cilvēkiem un saistīti ar smagām un plašām sekām;**
- **psiholoģiska un fiziska vardarbība (t.sk. mobings, bosings) u.c.**
- **nesakārtota un nepārdomāta darba vieta var būt darba vides psihoemocionāls riska faktors un radīt stresu;**
- **darbs ar modernajām tehnoloģijām bieži ir saistīts ar nepieciešamību vienlaicīgi uztvert un apstrādāt lielu daudzumu informācijas, bieži vien izmantojot vairāk nekā vienu datoru.**

PSIHOLOĢISKIE UN EMOCIONĀLIE FAKTORI



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos



**Galvassāpes, nogurums, miega traucējumi, paaugstināts asinsspiediens,
sirdsdarbības traucējumi, depresija**

SAKĀRTOTA APKĀRTĒJĀ VIDE BIROJĀ



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos



- apgaismojums,
- gaiss,
- dekorācijas,
- mēbeles,
- smarža,
- motivācijas rīki.



DARBA VIDES ORGANIZĀCIJA

(nederīgo lietu izmešana)



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos



- atbrīvojies no liekā,
- ofisa aprīkojumu nost no galda,
- sinhronizē, sakārto kalendāru un darāmo darbu sarakstu,
- pārvieto personiskās mantas,
- vajadzīgākais pa rokai,
- savaldi vadu mudžekli,
- ievies sistēmu.

Mobings un bosings darba vietā

KAS IR MOBINGS

3

Ne visi darba tiesību pārkāpumi un atsevišķi konflikti ir uzskatāmi par mobingu. Taču, ja **konflikti tiek izraisīti regulāri un apzinātā nolūkā kaitēt kādam kolēģim**, tad to var saukt par mobingu (no angļu val. *mobbing* vai arī *bullying, bossing*).

PAR MOBINGU VAR RUNĀT TAD, JA:

- pret kolēģi (vai darbinieku grupu) tiek vērstas negatīvas darbības;
- iebiedēšana un naidīga attieksme jūtama regulāri un ilgāku laiku;
- darbinieks tāpēc nonāk neaizsargātā situācijā;
- pēc šādas attieksmes cilvēkam pasliktinās veselība, samazinās darba spējas un labklājība.

MOBINGU VAR VĒRST:

- vadība pret darbinieku (darbinieku grupu);
- kolēģis pret kolēģi;
- padotais (-tie) pret vadību;
- klients pret darbinieku.

Mobings ir ekstrēms stress darba vietā.

Mobings — negatīva, pazemojoša, iebiedējoša un kontrolējoša attieksme.

BIEŽĀKIE NEGATĪVAS DARBĪBAS PIEMĒRI:

- verbāla aizskaršana, draudi, apsūkāšana;
- izsmiešana, publiska pazemošana;
- sociāla izolēšana, ignorēšana;
- baumu izplatīšana, apmelošana;
- nepamatota vainošana, kritizēšana;
- pārmērīga kontrole;
- fiziska aizskaršana, nevēlama seksuāla uzmanība;
- tīša finansiālu zaudējumu radīšana;
- darbinieka kompetencei nepiemērota darba došana;
- pārāk liela darba slodze un nereāli tā izpildes termiņi;
- informācijas nesniegšana.

Mobinga mērķis ir iebaidīt, izolēt, pakļaut un izraidīt.

Mobings — uzbrukumi cilvēka pašapziņai, pašcieņai un profesionālai kompetencei.

KĀPĒC MOBINGS RODAS

4

Mobings sakņojas indivīda, organizācijas un vadības attiecību mijiedarbībā. Nereti mobingu pielieto kāda neatrisināta konflikta dēļ, ko vadītājs vai kolēģis nespēj vai nevēlas risināt atklātā un godīgā veidā, bet sāk vērsties pret cilvēku personīgi, nepamatoti vainojot notiekošajā un sodot ar mobinga paņēmieniem.

KĀPĒC IEBIEDĒT TIEŠI TEVI

Iespējams, ka:

- ar kaut ko atšķiries no pārējiem;
- neiederies kolektīvā pēc dzimuma, vecuma, tautības, reliģiskās piederības, dzimumorientācijas vai esi cilvēks ar īpašām vajadzībām;
- esi jauns darbinieks;
- izteikti vairies no konfliktiem;
- esi radošs un veiksmīgs darbā;
- esi kompetents un profesionāls;
- patīc apkārtējiem, esi ļoti ieradzēts kolēģu vidū;
- tev ir augsti morāles standarti;
- esi iecietīgs pret problemātiskiem cilvēkiem un viņu uzvedību.

Bieži vien mobings ir nerisināts, saasinājies konflikts.

Agresīva uzvedība pret citiem izpaužas cilvēka nedrošības, zema pašvērtējuma un apdraudētības dēļ.

Mobingu pielieto cilvēks, kuram radusies skaudība un nenovidība pret veiksmīgāku darbinieku.

RISKA FAKTORI DARBA VIETĀ:

- savstarpēja konkurence;
- stress darba vietā, pārslodze;
- pārmērīga resursu taupīšana;
- izteikta dzišanās pēc peļņas;
- pārmaiņas, reorganizācija;
- lomu, amatu neskaidrība;
- vāja saskarsme un informācijas plūsma;
- konfliktu risināšanas lemaņu trūkums;
- vāja vai nepiemērota vadība;
- baumu pienesēju vai sūdzību izplatība kolektīvā;
- vājš komandas darbs;
- nepietiekama izpratne par atšķirīgo.

Ja kāds vērs pret tevi mobingu, tas liecina, ka problēma ir šim cilvēkam, nevis tev.

KĀ MOBINGS IETEKMĒ

Mobings rada ilgstošu un intensīvu stresa situāciju. Cilvēki, kuri spiesti strādāt šādos apstākļos, par to maksā augstu cenu — ar veselības problēmām, psihoemocionāliem traucējumiem, negulētām naktīm, attiecību pasliktināšanos, darba spēju samazināšanos, darba zaudēšanu un ar ģimenes pakļaušanu sociālam riskam.

MOBINGA IETEKMĒ TU VARI IZJUST:

- apjukumu;
- pastiprinātu trauksmi;
- nomāktību vai depresiju;
- dusmas vai bailes;
- bezspēcību;
- apdraudējumu;
- vainu un kaunu par notiekošo;
- grūtības koncentrēties;
- negatīvas domas;
- pārņemtbu ar mobinga situāciju;
- vēlmi norobežoties no visa.

RAKSTURĪGĀKIE FIZISKIE SIMPTOMI, KAS RODAS MOBINGA IETEKMĒ:

- miega traucējumi un murgi;
- galvassāpes;
- sirdsklauves un paaugstināts asinsspiediens;
- svara pārmaiņas;
- nespēks;
- matu izkrišana;
- ādas problēmas.

MOBINGS VAR KĻŪT PAR TRAUCĒJUMU UZŅĒMUMA IZAUGSMEI, JO:

- pieaug darba kavējumi un darba nespējas lapu skaits;
- palielinās kadru mainība un izdevumi jaunu darbinieku atlasei un mācībām;
- mobinga gadījumu izskatīšana prasa papildu laiku un resursus;
- mazinās darbinieku motivācija strādāt labi un produktīvi;
- aiziet pieredzējuši un profesionāli darbinieki;
- darbinieki jūtas bezpalīdzīgi, iebiedēti un apdraudēti;
- pieaug stresa līmenis kolektīvā;
- pasliktinās darba vietas klimats un organizācijas reputācija.

Uzņēmums pakļauj sevi riskam, ja laikus nerisina mobinga gadījumus.

Visbiežāk atbildība par notiekošo tiek uzvelta tikai mobingā cietušajam.

KO DARĪT

6

JA JŪTI, KA PRET TEVI TIEK VĒRSTS MOBINGS:

- dokumentē notiekošo;
- kontrolē savu stresa līmeni, lai sargātu veselību;
- neizolē sevi, runā par notiekošo ar kolēģiem, ģimeni vai draugiem;
- meklē atbalstu pie vadītāja vai ārpus savas darba vietas;
- neuzskati sevi par upuri;
- atbildi uz notiekošo ar pašapziņu un nebaidoties;
- stiprini savu pašapziņu;
- apgūsti pārlicinātas uzvedības un paš aizsardzības paņēmienus;
- meklē iespējas aizsargāt sevi tiesiski;
- apsver iespēju atrast citu darba vietu, gatavojies pārmaiņām.

Mobinga apturēšana — tā ir katra cilvēka atbildība!

Apturēt notiekošo var tikai ar mobinga atzīšanu.

Pārlicināta uzvedība — atzīt un cienīt savas un cita cilvēka vajadzības un tiesības.

KĀ PALĪDZĒT MAZINĀT MOBINGU DARBA VIETĀ:

- neaprunā savus kolēģus vai vadītāju;
- neizplati baumas un tenkas;
- neiesaisties intrigās un konfliktos;
- nepieļauj kolēģu un sevis iebiedēšanu;
- uzklausi un atbalsti kolēģi, kurš jūtas iebiedēts;
- neesi pasīvs liecinieks, informē citus par notiekošo;
- palidzi risināt konfliktus konstruktīvā veidā.

