



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

EGÉSZSÉGESEN A MUNKAHELYEN

A munka világában jellemzően nagyságrenddel több a veszély, mint otthon, ennek ellenére az egészségkárosodás kockázatát minimálisra lehet csökkenteni. A következő tanácsok nem csak alkalmazottaknak szólnak, hanem egyéni vállalkozóknak is érdemes elolvasniuk.

A munkában a következő típusú kockázatoknak lehetünk kitéve: baleseti veszély, vegyi anyagok, fertőzések, fizikai hatások, továbbá testi, lelki és szellemi igénybevétel. A munkáltatók kötelessége, hogy a kockázatokat csökkentsék, az általuk adott írott és szóbeli utasítások nemcsak a termék minőségét, hanem a biztonságot is szolgálják. A kockázatok csökkentésének alapelve, hogy a veszélyes anyagot/eljárást elsősorban megpróbáljuk kiiktatni vagy kevésbé veszélyessel helyettesíteni. Ha ez nem sikerül, akkor műszaki intézkedésekkel elzárjuk a környezettől. Ezt követően munkaszervezési intézkedésekkel lehet csökkenteni az egyes személyekre jutó expozíciót. Ha minden korábbi módszer használata mellett is jelentős még a kockázat, legvégső esetben, egyéni védőeszközöket lehet alkalmazni. A munkahelyi kockázatok felmérése és kezelése a kockázattértékelés nevű folyamatban történik meg.

A munkahelyek nem csak veszélyt jelentenek. Az értelmes munkavégzés alapvető emberi szükséglet: a munkanélküliség beteggé tesz. A magyar jogszabályokban megfogalmazott előírások és határértékek betartása esetén egy egész életet egészségben le lehet dolgozni. Számos hazai munkáltató a jogszabályi minimumnál többet is megtesz a munkavállalói egészségéért.

Balesetek megelőzése a munkahelyen

A balesetek sokszor megelőzhetőek egyszerű óvintézkedésekkel: a cselekvés előtt érdemes végiggondolni a tevékenységet, megtervezni azt és mindent előkészíteni. A biztonságos munkavégzés alapja a rendezett, tiszta munkakörnyezet: a nem használt eszközöket tegye el, a munkaterületet tegye átláthatóvá. Ne hagyjon elől/örizetlenül veszélyes eszközöket és anyagokat, nem rögzített terheket, nyílt lángot, közlekedési utat keresztező kábeleket, szerszámokat, elcsúszás veszélyét jelentő folyadékokat.

Csak ép szigetelésű elektromos kábeleket, illetve rendszeren karbantartott szerszámokat használjon. A gépek védőberendezéseit nem szabad eltávolítani, azokat kiiktatni, mert a buherálás súlyos csonkolást (pl. faipari gépek), halálos balesetet (pl. kardántengely) okozhat. Szikra és szilánkképződéssel, (kőszórulás, flexelés, kővésés) illetve veszélyes anyag fröccsenésével járó folyamatokhoz mindig használjon védőszemüveget. Az éleslátáshoz szükséges szemüveg nem tudja megvédeni a szemet! A lábbeli biztosítson stabil állást-járást, illetve szükséges védelmet (pl. acélbetét). A ruha legyen kényelmes, ne tudjon beleakadni semmibe.

Vezetéskor ne használjon mobiltelefont – ha hívást intéz, üzenet ír, mindig húzódjon félre az útról és álljon meg. Ha a kocsiban munkaeszközöket szállít, azokat mindig biztonságosan rögzítse, hogy egy hirtelen fékezőskor ne repüljenek előre. Induljon időben, de ha késik, akkor is tartsa be a sebességkorlátozásokat. A gyorsajtással csak pár percet nyerhet, de egy egész életet elveszíthet.

Veszélyes munkafolyamatokat (pl. villanyzerelés, magasban-létrán, árokban való munkavégzés) ne végezzen egyedül, hogy baleset esetén legyen aki segítséget kérjen és nyújtson. Tudja meg, hogy munkahelyén hol van az elsősegélynyújtó hely. Tájékozódjon, hogy a cégnél ki a munkavédelmi képviselő és forduljon hozzá bizalommal. Sajtátsa el és rendszeresen frissítse munkavédelmi és elsősegély-nyújtási ismereteit!

Az alkohol és kábítószer hatására romlik a reakcióidő, a döntések minősége, így a balesetveszély. A munkát megelőzően és munka közben ne fogyasszon ilyen szereket. Szánjon elég időt az alvásra: a kávé és az energitalok nem pótolják a minőségi alvási időt.