Mobingu var novērst ar zināšanām, dialogu un labu plānu.

KĀ KOLEKTĪVAM IESAISTĪTIES MOBINGA GADĪJUMU RISINĀŠANĀ:

- meklējot informāciju un izglītojoties;
- sadarbojoties ar arodbiedrību;
- vienojoties par kolektīva uzvedības un ētikas normām.
- Kolektīva rīcības plānā pret mobingu un iebiedēšanu noderēs:
 - mobinga definīcija,
 - vēstījums, ka mobings nav pieļaujams un pieņemams,
 - konfliktu risināšanas noteikumi un kolēģu atbalsta veids,
 - iespējamās sankcijas mobinga gadījumos.

KĀ RĪKOTIES VADĪBAI:

- uzņemties atbildību par notiekošo;
- neignorēt mobinga gadījumus, sūdzības izskatīt ātri;
- uz klausīt iesaistītās personas, vērtēt objektīvi un taisnīgi;
- apgūt konstruktīvas konfliktu risināšanas lemapas;
- iepazīt atbilstoša vadības stila prasmes;
- apgūt dažādību un pārmaiņu vadīšanas prasmes;
- nodrošināt personāla izglītošanu par mobinga kaitīgumu;
- mazināt stresu kolektīvā;
- ja nepieciešams, meklēt palīdzību ārpusē, piesaistīt mediatoru konfliktu risināšanā;
- nodrošināt skaidru, godīgu un nenovēlotu saziņu.

Aptuveni 70% mobinga gadījumus pret darbiniekiem vēršas tieši uzņēmuma vadība.

Vadības uzdevums ir veidot cieņpilnas attiecības kolektīvā, kur darbinieki jūtas novērtēti un respektēti, tā investējot ilgtermiņa biznesā.

Jo ātrāk mobingu atklās un meklēs iespēju to apturēt, jo labāki rezultāti sagaidāmi!

Pētījumi liecina, ka mobingu biežāk pielieto kolektīvos, kur ir nekompetenta vadība.

DARBA DEVĒJA PIENĀKUMS:

- nodrošināt darbiniekiem taisnīgus, drošus un veselībai nekaitīgus darba apstākļus (Darba likums);
- uzraudzīt darba iekšējo vidi, lai garantētu drošu un veselībai nekaitīgu darbu, novērtēt darba vides riskus, izslēdzot varbūtību, ka nodarbināto drošībai vai veselībai darba vidē var rasties kaitējums (Darba aizsardzības likums);
- ievērot vienlīdzīgu tiesību principu un atšķirīgas attieksmes aizliegumu (Darba likums);
- nepasliktināt darbinieka tiesisko stāvokli, radot tam nelabvēlīgas sekas (Darba likums);
- nodrošināt darbinieku vai darbinieku pārstāvju iesniegto sūdzību izskatīšanu (Darba likums);
- kopā ar darbinieku pārstāvjiem nodrošināt individuālo darba strīdu izskatīšanu darba strīdu komisijā (Darba strīdu likums).

KĀ SEVI AIZSTĀVĒT

Mobings neapšaubāmi ir prettiesiska darbība. Tomēr šobrīd Latvijā tiesību akti tieši nedefinē mobingu un psiholoģisko vardarbību darba vietā.

Mobinga novēršanai, neskatoties uz tiesiskā regulējuma trūkumu, ir piemērojami jau esošie normatīvie akti, kur noteikta:

- tiesiskā vienlīdzība (LR Satversme, Darba likums);
- personas neaizskaramība (LR Satversme);
- goda un cieņas aizsardzība (LR Satversme);
- tiesības uz veselību (LR Satversme);
- taisnīgi, droši un veselībai nekaitīgi darba apstākļi (Darba likums);
- atšķirīgas attieksmes aizliegums (Darba likums).

PIECI SOĻI, KO DARĪT:

- meklēt atbalstu (arodbiedrība);
- strīdus risināt darba vietā (darba strīdu komisija);
- tiesāties (prasīt atlīdzību par morālo kaitējumu, pamatojoties uz Civillikuma 1635. pantu par goda un cieņas aizskārumu);
- brīvprātīgi risināt konfliktu ar neitrālas trešās personas — mediatora — palīdzību (mediācija);
- mainīt darba vietu (darba līguma pārtraukšana pēc Darba likuma 100. panta piektās daļas, kas, pamatojoties uz tikumības un taisnprātības apsvērumiem, neļauj turpināt darba tiesiskās attiecības).

PĒC PALĪDZĪBAS VARI VĒRSTIES:

biedrībā "Mobingstop"
Valsts Darba inspekcijā
Latvijas Brīvo arodbiedrību savienībā

Mobings darba vietā ir ne vien nosodāma, bet arī nepieļaujama un tiesiski sodāma rīcība.



Šajā sabiedrības izglītošanas projektā mēs veicam aptauju. Būsim pateicīgi, ja atbildēsi uz jautājumiem interneta vietnē <http://www.mobings.lv/aptauja>

KĀ SEVI AIZSTĀVĒT

Mobings neapšaubāmi ir prettiesiska darbība. Tomēr šobrīd Latvijā tiesību akti tieši nedefinē mobingu un psiholoģisko vardarbību darba vietā.

Mobinga novēršanai, neskatoties uz tiesiskā regulējuma trūkumu, ir piemērojami jau esošie normatīvie akti, kur noteikta:

- tiesiskā vienlīdzība (LR Satversme, Darba likums);
- personas neaizskaramība (LR Satversme);
- goda un cieņas aizsardzība (LR Satversme);
- tiesības uz veselību (LR Satversme);
- taisnīgi, droši un veselībai nekaitīgi darba apstākļi (Darba likums);
- atšķirīgas attieksmes aizliegums (Darba likums).

PIECI SOĻI, KO DARĪT:

- meklēt atbalstu (arodbiedrība);
- strīdus risināt darba vietā (darba strīdu komisija);
- tiesāties (prasīt atlīdzību par morālo kaitējumu, pamatojoties uz Civillikuma 1635. pantu par goda un cieņas aizskārumu);
- brīvprātīgi risināt konfliktu ar neitrālas trešās personas — mediatora — palīdzību (mediācija);
- mainīt darba vietu (darba līguma pārtraukšana pēc Darba likuma 100. panta piektās daļas, kas, pamatojoties uz tikumības un taisnprātības apsvērumiem, neļauj turpināt darba tiesiskās attiecības).

PĒC PALĪDZĪBAS VARI VĒRSTIES:

biedrībā "Mobingstop"
Valsts Darba inspekcijā
Latvijas Brīvo arodbiedrību savienībā

Mobings darba vietā ir ne vien nosodāma, bet arī nepieļaujama un tiesiski sodāma rīcība.



Šajā sabiedrības izglītošanas projektā mēs veicam aptauju. Būsim pateicīgi, ja atbildēsi uz jautājumiem interneta vietnē <http://www.mobings.lv/aptauja>

KAS IR BOSINGS?



- **Bosings (angļu: Bashing), to bash nozīmē uzbrukt, nolamāt) ir darba devēja īstenots psiholoģiskais terors pret padotajiem.**
- **Bosings ir vadītāja slikta izturēšanās pret padotajiem, izmantojot tikai viņam piederošu varu. Tas ir psiholoģisks terors, ko izraisa viņa nespēja veidot un uzturēt lietišķas attiecības, atstājot darbiniekiem interpretācijas brīvību par uzņēmuma mērķiem un uzdevumiem. Turpretim, vadītājs šos interpretācijas rezultātus vērtē atšķirīgi pat vienādās situācijā, nevienlīdzīgi novērtējot savus padotos.**



BOSINGA PAZĪMES



- **pastāvīga, nepamatota kritika;**
- **aprunāšana un baumošana;**
- **ignorēšana vai būtiskas informācijas nesniegšana, kas nepieciešama, piemēram, atskaišu sagatavošanai;**
- **mutiski vai rakstiski draudi;**
- **vadītāja nīrgāšanās par darbinieku viņa fizisko trūkumu vai izskata dēļ;**
- **bezjēdzīgu vai pretēji – neizpildāmu uzdevumu un pienākumu uzdošana;**
- **izstumšana no kolektīvajiem pasākumiem;**
- **garāka darba laika noteikšana vai sliktākas darba vietas ierādīšana;**
- **nepiemērota inventāra izsniegšana;**
- **algas samazināšanas draudi;**
- **utt.**

BOSINGA SEKAS (1)



- ➡ bieži darba ņēmēji nogaida, cerībā, ka situācija normalizēsies pati no sevis vai gluži pretēji – **pieņem šo situāciju kā nemaināmu**;
- ➡ dažkārt var būt vainas sajūta un iekšējas šaubas, ka, iespējams, paši vien ir vainīgi pie šāda emocionālā terora, jo **nespēj būt pietiekami labi darbinieki**;
- ➡ darbinieki **atsakās no iniciatīvas**, jo nespēj paredzēt priekšnieka reakciju;
- ➡ publiski pazemojumi pastiprina **darbinieku sastingumu**, bet vadītājām ļauj saglabāt varu;
- ➡ tiek bloķēta pozitīva atgriezeniskā, jo **vadītājs iznīcina attīstības iespējas**;
- ➡ to ka notiek darba procesa sastingums (stagnācija) vadītājs uzvel uz darbinieku pleciem, **nosodot viņu pasivitāti** uzņēmuma mērķu sasniegšanā un īstenošanā;

BOSINGA SEKAS (2)



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- ➡ vadītājs attaisno savu agresīvo un nekorekto darba stilu, jo, viņaprāt, **darbinieki neko nespēj paveikt bez šādas viņa rīcības.**



BOSINGA IZRAISOŠĀS VESELĪBAS PROBLĒMAS



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- **stress;**
- **nomākta oma un pat depresivitāte;**
- **noslēgšanās sevī un izvairīšanās no sabiedrības;**
- **pastāvīgs nogurums;**
- **darbaspēju un motivācijas zudums;**
- **zems pašnovērtējums;**
- **utt.**



KĀ CĪNĪTIES AR BOSINGU? (1)



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- ➡ Šādu situāciju uzveikt ir ļoti grūti, tieši tā iemesla dēļ, ka vaininieks ir vadītājs un, visticamāk, darbiniekos ir bailes un respekts pret šo augstākstāvošo personu.
- ➡ Ja situāciju neizdodas normalizēt, vispirms rūpīgi jāizpēta darba līgums un iekšējās kārtības noteikumi, jo, iespējams, ka atradīsi kādu punktu, kas, bosinga izpausmju dēļ, tiek pārkāpts.
- ➡ Ja darbā ir arodbiedrība, ir vērts lūgt tās speciālistu palīdzību.

KĀ CĪNĪTIES AR BOSINGU? (2)



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

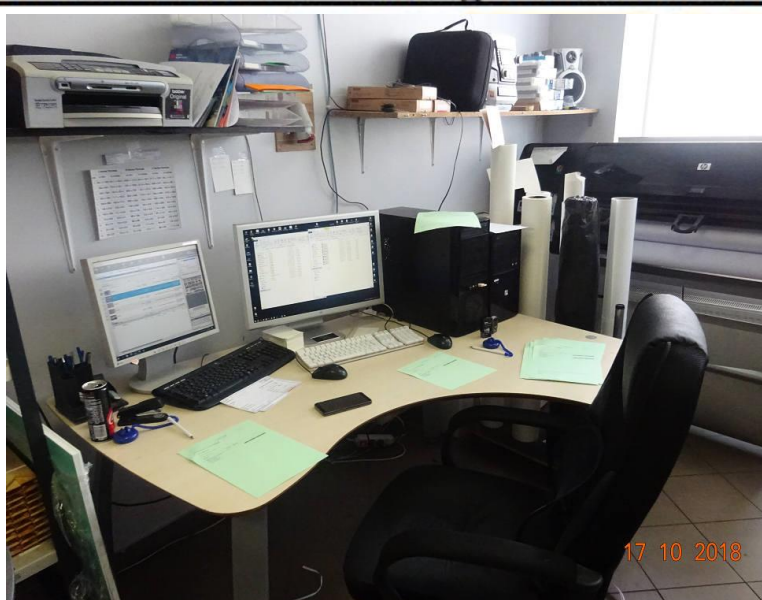
- ➡ **Konsultējies ar advokātu, lai kopīgi sagatavotu konkrētu darbības plānu, ja esi nolēmusi cīnīties ar vadītāju tiesas ceļā.**
- ➡ **Visbeidzot, apdomā vai vispār ir vērts cīnīties ar radušos situāciju, vai šis amats tiešām ir tā vērts! Vai esi sasniegusi savus mērķus un profesionāli augusi? Apsver domu aiziet no līdzšinējās darba vietas, lai daudz mierīgākos darba vides apstākļos sasniegtu vairāk!**

FIZIKĀLIE FAKTORI



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- Paaugstināta vai pazemināta temperatūra (norma gada aukstākajā periodā: no mīnus 19 līdz mīnus 25 °C, gada siltajā periodā: no 20 līdz 28 °C).
- Paaugstināts vai samazināts gaisa mitrums (norma: 30-70%).
- Palielināts vai samazināts gaisa kustības ātrums (norma: 0,05 – 0,15 m/s).



Pārkaršana, sirdsdarbības paātrināšanās, elpošanas traucējumi, saaukstēšanās, nervu apsaldēšana.

NEATBILSTOŠS APGAISMOJUMS (1)



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Biežākās darba vides problēmas, kas saistītas ar apgaismojumu:

- ◆ **nepietiekams** apgaismojums;
- ◆ slikts vai nepilnīgs **gaismas sadalījums**;
- ◆ pārmērīgi spilgts apgaismojums;
- ◆ **nepietiekama gaismas atstarošanās** no dažādām virsmām (to nosaka netīras sienas, griesti), kā arī **izdegušas spuldzītes vai bojātas elektroinstalācijas**, kā rezultātā spuldzītes nedeg;
- ◆ nepietiekami bieži vai nesistemātiski veiktā gaismas ķermeņu **tīrīšana**;
- ◆ nepareiza gaismas **ķermeņu kupolu izvēle** vai kvalitāte;
- ◆ darba videi nepiemērots kupols ātrāk kļūs nespodrs vai blīvs, savukārt putekļainā vidē nenoslēgti gaismas ķermeņu kupoli var novest pie ļoti biežas lampu izdegšanas, to veicina uz lampām nosēdušies putekļi.



Minimālais apgaismojuma līmenis: 500 lx

NEATBILSTOŠS APGAISMOJUMS (2)



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Prasības logiem:

- ➡ logi, virsgaismas logi un stikla šķērssienas **ļauj izvairīties no saules staru pārmērīgas iedarbības** uz darba vietu, ņemot vērā darba un darba vietas īpatnības;
- ➡ nodarbinātajiem ir iespēja droši **atvērt, aizvērt, noregulēt vai nostiprināt** logus, virsgaismas logus un vēdināšanas lūkas;
- ➡ atvērti logi, virsgaismas logi un vēdināšanas lūkas **nerada draudus** nodarbināto veselībai un drošībai;
- ➡ logi un virsgaismas logi ir projektēti kopā ar aprīkojumu to **tīrīšanai** vai ir apgādāti ar ierīcēm, kas ļauj tos tīrīt, nepakļaujot riskam nodarbinātos, kuri veic šo darbu vai atrodas logu tuvumā.



NEATBILSTOŠS APGAISMOJUMS (3)



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Izraisa redzes traucējumus, redzes nogurumu, acu muskuļu pārslodzi, acu sāpes un graušanas sajūtu, apsārtumu, galvassāpes.



PAREIZI IEKĀRTOTAS DARBA VIETAS

- Izvēlēties pareizu **apgaismojuma viedu, spilgtumu un izvietojumu** darba vietā (gaismas krišanas virziens un leņķis).
- Gaismas ķermeņi jāizvieto tā, lai apgaismojums būtu **vienmērīgs**, jo acij nepieciešams adaptācijas laiks, šajā laikā darbinieks var pakļupt vai gūt traumas.
- Lietojot gāzizlādes lampas, jāizvēlas gaismas spektrs, kas visvairāk atbilst dabīgam apgaismojumam.
- Jāizvairās no gaismas ķermeņiem ar pulsācijas efektu.

X Nepareizi —
galda lampas gaisma atspīd
monitorā un apžilbina darbinieku



X Nepareizi —
spožā saules gaisma
apžilbina darbinieku



✓ Pareizi!



ERGONOMISKIE FAKTORI



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

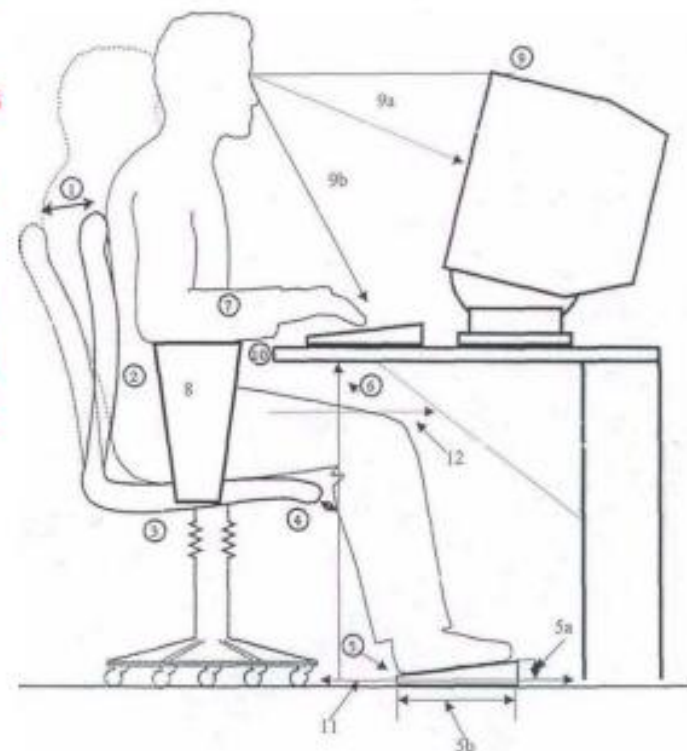
- ◆ Darbs pie datora un ilgstošs darbs sēdus (piespiedu pozā).
- ◆ Redzes sasprindzinājums darbā ar datoru.