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

dmd
dmd.com



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

EGÉSZSÉGESEN A MUNKAHELYEN

Veszélyes vegyszerek a munkahelyen

A vegyi anyagoknak számos egészségkárosító hatása lehet, ezek sokszor nem azonnal, hanem akár évek-évtizedek múlva jelentkeznek. A munkahelyeken használt anyagokat csak jól zárható, olvasható, magyar nyelvű címkével ellátott edényekben lehet tárolni. Élelmiszer tárolására szolgáló edényeket – a véletlen mérgezés kockázata miatt – vegyszerek tárolására használni tilos. A biztonsági adatlap és a technológiai utasítás előírásait mindig be kell tartani (pl. összeöntés tilalma), mert egyébként veszélyes anyagok szabadulhatnak fel, robbanásveszély alakulhat ki. Ismerje meg az Ön által használt munkaanyagok biztonsági adatlapjait, hogy felkészülten óvja egészségét.

A hosszan tartó vizes kézzel való munkavégzés, a savak és a lúgok károsítják a bőrt. Számos anyag (króm, nikkél, enzimek, kozmetikumok, ragasztók és műgyanták) okozhat allergiát. Esetükben minimalizálni kell az érintkezést (pl. megfelelő védőkesztyűvel). A (szerves) oldószerek nemcsak kiszáritják a bőrt, hanem azon át is juthatnak, illetve gőzeik belélegezve is ártalmasak lehetnek, így légzésvédőre is szükség lehet. A növényvédő-szereket csak megfelelő védőfelszerelésben szabad kimérni és kijuttatni, utána a várakozási időket be kell tartani. A porok és füstök a légutakba jutva okozhatnak károsodásokat, mely lehet például allergia (szerves porok), hörghurut (szervetlen porok), tüdőhegesedés (kvarcpor), rosszindulatú daganat (azbeszt, keményfa por). A pormentes technológia (pl. nedvesítés), a szellőzés, a jól beállított helyi elszívás és a megfelelő légzésvédő viselése hatásosan tudja csökkenteni a káros anyagok koncentrációját a levegőben.



Robbanómotorok csak jól szellőző helyen üzemeltethetőek: egyébként a mérgező, színtelen-szagtalan szén-monoxid gáz felhalmozódik. Rosszullét esetén azonnal menjen nyílt levegőre és kérjen segítséget/hívjon mentőt. Tartályok mélyén felgyűlhetnek a mérgező, akár robbanásveszélyes gázok, gőzök: ilyen helyre csak megfelelő oktatás, illetve azután lehet menni, hogy meggyőződött arról, hogy biztosan nincs semmilyen veszélyes anyag a levegőben.

A dohányzás drámaian felerősítheti bizonyos veszélyes anyagok (pl. azbeszt) egészségkárosító hatását. A munkahelyen már a munkatársak védelme miatt is tilos rágyújtani. Kérjen segítséget a leszokáshoz!

Mindig a megfelelő kesztyűt és légzésvédőt kell viselni, mivel ezek csak bizonyos anyagok ellen biztosítanak védelmet, mások ellen nem hatásosak.



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT



Fizikai hatások a munkahelyen

Az erős hangok és dörejek hosszabb-rövidebb idő alatt károsíthatják a hallást. Javasolt hallásvédelmet alkalmazni, ha a zaj olyan mértékű, hogy a normális beszédet nem lehet megérteni. Hallásvédő alkalmazása mellett is meg lehet hallani, ha változik a gépek hangja, illetve kommunikálni a munkatársakkal. Figyeljen oda, hogy fül dugó megfelelő mélységbe kerüljön, ne lötyögjön, s csak tiszta kézzel helyezze be. Szabadidejében is óvja hallását: ne hallgasson túl hangosan zenét, főleg ne fülhallgatón keresztül.

Bizonyos rezgő kéziszerszámok (préslégszerszámok, elektromos gépek, láncfűrészek) idővel súlyos, akár munkaképtelenséget okozó felső végtagi panaszokat okozhatnak. Ezeket csak korszerű, alacsony rezgésű szerszámok alkalmazásával, illetve azok rendszeres karbantartásával lehet megelőzni. Hűvös-nedves környezetben való használatkor a kezeket melegen és szárazon tartó kesztyű viselése szükséges.

A sugárzások közül a legtöbbet a napfényrel találkozni, mely nyáron olyan mértékű lehet, hogy károsítja a bőrt (leégés, bőrrák) és a szemeket. Ezért is javasolt ilyenkor kalap, hosszú ujjú/szárú, világos színű, jól szellőző ruházat viselése. A bőrön növekvő folt esetén forduljon bőrgyógyászhoz. A hegesztés során keletkező UV sugárzás szemgyulladást okozó hatásától a hegesztőpajzs használata védi meg.