Acu asarošana, apsarkums, graušana, "sausās acs" sindroms, pat redzes traucējumi.

Muguras un roku muskuļu sasprindzinājums, sāpes muguras, kakla, jostasvietas un krustu daļā.

Plecu, roku, plaukstu un pirkstu sāpes un tirpšana. Skeleta – muskuļu sistēmas traucējumi var izraisīt pārmaiņas muguras skriemeļos un starpskriemeļu diskos, muguras nervu saknīšu bojājumus, karpālā kanāla sindromu, "peles" slimību līdz pat funkciju ierobežojumam un invaliditātei.

Pārmaiņas muguras kakla daļā var radīt galvassāpes, pastiprinātu nogurumu un miega traucējumus.





KĪMISKIE FAKTORI

- Ozons, slāpekļa oksīdi.
- Putekļi, papīra putekļi.
- Sintētiskie mazgāšanas un tīrīšanas līdzekļi.

Augšējo elpceļu kairinājums, iekaisums (rinīts, laringīts, faringīts), bronhu kairinājums un iekaisums (brīnhīts) – klepus, iesnas, paaugstināta temperatūra. Alerģiskas reakcijas uz ozonu – alerģiskas iesnas, alerģisks balsenes un bronhu iekaisums un bronhu spazmas (klepus, elpas trūkums, pat astma). Alerģiskas ādas reakcijas.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos



PRASĪBAS DARBAVIETAI

BIROJĀ (1)



Darba krēsls

Krēslam ir jābūt stabilam, viegli grozāmam ap savu asi (ieteicams uz 5 riteņiem). Jāizvēlas tāds darba krēsls, kam var regulēt sēdekļa un atzveltnes augstumu, sēdekļa dziļumu un slīpumu. Atzveltnei un sēdeklim ir jābūt polsterētiem un pārklātiem ar neslidenu, neelektrizējošu un gaiscaurlaidīgu materiālu.

Krēsla atzveltne

Krēsla atzveltnei jābalsta mugura vismaz jostas un krustu rajonā, tai jāatbilst muguras formai. Atzveltnei jābalsta mugura visā tās garumā atbilstoši mugurkaula dabiskajiem izliekumiem (att. 2). Optimālā variantā darba krēsla atzveltnei jānodrošina muguras atbalsts pat tad, ja nodarbinātais maina ķermeņa pozu, piemēram, noliecas uz priekšu vai atliecas atpakaļ (att. 1).

Sēdekļa augstums

Pareiza krēsla sēdekļa augstuma izvēle (att. 3) ir ļoti svarīga, lai nodrošinātu ērtu darba pozu. Ja darba krēsls ir par augstu, tā sēdeklis var nospiegt augšstilba virspusējos asinsvadus. Ja darba krēsls ir par zemu, rodas ķermeņa piespiedu darba poza: leņķis elkoņa un ceļu locītavā ir mazāks par 90°, plecu josla pacelta uz augšu, galva atliekta, jo monitors atrodas augstāk attiecībā par acu līmeni. Piemērots sēdekļa augstums ir šāds: sēdekļa priekšējā mala ir paces bedres līmenī, leņķis ceļa locītavā ir lielāks par 90°, pēdas novietotas stabili uz grīdas.

Sēdekļa dziļums

Sēdekļa dziļumam ir jābūt mazākam par attālumu no gūžas locītavas līdz ceļa locītavai, bet attālumam no sēdekļa priekšējās malas līdz apakšstilbu mugurējai virsmai ceļa locītavas līmenī jāatbilst nodarbinātā plaukstas platumam (att. 4). Lai sēžot nenospiestu kāju virspusējos asinsvadus, ieteicami krēsli ar noapaļotu sēdekļa priekšējo malu.

PRASĪBAS DARBAVIETAI

BIROJĀ (2)



Kāju paliktņi (att. 5)

Ja darba virsma ir augstāka par optimālo un nav regulējama, tai jāpiemēro krēsla augstums. Ja nodarbinātā pēdas nebalstās stabili pret grīdu, tad jāizmanto kāju paliktņi (att. 5a) ar regulējamu augstumu (0–150 mm) un slīpumu (0–20°). Kāju paliktņa virsmai (att. 5b) jābūt pietiekami lielai un ērtai, pārklātai ar neslidenu materiālu.

Roku balsti (att. 8)

Ieteicams izvēlēties krēslus ar roku balstiem. Vispiemērotākie ir roku balsti ar regulējamu augstumu un attālumu starp balstiem, lai tos varētu pielāgot katram darbiniekam individuāli un atbilstoši veicamajam darbam (att. 7). Ja roku balsti traucē, tos var noņemt.

Darba galds un darba virsma

Darba galda virsmai jābūt maz atstarojošai un pietiekami lielai, lai uz tās varētu ērti izvietot datoru un darbam nepieciešamās iekārtas, piederumus, dokumentus utt. Galda minimālie izmēri – 1200x800 mm, optimālie – 1600x1000 mm. Lai samazinātu roku muskuļu slodzi, uz darba galda jāparedz vieta, kur atbalstīt plaukstas un apakšdelmus. Galda malām un stūriem jābūt noapaļotiem, lai neradītu traumas un neērtības. Tastatūru novieto atbilstoši nodarbinātā elkoņa līmenim (roka elkoņa locītavā saliekta 90° leņķī); plecu josla nedrīkst būt pacelta uz augšu (att. 7). Ieteicams izmantot galdu ar regulējamu augstumu, lai to varētu pielāgot darbam stāvus un sēdus. Priekšrocība dodama galdiem, kuriem ir atsevišķa regulējama virsma tastatūrai un pelei un atsevišķa – monitoram. Ja galda virsmas augstums nav regulējams, tas nedrīkst būt mazāks par 720 mm (att. 6). Šādā darba vieta jāapriko ar regulējamu krēslu un kāju paliktņi.

PRASĪBAS DARBAVIETAI

BIROJĀ (3)



Telpa zem darba galda virsmas

Iekārtojot darba vietu, jāatceras, ka zem darba galda virsmas jāatstāj pietiekami liela brīva telpa (att. 12), lai nodarbinātais varētu viegli mainīt darba pozu, piecelties un apsēsties. Telpai zem darba galda virsmas ieteicami šādi parametri:

- dziļums - vismaz 70 cm; ja telpa zem darba virsmas ir slīpa, tad vismaz 50 cm sēdoša nodarbinātā ceļu līmenī un 70 cm pēdu līmenī (att. 11.);
- platums - vismaz 50 cm;
- augstums - vismaz 60 cm.

Displeja novietojums

Displejam jābūt viegli pagriežamam un noliecamam, lai ērti varētu noregulēt attālumu un skata leņķi no nodarbinātā acīm līdz ekrānam (att. leņķis starp 9 un 9a). Optimālais attālums no acīm līdz displejam ir $60\text{cm} \pm 15\text{cm}$ (att. 9a). Monitora augšējai malai jāatrodas acu augstumā vai nedaudz zemāk, skata leņķim jābūt 35° lielam (att. 9).

Tastatūra

Tastatūras izmēriem un formai jābūt tādai, kas ļauj strādāt ātri un efektīvi. Tastatūrai jābūt viegli pārvietojamai pa darba virsmu un stabilai lietošanas laikā, kabelim pietiekami lokanam un garam, lai tastatūru varētu novietot vajadzīgajā attālumā no displeja ekrāna. Tastatūras korpusam nedrīkst būt asas šķautnes un stūri. Simboliem uz tastatūras taustiņiem ir jābūt kontrastainiem un labi salasāmiem. Tastatūru ieteicams novietot apmēram 45–75 cm attālumā no nodarbinātā acīm (att. 9b). Tastatūras priekšā nepieciešama vismaz 10 cm plata brīva vieta (att. 10), kur var novietot un atpūtināt plaukstu. Ieteicamais tastatūras slīpuma leņķis attiecībā pret horizontālo virsmu ir robežās no 0 līdz 25° .

**VAI TU JAU DIVAS STUNDAS ESI STRĀDĀJIS
PIE DATORA BEZ PĀRTRAUKUMA?**



LABĀK BIEŽĀK ŅEM ĪSAS PAUZES NEKĀ RETI - GARAS!

KO VISLABĀK DARĪT PAUZES LAIKĀ?

PIECELIES KĀJĀS!



IZVĒDINI TELPU!



IZSTAIPIES, PAVINGROI!



DARI KAUT KO CITU!

APRŪNĀJIES AR KOLĒGI
AIZĒJ NOKOPĒ DOKUMENTUS
SAIKĀRTO DARBA GALDU U.T.

Vingrojumi acīm

Katru vingrinājumu atkārtot piecas reizes.

Sākotnēji stāvēklis: sēdus, mugura taisna, skatiens vērsts tālumā.



Viens - pacelt uzacis uz augšu, palīdž kādā stāvēklī 3 sekundes;



divi - cieši aizvērt acis un relaksēties 10 - 15 sekundes.



Viens - nepagriežot galvu, vērst skatienu pa labi; trīs - nepagriežot galvu, vērst skatienu pa kreisi;



divi - skatīties tālāni uz priekšu.

četri - skatīties tālāni uz priekšu.

To pašu atkārtot vērst skatienu uz augšu un uz leju.



Viens - aizvērt labo aci, paturēt kreiso aci vaļā; divi - aizvērt kreiso aci, paturēt labo aci vaļā
Vingrojuma veikt ātrā tempā (5-10 sekundes).



Viens - rādītārpirksta pielīdēt pie degungala un skatīties uz to 3 - 5 sekundes;



divi - skatīties tālumā 10 - 15 sekundes.



Viens - aizvērt acis, nesaspiežot acs muskulatūru (10 - 15 sekundes).



divi - skatīties tālumā (10 - 15 sekundes).



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Pirkstu un plaukstu vingrojumi



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos



Rokas izstieptas uz priekšu, plaukostas vērstas uz leju.
Viens - izstiept pirkstus, kamēr sajūt sasprindzinājumu,
paturēt 5 sekundes;
divi - atslābināt roku muskulatūru;
trīs - savilkt pirkstus dūrēs, kamēr sajūt
sasprindzinājumu, paturēt 5 sekundes;
četri - atslābināt roku muskulatūru.
Vingrojumu atkārtot 5 - 10 reizes.



Rokas saliektas elkoņos, plaukostas savilkta dūrēs, īkšķi vērsti
uz augšu.
Viens - sasprindzinot plaukstu muskulatūru, pagriezt plaukostas
uz iekšu;
divi - atslābināt roku muskulatūru.

Atkārtot 5 - 10 reizes.



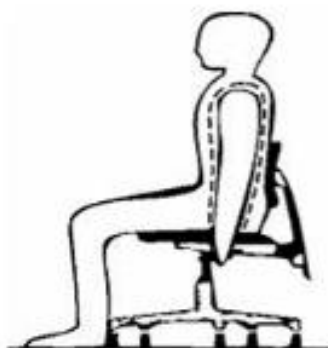
Rokas saliektas elkoņos, plaukostas paralēli viena otrai, īkšķi vērsti
uz augšu;
Viens - sasprindzināt plaukstu muskulatūru, pagriezt delnas uz āru;
divi - atslābināt roku muskulatūru.

Atkārtot 5 - 10 reizes.



Rokas saliektas elkoņos, plaukostas paralēli viena otrai, īkšķi
vērsti uz augšu.
Viens - šūpot plaukostas pa labi;
divi - šūpot plaukostas pa kreisi.

Atkārtot 5 - 10 reizes.



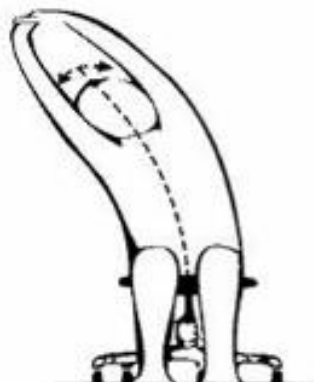
Sēdus stāvoklis, mugura atbalstīta pret krēsla atzveltni.
Viens - lēni apļot plecus uz priekšu (5 reizes);
divi - lēni apļot plecus atpakaļ (5 reizes).

Atkārtot 3 - 5 reizes.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

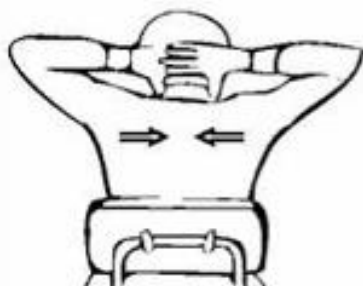
Izstiepšanās vingrojumi



Sēdus stāvoklis ar taisnu muguru, neatbalstot to pret krēsla atzveltni.

Viens - savīt pirkstus, pacelt rokas virs galvas, iztaisnot elkoņus,
rokas liekt atpakaļ, cik tālu vien ir iespējams;
divi - lēni noliekties pa labi;
trīs - lēni noliekties pa kreisi.

Atkārtot 3 - 5 reizes.



Sēdus stāvoklis, plaukstas aiz galvas, pirksti savienoti.
Viens - tuvināt lāpstiņas, kamēr sajūt sasprindzinājumu,
šādā stāvoklī palikt 5 - 10 sekundes;
divi - atslābināties.

Atkārtot 5 - 10 reizes.

TRAUMATISMA FAKTORI

- Neuzmanīga rīcība vai darbs ar bojātu aprīkojumu, iekārtu.
- Paklupšanas, paslīdēšanas draudi.

Gan mazas un nenožīmīgas traumas, gan tādas, kas rada ilgstošu darbnespēju.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos





Traumatisma faktori

SVARĪGĀKĀS PRASĪBAS, PĀRVIETOJOT SMAGUMUS

SAGATAVOJIES – IZDONĀ, VAI:

1. Tev vispār vajag pārvietot?
2. Tu vari izmantot palīgīdzekļus?
3. Tev ir ērtas drēbes un apavi?
4. Tu vari pārvietot viens?
5. Tu vari labi pārskatīt pārvietošanās virzienu un ceļu ir brīvs?



VIENMĒR PĀRVIETO LĒNĀM, NESTEIDZOTIES!

- stabili un ātri sāvēt nesamo priekšmetu ir abām rokām – sāvēt tā, lai pirksti būtu saliekti

Sāvēšanu atfald tikai tad, kad priekšmets ir stabili novietots! Nekad nenoviet priekšmetu!

- nesot priekšmetu, tur to tuvu ķermenim
- smagāko priekšmeta daļu tur tuvāk ķermenim
- degunam un zodam jābūt virsām pārvietošanās virzienā

- ja nepieciešams pagriezties, tad pagriez visu ķermeni



VĒL ATCERIES:

- ja jūties pietūkusi - apūšies!
- ja iespējams, vienmēr izmanto palīgīdzekļus (plemmeram, ratņus, paceltni u.c.)! Ratņus labāk stum nekā velc!
- vienmēr lūdz kolēģu palīdzību, ja priekšmets ir noteikti sāvēti vai tas ir ļoti smags!



NEKAD NEDARI ŠĀDI!

- priekšmets tiek pārvietots, pagriežot muguru/ceļus – krustu reģionā



- nesamais priekšmets tiek turēts tālu no ķermeņa – jo tālāk priekšmets atrodas, jo smagāks tas liekas



SVARĪGĀKĀS PRASĪBAS, CEĻOT SMAGUMUS

1. Tev vispār vajag pārvietot?
2. Tev ir ērtas drēbes un apavi?
3. Tu vari pacelt viens?
4. Tu vari pārskatīt pārvietošanās virzienu?



VIENMĒR PĀRVIETO LĒNĀM, NESTEIDZOTIES!

- iņem ērtu pozu uz pilnas pēdas – kājas plecu platumā, purngalā vērsti tajā virzienā, kur tālāk jāpārvieto smagums
- pretupies ceļos
- stabili un ērti satver ceļamo priekšmetu
- cēl ar kāju spēku



- ja iespējams, vienmēr izmanto palīgīdzekļus (piemēram, rullīšus, paceltnes u.c.)
- vienmēr lūdz kolēģu palīdzību, ja priekšmets ir neērti satverts vai tas ir ļoti smags

NEKAD NEDARI ŠĀDI!

- nesamais priekšmets tiek satverts un cēlts, noliekoties ar taisnām kājām (nevis pretupojoties)



Obligāto veselības pārbaužu nozīme un to veikšanas kārtība

Regulāri un kvalitatīvi veiktas OVP ļauj savlaicīgi atklāt kaitīgo faktoru ietekmi uz darbinieku veselību un izstrādāt kaitīgo faktoru novēršanas pasākumus, nepieļaujot darbinieku saslimšanu:

- ➡ **darba devējs nodrošina obligātu veselības pārbaudi tiem nodarbinātajiem, kuri iekļauti MK apstiprinātajā to profesiju (amatu) un darbavietu sarakstā, kurās nodarbinātie pakļauti īpašam riskam;**
- ➡ **darba devējs nodrošina obligātu veselības pārbaudi tiem nodarbinātajiem, kas saistīti ar iespējamo risku citu cilvēku veselībai;**
- ➡ **izdevumus, kas saistīti ar kārtējo OVP sedz darba devējs; ja OVP tiek veikta pirms darba līguma noslēgšanas, pēc savstarpējas vienošanās to sedz pats pretendents no saviem līdzekļiem vai darba devējs.**

Rīcība ugunsgrēka gadījumā

**Nekavējoties par ugunsgrēku paziņot Valsts
Ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālruni
01 vai 112:**

- ➡ **nosauciet objekta adresi;**
- ➡ **konkrētu ugunsgrēka izcelšanās vietu objektā;**
- ➡ **savu vārdu, uzvārdu;**
- ➡ **savu vai uzņēmuma tālruņa numuru;**
- ➡ **nenolikt klausuli pirms nav sniegtas atbildes uz visiem
ugunsdzēsības un glābšanas dienesta operatora
jautājumiem.**

Galvenie norādījumi, kas jāievēro ugunsgrēka gadījumā!