Az elektromágneses sugárzások csak nagyon nagy teljesítmény (pl. radarállomás) esetén okoznak panaszokat – a szokásos elektromos gépek és hálózatok, a mindennapos távközlési eszközök sugárzási szintje veszélytelen.

Nagy melegben, illetve olyan helyeken, ahol nagy a hőszugárzás rendszeresen, hűvös helyen meg kell pihenni és bőségesen kell vizet inni, főleg, ha közben nehéz fizikai munkavégzés is zajlik. Rosszullét (fejfájás, szédülés, gyengeség) a munkát azonnal abba kell hagyni és lehetőség szerint árnyékos, hűvös helyre menni és orvosi segítséget kérni (ügyelet, mentő), hogy elkerüljük az akár halálos kimenetelű hőgútát.

Fertőzésveszély a munkahelyen

A természetben és az emberi szervezetben számtalan baktérium, vírus, egysejtű és parazita él, de csak néhány okoz emberi fertőzést. Ahol emberek, állatok vannak, illetve rágcsálók fordulnak elő, ott fokozottan oda kell figyelni az általános higiéniére. Javasolt a rendszeres kézmossás, étkezés, ivás, dohányzás előtt. Fontos a szerves hulladékok és éles eszközök megfelelő tárolása, ártalmatlanítása, illetve a rendszeres, akár fertőtlenítő, takarítás. El kell kerülni a porkeltést.

Szükséges lehet védőeszköz viselése (kesztyű, porálarc). Az egészséges (nek kinéző) állat is terjeszthet emberi kórokozót. Nyáron a természetben a kullancsok terjesztette betegségek megelőzésére kell odafigyelni (zárt, világos ruházat; riasztószerek; ellenőrzés; csipés esetén jegyzőkönyv). Bizonyos betegségek ellen oltás áll rendelkezésre.



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

EGÉSZSÉGESEN A MUNKAHELYEN

Testi, szellemi, lelki megterhelések a munkahelyen

A nagy erőfeszítés, gyakori ismétlődés és kényelmetlen testhelyzetek kombinációja rövidebb-hosszabb idő után mozgásszervi panaszokat okozhat. A teheremeléshez/mozgathoz javasolt eszközöket használni (emelők, csőrlők, molnárkocsi, targonca), ezek nélkül a terhet inkább több, kisebb részletben emelni. A rendszeres szünetek beiktatása az olyan statikus megterhelések okozta panaszok ellen is jó, mint amilyen a hosszas ülés, illetve képernyős munkavégzés.

A műszakos munkavégzés során a szervezet fokozott igénybevételnek van kitéve. Ilyenkor még inkább oda kell figyelni a minőségi pihenésre, így az alvás idejének és körülményeinek biztosítására. Élettani szempontból a leginkább elfogadhatónak az úgynevezett gyorsan (1-2 naponként) előre rotáló (délelőtti, délutáni, éjszakai) műszakrendet találták.

A precíz, pontos, összetett feladatok, illetve a gép diktálta ütemű munkavégzés nagy terhelést jelenthetnek. Olyan feladatokat vállaljon el, amelyek megvalósítására megvannak a képességei, készségei, s a határidő teljesíthető. Az időkényszer és a felelősség okozta feszültséget jól csökkenti a testmozgás és a meditáció.

A nagy felelősséggel járó döntések, érzelmi megterheléssel járó feladatok, a túlmunka egy idő után kiegészzhez vezethet. Ezt leginkább a munka-magánélet egyensúlyának kialakításával, egészséges életmóddal és folyamatos szaksegítséggel (pl. pszichológus, coach) lehet megakadályozni.

A foglalkozás-egészségügyi szolgálatok szerepe

Magyarországon a szervezett munkavégzésben résztvevőknek a munkáltató foglalkozás-egészségügyi szolgáltatást biztosít.

A szolgálat feladata a munkavállalók egészségének megóvása, a munkáltató szakmai tanácsokkal való ellátása.

Mindig járjon el az időszakos foglalkozás-egészségügyi vizsgálatokra, s ott őszintén mondja el, ha bármilyen munkával összefüggő panasa van. Joga van soron kívül is találkozni a cég foglalkozás-egészségügyi szolgálatánál az orvossal, nővérrel, s tanácsot kérni tőlük, az orvosi titoktartás az ott dolgozókat is köti!



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

dmd
Magyarország