- ➡ **Nemeklē, kur deg, bet glābies!**
- ➡ **Turies tuvāk grīdai, ja nepieciešams – rāpo!**
- ➡ **Virzies uz durvju pusi!**
- ➡ **Never vaļā durvis, ja to rokturis ir sakarsis!**
- ➡ **Aizsedz degunu un muti!**
- ➡ **Aizbāz durvju spraugas!**
- ➡ **Rāpo uz loga pusi!**
- ➡ **Nekavējies ēkas gaitenī, trepju telpā!**
- ➡ **Nelieto liftu!**
- ➡ **Kad esi drošībā, zvani Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienestam!**

UGUNSDROŠĪBAS ZĪMES



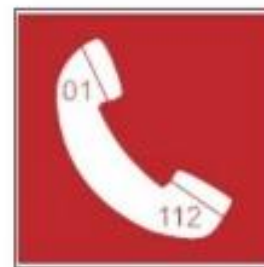
Ugunsdzēsības
krāns.



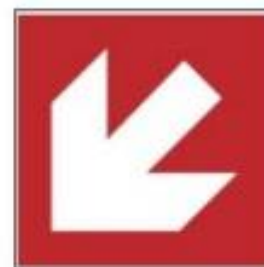
Ugunsdzēsības
un glābšanas
kāpnes.



Ugunsdzēsības
aparāts.



Tālrunis uguns-
dzēsības un glābšanas
dienesta izsaukšanai.



Virzieni uz ugunsdzēsības iekārtu un līdzekļu atrašanās vietu.

Pirmās palīdzības sniegšana

Pirmā palīdzība attiecas uz katru. **Pirmās palīdzības mērķis** ir, lai katrs cilvēks pareizi saprastu tās pasākumu nozīmi un prastu to sniegt nekavējoši negadījuma vietā. Palīdzība ir svarīga tieši pirmajās dzīvībai kritiskajās minūtēs. Kad apstājusies elpošana un sirdsdarbība, tad draud briesmas galvas smadzenēm. Ja galvas smadzenes piecas minūtes nesaņem skābekli, tajās iestājas neatgriezeniski bojājumi.

Izsaucot neatliekamo medicīnisko palīdzību, esiet gatavi atbildēt uz jautājumiem:

- ➡ **KUR NOTICIS NEGADĪJUMS** – nosaukt precīzu negadījuma vietu;
- ➡ **KAS NOTICIS** – nosaukt iespējamās traumas cēloņus vai raksturot traumas apjomu;
- ➡ **CIK CIETUŠO**;
- ➡ u.c. jautājumiem.



APDEGUMI



1. ATVĒSINIET APDEGUMA SKARTO KĒRMEŅA DAĻU

Novietojiet cietušo ērtā pozā. Nekavējoties sāciet cietušās ķermeņa daļas atvēršanu, lejojot aukstu ūdeni uz apdeguma **vismaz 10 minūtes** vai arī tik ilgi, kamēr sāpes cietušajam mazinās.

113



2. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113, ja cietušajam draud dzīvības briesmas. Pastāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka cietušajam ir apdegums. Pastāstiet, kas radījis apdegumu (atklāta liesma, karsts tvaiks, kodīgas ķīmiskas vielas, vai tml.), kā arī aptuveno apdeguma lielumu.



3. NOŅEMĪET VISU, KAS VAR SASPIEST SKARTO KĒRMEŅA DAĻU

Atvēsiniet apdegumu un vienlaikus uzmanīgi noņemiet visu apģērbu vai greznumlietas no apdeguma un tuvākās apkārtnes, pirms apdeguma vieta sāk pietūkt.

- **Neņemiet / neplēsiet nost neko, kas ir pielipis apdegumam!**



4. PĀRSEDZIET SKARTO KĒRMEŅA DAĻU

Pārsedziet apdegumu ar sterilu pārsēju vai tīru pārsienamo materiālu. Regulāri novērojiet cietušā dzīvības pazīmes.

ACS TRAUMA

KĪMISKS ACS APDEGUMS



1. SKALOJIET CIETUŠO ACI

Pirms uzsākat palīdzības sniegšanu cietušajam, ja iespējams, uzvelciet vienreiz lietojamus cimdus.

Cietušo aci skalojiet zem lēni plūstošas ūdens strūkļas (zem krāna vai lejot aci ūdeni no tīras glāzes vai pudeles).

Jācenšas, lai skalojamais ūdens aiztecētu prom no veselās acs, kā arī no neskartās sejas daļas.



SVEŠKĶERMENIS ACI

Ja aci iekļuvusi metāla skaida metināšanas laikā, steidzami nogādāji cietušo acu traumpunktā. Negaidiet, līdz cietušajam parādīsies sūdzības par sāpēm aci, jo šādu sūdzību sākotnēji var arī nebūt.



2. UZLIECIET PĀRSĒJU

Uz savainotās acs uzlieciet sterilu acs pārsēju vai tīru nepūkojošos pārsienamo materiālu. Lūdziet to pašam cietušajam pieturēt pie bojājuma skartās acs vai viegli apsiltējiet ar salti (neradot spiedienu uz traumēto aci un neberzējot to).



113



3. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Ja cietušajam draud dzīvības briesmas, izsauciet ātro medicīnisko palīdzību pa tālruni 113 un izstāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka cietušajam ir acs trauma.



1. NOVERTEJĒT SITUĀCIJU, MĒGINĒT PANĀKT CIETUŠA REAKCIJU

Uzdotiet cietušajam jautājumus un viegli papuriniet viņu aiz pleca. Ja reakcija tomēr nav, veiciet rīkamos pirmās palīdzības soļus.

2. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Ja pie cietušā esat viens pats, nekavējoties izsauciet rīkamos pirmās palīdzības soļus. Ja blakus ir kāds, kas jums var palīdzēt, palūdziet izsaukt ātro palīdzību pa tālruni 113 cietušajam, kurš ir bezsamaņā. Ātrās palīdzības dispečeram, ja iespējams, jāpaziņo ievainājuma vieta, kur atrodas cietušais, kā arī skaidri jāpaskaidro, kāpēc izsauc ātrās palīdzības dispečera uzdevotajiem jautājumiem.



3. ATBRĪVOJĒT ELPCEĻUS

Pārbaudiet, vai cietušā elpceļi ir brīvi un nenocēpsti. Iepriekš izvērtējiet, vai cietušā mutē ir zobu, ja tādi ir, izņemiet tos. Atlieciet ar vienu roku cietušā galvu un ar otru roku paceliet zodu, lai atbrīvotu elpceļus.



4. PĀRBAUDIET ELPOŠANU UN ASINSRĪTI

Noliecieties pie cietušā sejas un pārbaudiet elpošanu. Vērojiet krūškurvī (krūškurvja elpošanas kustības), seklausieties elpošanu un mēģiniet sajūt elpu. Konstatējiet, vai cietušais ELPO normāli.

JA

NE

5. NOLIECIET CIETUŠO STABILĀJĀ SĀNU GUĻĀ UN IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU PA TELEFONU 113 (ja tas vēl nav izdarīts)



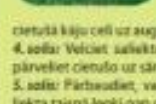
1. solis: Noturējiet cietušā galvu, lai cietušajam būtu ērti, ja tādas ir. Ielieciet cietušā galvu uz muguras – uz stingras pamatnes (grīdas, zemes).



2. solis: Pārbaudiet, vai cietušajam abas kājas ir iztaisnotas. Savienojiet cietušā roku, saliecot plecu taisnā leņķī pret viņa ķermeni un elkoņi ar plaukstu uz augšu.



3. solis: No juma tālāk esot cietušā roku pārbaudiet pār šķērsmu viņa krūškurvī, lai plaukstas virsma būtu pie juma tuvākā cietušā vaigā. Saliecot no juma tālāk cietušā kāju celi uz augšu, lai pēda būtu pie zemes.



4. solis: Veiciet saliektu cietušā kāju uz savu pusi un pārveliet cietušo uz sāniem.

5. solis: Pārbaudiet, vai cietušajam augšējā kāja ir saliekta taisnā leņķī gan gūžas locītavā, gan celi.

6. solis: Atlieciet cietušā galvu atpakaļ un paceliet viņa zodu, lai elpceļi būtu brīvi. Atstādiet cietušā galvu ar roku.

7. solis: Ja vēl neesat to izdarījis, izsauciet ātro palīdzību pa telefonu 113. Vērojiet cietušā dzīvības pazīmes.

5. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU PA TELEFONU 113 (ja tas vēl nav izdarīts) UN UZSĀCIET KARDIOPULMONĀLO REANIMĀCIJU (KPR)



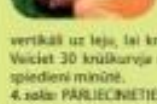
1. solis: Ja iespējams, un cietušā stāvoklis to atļauj (cietušajam nav piemēram, mugurkaula traumas), novietojiet cietušo uz muguras – uz stingras pamatnes (grīdas, zemes).



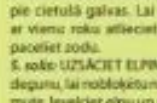
2. solis: NOVIETOJĒT ROKAS UZ CIETUŠA KRŪŠKURVJA. Ielieciet vienu plaukstu cietušā krūškurvja vidusdaļā, uzlieciet uz tā otru roku plaukstu un saļiecot pirkstus tā, lai tie nepieskaros cietušā ribām.



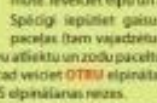
3. solis: VEICIET 30 PIESPIEDĒNUS. Noliecieties tieši pār cietušo un apspiediet vertikāli uz leju, lai krūškurvis iegrūmtu par 4-5 cm. Veiciet 30 krūškurvja masāžas reizes ar ātrumu 100 spiedieni minūtē.



4. solis: PĀRLIECINĒTIET, KA ELPCEĻI IR BRĪVI. Pārvietojiet cietušā galvas. Lai nodrošinātu, ka elpceļi ir brīvi, ar vienu roku atlieciet cietušā galvu un ar otru roku paceliet zodu.



5. solis: UZSĀCIET ELPINĀŠANU. Cietī saspiest cietušā degunu, lai noblokētu nāsi, un ļaujiet, lai atvases cietušā mute ievēlēt elpu un ar kāpām apņemiet cietušā muti. Spēdīgi ielūkot gaisu cietušā mutē, līdz krūškurvis pacēlas (tam vajadzētu notikt aptuveni pēc sekundē).



6. solis: VERĒJIET KRŪŠKURVJA PĀRĻIECINĀŠANU. Saglabājot cietušā galvu atliektu un zodu paceltu, noņemiet savu muti no cietušā kāpām, skatīties uz viņa krūškurvi un vērojiet, kā tas saplūk, un tad veiciet OTRU elpināšanas reizi. Atkārtotiet 30 krūškurvja masāžas reizes, kam atkal seko DVAS elpināšanas reizes.

7. solis: TURPINĒT VEIKT KPR. Turpiniet veikt KPR ciklus, kas sastāv no 30 sirds masāžas kustībām un 2 elpināšanas reizēm, līdz brīdim, kad atrodas ātra palīdzība, cietušais pats sāk normāli elpot vai arī esat pārāk noguris, lai varētu turpināt.

ĀRĒJĀ ASIŅOŠANA



1. NOSPIEDIET BRŪCI

Ja nepieciešams, novelciet vai nogrieziet apģērbu ap brūci. Lai mazinātu asins plūsmu, nospiediet brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu.



2. PACELIET UN ATBALSTIET SAVAINOTO VIETU

Turot brūci saspiestu, paceliet un atbalstiet savainoto vietu, lai tā būtu augstāk par cietušā sirds līmeni.

3. APGULDIET CIETUŠO

Palīdziet cietušajam apgulties, turot savainoto vietu paceltu uz augšu.

5. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113, ja cietušajam draud dzīvības briesmas. Pastāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka cietušajam ir ārējā asiņošana. Izstāstiet par savainojuma vietu un asiņošanas intensitāti. Gaidot ierodamies ātro palīdzību, novērojiet un atzīmējiet cietušā dzīvības pazīmes – reakcijas pakāpi, elpošanu, pulsu.

113



4. PĀRSIENIET BRŪCI

Uzlieciet brūcei spiedošu pārsēju. Pārbaudiet, vai asiņošana neturpinās. Ja tā turpinās, uzlieciet papildu spiedošu pārsēju, ja nepieciešams, vairākus.



Prezi

■ ĀRĒJĀ ASIŅOŠANA AR SVEŠKERMENI BRŪCĒ



1. APTURIET ASIŅOŠANU

Ja iespējams, mēģiniet saspiest kopā abas brūces malas. Nespiediet tieši uz svešķermeņa. Nemēģiniet izņemt svešķermeni no brūces. Uzlieciet spiedošus pārsējus brūcei ap svešķermeni abās malās, lai pēc iespējas saspiestu kopā brūces malas. Paceliet ievainoto ķermeņa daļu augstāk par sirdi, ja tas ir iespējams.



2. APSAITĒJIET BRŪCI

Pārlieciet svešķermenim marles saites gabaliņu. Uzmanīgi saītējiet pāri svešķermenim.



113



3. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro medicīnisko palīdzību pa tālruni 113 un izstāstiet ātrās palīdzības dispečeram par cietušā traumas raksturu.



4. NOVĒROJIET CIETUŠO

Gaidot ierodamies ātrās palīdzības brigādi, novērojiet cietušā dzīvības pazīmes (pulsu, elpošanu un reakcijas pakāpi).

KAULU LŪZUMI

Pazīmes, kas var liecināt par lūzumu:

- sāpes,
- nespēja kustināt traumēto ķermeņa daļu,
- deformācija,
- pietūkums.

Necentieties atšķirt dažādos traumu veidus (sasitumu, sastiepumu, izmežģījumu, lūzumu).

Vienmēr pieņemiet, ka trauma var būt lūzums.



1. ATBALSTIET SAVAINOTO VIETU

Palīdziet cietušajam atbalstīt savainoto ķermeņa daļu, turot to pie locītavām, visērtākajā stāvoklī virs un zem ievainojuma.

2. APTINIET POLSTERĒJUMU AP SAVAINOTO VIETU

Aplieciet ap savainoto vietu polsterējumu, piemēram, dvieļus vai spilvenus, un atbalstiet to visērtākajā stāvoklī. Pie savainotās ķermeņa daļas varat pielikt aukstuma elementu, piemēram, ledu. Uzmanieties, lai nerastos apsaldējums. Izmantojiet audumu vai pārsienamo materiālu starp ādu un ledu.

113



4. NOĢĀDĀJIET CIETUŠO UZ SLIMNĪCU

Cietušo ar lauztu roku, ja nav šoka, var vest ar automašīnu, savukārt kājas lūzuma gadījumā (ja jums nav atbilstoša transportlīdzekļa) ir nepieciešama ātrā palīdzība, tādēļ izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113. Gaidot ierodamies palīdzību, novērojiet cietušā dzīvības pazīmes.



3. FIKSĒJIET SAVAINOTO VIETU AR LAKATIŅU VAI SAITĒM

Nostipriniet savainoto vietu pie nesavainotās ķermeņa daļas. Rokas traumas gadījumā izmantojiet lakatiņa pārsēju, bet kājas lūzuma gadījumā – plati un šauri locītas saites. Mezglus sieniet veselajā pusē.

MUGURKAULA TRAUMA

Cietušajam var būt traumēts mugurkauls, ja nelaimes gadījumā ievainojas kāda no šādām situācijām:

- kritiens no augstuma,
- lecens ūdenī,
- ceļu satiksmes negadījums,
- cietušajam uzkrītis liels smagums.

113



1. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Ja blakus ir kāds, kas var jums palīdzēt, palūdziet izsaukt ātro palīdzību pa tālruni 113 un pats sāciet palīdzības sniegšanu cietušajam. Ātrās palīdzības dispečeram jāpastāsta, ka jums ir aizdomas par mugurkaula traumu cietušajam; jānorāda adrese vai pēc iespējas jāraksturo vieta, kur atrodas cietušais, kā arī skaidri jāatbild uz citiem ātrās palīdzības dispečera uzdotajiem jautājumiem.



2. NOFIKSĒJIET UN ATBALSTIET GALVU

Ja cietušais ir pie samagas, nelaujiet viņam kustēties. Noturieties ceļos aiz cietušā galvas un tuniet to satveru no abām pusēm pāri ausīm (bet ausis nenosedziet pilnībā). Novietojiet galvu neitrālā stāvoklī tā, lai galva, kakls un mugurkauls atrastos vienā līnijā. Atbalstiet galvu.



3. NODROŠINIET GALVAI PAPILDU ATBALSTU

Turpiniet turēt cietušā galvu. Palūdziet palīgam ap cietušā galvu, kaklu un pleciem novietot sarītinātas segas, apģērba gabalus vai kādu citu fiksējošu materiālu. Turpiniet balstīt cietušā galvu, līdz ierodas ātrā medicīniskā palīdzība.



4. NOVĒROJIET CIETUŠO

Gaidot palīdzību, palūdziet palīgam novērot un atzīmēt cietušā dzīvības pazīmes – atbildes reakciju, pulsu un elpošanu.



1. SAMAZINIET ASINŲ ZUDUMU

Paceliet ievainoto ķermeni daļu uz augšu un saspiediet to.

2. UZLIECIET PĀRSEJU

Uzlieciet sterilu pārsēju vai nepckojošos auduma materiālu un nostipriniet to ar saiti.



3. SNIEDZIET PIRMO PALĪDZĪBU SOKA GADĪJUMĀ

1. solis: Palīdziet cietušajam atgūties uz segas vai paklāja (ja tas ir iespējams).

2. solis: Atbrīvojiet cietu apģērbu ap kaklu, krūtīm un jostasvietu.

3. solis: Apsedziet cietušā ķermeni un kājas ar segām vai apģērbu, lai viņam būtu silti.



113



4. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro medicīnisko palīdzību pa tālruni 113 un izstāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka notikusi amputācija.



5. SAGATAVOJIET AMPUTĒTO ĶERMEŅA DAĻU

Ietiniet amputēto locēkli marles salnā, ielieciet to plastikāta maisiņā. Cietli nolēgtu plastikāta maisiņu ar amputēto locēkli ielieciet traukā vai vēl vienā plastikāta maisiņā, kas piepildīts ar ledus gabaliņiem vai citiem aukstuma elementiem (piemēram, sniegu, saldētavas saturu, aukstu ūdeni). Uz trauka (plastikāta maisiņa) atzīmējiet cietušā vārdu un ievainojuma laiku. Nododiet to rokās ātrās palīdzības darbiniekam.



6. NOVĒROJIET CIETUSO

Gaidot palīdzību, vērojiet un atzīmējiet cietušā dzīvības pazīmes – atbildes reakciju, pulsu un elpošanu.

ĒRCES PIESŪKŠANĀS

KAS JĀZINA, IZŅEMOT ĒRCI

- Izņemot ērci, strauji neraujiet, neplēsiet to, jo tādejādi ērces mutes daļa var palikt ādā!
- Centieties pēc iespējas mazāk saspiest ērci, jo tā var atvest brūcē ar vīrusu inficētu šķidrumu!
- Nemēģiniet ērci noņemt ar sviesta vai eļļas palīdzību, kā arī nededziniet un nesaldējiet to, jo tad ērce koduma brūcē var atvest inficētu šķidrumu!

✓ Valsts aģentūrā "Latvijas Infektoloģijas centrs" Rīgā, Linezera ielā 3 (tālrunis 67014595)
ērces noņem BEZ MAKSAS (9.00–20.00 – vakcināciju kabinetā, 20.00–9.00 – Uzņemšanas nodaļā)



1. SATVERIET ĒRCI

Piesūkusies ērce ir jāizņem pēc iespējas ātrāk. Izvelkot ērci, vēlams to darīt ar cimdium. Satveriet ar pirkstu galiem vai pinceti ērces galvu tik tuvu cietušā ādai, cik vien iespējams. Mēģiniet pēc iespējas mazāk saspiest pašu ērci.



2. IZŅĒMIET ĒRCI

Vienmērīgi, lēnām griežiet ērci pretēji pulksteņa rādītāja virzienam un vienlaikus nedaudz velciet ērces galvu uz āru. Tikai pacietībul Jums noteikti būs nepieciešams atkārtot ērces galvas griešanu pretēji pulksteņa rādītāja virzienam vairākas reizes, līdz to izvilksiet. Kad ērce izvilktā, piesūkšanās vietu dezinficējiet ar spirta vai joda šķīdumu (ja cietušajam nav alerģiskas reakcijas pēc joda šķīduma lietošanas).

ELEKTROTROTRAUMA

Cietušais var būt guvis elektrotraumu no AUGSTSPĒRĒGUMA STRĀVAS (augstsprieguma elektroinstalācijā, elektroapgādes kabeļos) vai ZEMSPĒRĒGUMA STRĀVAS (bojātos iedzīvos, elektroiekārtās un vadidos).

Ja cietušais būs guvis traumas no AUGSTSPĒRĒGUMA STRĀVAS un izdīvojis, tad pēc šāda negadījuma viņš, visticamāk, būs bezsamaņā, ar smagiem apdegumiem un citiem ievainojumiem (ko būs radījis strāvas trieciens, pametot cietušo gaisā).



1. PĀRLIECINIETIES, VAI IR DROŠI TUVOITIES CIETUSAJAM

Pirms palīdzības sniegšanas apskatiet negadījuma vietu, ņemot vērā nepieciešamību. Izslēdziet elektriskās strāvas avotu (piemēram, pie drošinātājiem vai centrālās sadales skapī). Nelizmantojiet metāla priekšmetus, lai pārtrauktu kontaktu ar strāvas avotu. Jūs varat arī atzvērt elektriskās strāvas avotu prom no sevis un cietuša. Nostājieties uz sausa, izolējoša materiāla (koka kastī, telefongrāmatas). Izņemot koka kārti vai slotu, pastumiet strāvas avotu prom no cietuša.

2. NOVĒRTĒJIET SITUĀCIJU, MĒGINIET PANĀKT CIETUSA REAKCIJU

Uzdodiet cietušajam jautājumus un viegli pārvietojiet viņu aiz pleca. Ja reakcijas tomēr nav, veiciet nākamās pirmās palīdzības soļus.

3. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Ja pie cietuša esat viens pats, nekavējoties izsauciet nākamās pirmās palīdzības soļus.

Ja bloks ir kāds, kas jums var palīdzēt, palīdziet izsaukt ātro palīdzību pa tālruni 113. Ātras palīdzības dispečeram jāpaskaidro iespējams cietuša bezsamaņas cēlonis, jānorāda adrese vai pēc iespējas skaidrāk jānorāda vieta, kur atrodas cietušais, kā arī skaidri jāpaskaidro citiem ātras palīdzības dispečerā uzturētajiem jautājumiem.



4. ATBRĪVOJIET ELPCEĻUS

Pārbaudiet, vai cietušā elpoņi ir brīvi un nenosprosti. Izņemiet svešķermeņus no cietuša mutes dobuma, ja tādi ir saskatāmi. Atlieciet ar vienu roku cietuša galvu un ar otru roku paceliet zodu, lai atbrīvotu elpceļus.



5. PĀRBAUDIET ELPOŠANU UN ASINSRĪTI

Noliecieties pie cietuša sejas un pārbaudiet elpošanu. Vērojiet krūškurvja (krūškurvja elpošanas kustības), ieklausieties elpošanā un mēģiniet sajūst elpu. Konstatējiet, vai cietušais ELPO normāli.

NEELPO ➔ Izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113 (ja tas vēl nav izdarīts) un sāciet kardiopulmonālo reanimāciju (cikls – 30 krūškurvja masāžas reizes un 2 elpināšanas reizes). (Sīrāk sk. informatīvo materiālu ABC shēma, CIETUŠAIS BEZSAMANA.)

ELPO ➔ veiciet nākamās pirmās palīdzības soļus.



6. NOLIECIET CIETUŠO STABILĀJĀ SANĀ GUĻĀ UN IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

1. solis: Notūstieties ceļos pie cietuša. Noņemiet cietušajam brilles, ja tādas ir, uzņemiet no kabatām lielus priekšmetus (mobilo telefonu vai lielu atslēgu saišķi).

2. solis: Pārliecieties, ka cietušajam abas kājas ir iztaisnotas. Sav tuvāko cietuša roku salieciet plekā tālā leņķī pret viņa ķermeni un elkonī ar plaukstu uz augšu.

3. solis: No jums tālāk izveliet cietuša roku pāršķēršļiem pāri viņa krūškurvim, lai plaukstas virspuse būtu pie jums tuvākā cietuša vaigā. Salieciet no jums tālāko cietuša kāju celi uz augšu, lai pēda būtu pie zemes.

4. solis: Veiciet saliekto cietuša kāju uz savu pusi un pārveliet cietušo uz sāniem.

5. solis: Pārbaudiet, vai cietušajam augšējā kāja ir saliekta tālā leņķī gan gužas locītavā, gan celi.

6. solis: Atlieciet cietuša galvu atpakaļ un paceliet viņa zodu, lai elpoņi būtu brīvi. Atbalstiet cietuša galvu ar roku.

7. solis: Ja vēl neesat to izdarījis, izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113. Vērojiet cietuša dzīvības pazīmes.

Tālāk būs sākotnējā instruktāža darba aizsardzības jomā konkrētajā darba vietā. Šajā instruktāžā tiks pārrunāts par visiem konkrētajiem drošības pasākumiem Tavā darba vietā.

Atceries, ka par abām instruktāžām Tev būs jāparakstās žurnālos. Ar savu parakstu Tu apliecini, ka esi sapratis Tev sniegto informāciju un apņemies pildīt šīs prasības.

Ja kaut ko neesi sapratis – vaicā, nevis klusē!

Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv

Paldies!

Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos