



*Darbā neriskē -
ievēro darba drošību!*



VESELĪBAS APRŪPES IESTĀDES

*Ieteikumi svarīgāko darba vides
problēmu risināšanai*



DARBA AIZSARDZĪBA

Priekšvārds

Kad jārealizē vīzija par tīru darba vidi, visiem - valsts institūcijām, uzņēmumiem, sabiedriskām organizācijām darba aizsardzības speciālistiem ir jāuzstāda sev par mērķi veikt iepriekšēju darba vides sakārtošanas darbu. Tāpēc ir izstrādāts šis ieteikumu materiāls.

Materiāls ir tapis ES PHARE Latvijas - Spānijas divpusējās sadarbības projekta "Atbalsts turpmākai likumdošanas saskaņošanai un institūciju stiprināšanai darba drošības un veselības jomā" ietvaros, balstoties uz Dānijas Darba inspekcijas izstrādāto Darba vides rokasgrāmatu par svarīgākajām darba vides problēmām veselības aprūpes iestāžu darbos. Materiāls tika pārstrādāts un saskaņots ar Latvijas Republikas likumdošanas prasībām.

Šajā materiālā aprakstīti iespējamie darba vides riska faktori un darba procesi, kur visbiežāk rodas darba vides riski, veicot veselības aprūpes iestāžu darbus.

Ar šī materiāla palīdzību uzņēmuma darba aizsardzības speciālisti iegūst darba instrumentu pārskata formā par darba vides apstākļiem, kuriem jāpievērš īpaša uzmanība. Šis materiāls ir labs palīgs situācijā, kad uzņēmumam jāanalizē sava darba vide, piemēram, veicot darba vides riska novērtēšanu.

Šie ieteikumi kalpo arī kā informācija uzņēmumam par to, uz ko vērsīs uzmanību Valsts darba inspekcija, inspicējot uzņēmumu.

Materiālā norādīti uz svarīgākie darba vides riska faktori, tomēr šajā izdevumā jūs neatradīsiet konkrētus risinājumus risku novēršanai vai samazināšanai, bet gan vispārīgu informāciju, kā no tiem izvairīties. Uzņēmumam ir jāgriežas pēc palīdzības Valsts darba inspekcijā vai pie kompetentiem speciālistiem vai kompetentām institūcijām, ja nepieciešamāka detalizētāka informācija problēmu risināšanai.

Darba vides riska faktori dažādās nozarēs un uzņēmumos atšķiras. Tas nozīmē, ka atsevišķos uzņēmumos pastāv citi svarīgi darba vides riska faktori, kas šajā materiālā nav aprakstīti. Šos faktoros, protams, nevar ignorēt - ne ikdienas darbā, ne tad, kad uzņēmumam jāveic darba vides riska novērtēšana, ne arī tad, kad uzņēmumu apmeklē Valsts darba inspekcija.



Ineta Tāre,

*Labklājības ministrijas
Darba departamenta direktore*

SATURS

Ievads

- Mazliet par darba vietas novērtējumu 5
- Kā pielietot materiālu 5

Ķīmiskie faktori

- Kur rodas problēmas? 6
- Kā konstatēt problēmas? 8
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 8
- Lietas, kas jāatceras 9

Bioloģiskie faktori

- Kur rodas problēmas? 10
- Kā konstatēt problēmas? 11
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 11
- Lietas, kas jāatceras 12

Smagumu celšana un darba pozas

- Kur rodas problēmas? 13
- Kā konstatēt problēmas? 14
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 15
- Lietas, kas jāatceras 17

Psihosociālie faktori

- Kur rodas problēmas? 18
- Kā konstatēt problēmas? 19
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 20
- Lietas, kas jāatceras 22

Iekšējais klimats

- Kur rodas problēmas? 23
- Kā konstatēt problēmas? 24
- Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai 24
- Lietas, kas jāatceras 26

Papildus informācija

- Normatīvie akti 27

IEVADS

Mazliet par darba vietas novērtējumu

Visiem uzņēmumiem ir pienākums veikt darba vides riska novērtēšanu (turpmāk – DVRN).

Darba vides riska novērtēšanu var veikt darba devējs pats (ja uzņēmumā nodarbināti ne vairāk kā 5 darbinieki), uzņēmuma darba aizsardzības speciālists/-i vai kompetents speciālists vai kompetenta institūcija.

Uzņēmums pats izlemj, kādā veidā novērtēšana tiks veikta, kā arī to, cik plaša tā būs. Svarīgākais ir atrast metodi, kas efektīvi identificē riska faktoros, tādējādi radot priekšnoteikumus drošas un nodarbināto veselībai nekaitīgas darba vides nodrošināšanai. Darba vides riska novērtēšana tiek dokumentēta.

Pamatojoties uz darba vides riska novērtēšanas rezultātiem un darba vietu pārbaudē iegūto informāciju, darba devējam:

- jānosaka darba vietas, kurās pastāv darba vides risks un ir nepieciešams veikt darba aizsardzības pasākumus tā novēršanai vai samazināšanai;
- jānosaka darba aizsardzības pasākumus, to īstenošanas termiņus un atbildīgos par minētā riska novēršanu vai samazināšanu;
- jāastāda to profesiju (amatu) un darba vietu sarakstu, kurās nodarbinātā veselības stāvokli ietekmē vai var ietekmēt veselībai kaitīgie darba vides faktori;
- jāastāda to profesiju (amatu) un darba vietu sarakstu, kurās nodarbinātajiem darbā ir īpaši apstākļi, un kurās nodarbinātie ir pakļauti īpašam riskam;
- jāastāda to profesiju (amatu) un darba vietu sarakstu, kurās nodarbināto darbs ir saistīts ar iespējamu risku citu cilvēku veselībai.

Darba vides risku jāvērtē ne retāk kā reizi gadā, kā arī:

- uzsākot citu darbības veidu;
- ja ir radušās pārmaiņas darba vidē (piemēram, mainījušies darba procesi, metodes, darba aprīkojums, vielu un produktu izmantošana vai ražošana, būtiski pārkārtota darba vieta);
- ja tiek konstatēti apstākļi pasliktināšanās darba vidē.

Kā pielietot materiālu?

Pirmais solis DVRN procesā ir izanalizēt uzņēmuma darba vides problēmas. Šeit parādās ieteikumu nozīme.

Svarīgākās darba vides problēmas

Šajā materiālā aprakstītas svarīgākās darba vides problēmas veselības aprūpes iestādēs. Apraksti attiecas gan uz somatiskajām, gan psihiatriskajām nodaļām. Tā var būt noderīga darba vietai, kad tai jākonstatē darba vides problēmas.

Piecas svarīgākās darba vides problēmas slimnīcās ir saistītas ar:

- Ķīmiskajiem faktoriem.
- Bioloģiskajiem faktoriem.
- Smagumu celšanu, atkārtotām, vienveidīgām kustībām un neērtām darba pozām.
- Psihosociālajiem faktoriem.
- Iekšējo klimatu.

Secība nav sastādīta pēc prioritātēm.

Jāatceras, ka uzņēmuma DVRN jāietver visas darba vides problēmas, - pat, ja tās nav aprakstītas šajā materiālā.

Svarīgākie darba procesi

Lielākā daļa darba vides problēmu rodas saistībā ar konkrētiem darba procesiem. Tāpēc šiem procesiem būtu jāpievērš īpaša uzmanība, analizējot darba vidi veselības aprūpes iestādē.

Darba procesi, kas ietverti šajā materiālā:

- Pacientu izmeklēšana.
- Pacientu aprūpe, tajā skaitā medikamentu izsniegšana.
- Pacientu vingrināšana.
- Darbs, kas saistīts ar dažādiem materiāliem un palīgierīcēm, tajā skaitā gultām un pārtikas ratiņiem.
- Laboratorijas darbs.

Šis materiāls satur tikai ieteikumus par vistipiskāko darba problēmu preventīvo pasākumu veikšanu.

ĶĪMISKIE FAKTORI

Kur rodas problēmas?

Pētot, vai darba vietā nepastāv ķīmisko faktoru ietekme, jāatceras, ka atsevišķām darba vietām veselības aprūpes iestādē jāpievērš īpaša uzmanība.

Darbinieki var tikt pakļauti ķīmisko faktoru ietekmei slimnīcas laboratorijās. Arī palātu korpusos pastāv ķīmisko faktoru risks, saistībā ar medikamentu, tajā skaitā cītostatisko vielu un antibiotiku sagatavošanu pacientiem.

Operāciju korpusos un reanimācijā darbinieki var tikt pakļauti anestēzijas aerosolu vai līdzekļu, medikamentu kaitīgajām ietekmēm.

Visbeidzot ķīmiskas ietekmes var izraisīt arī vienkārša dezinfekcija vai tīrīšanas līdzekļu izmantošana.

Nonākot ķīmisko vielu ietekmē, cilvēkam var rasties ādas un elpošanas ceļu kairinājums. Dažām ķīmiskām vielām ir virkne tālejošāku iedarbību.

Kancerogēnās vielas

Laboratorijas darbinieki ikdienā strādā ar daudz dažādām kancerogēnām vielām mazos daudzumos, piemēram, ar formaldehīdu, dihlormetānu un hlороformu.

Atsevišķas personāla grupas, piemēram, aptiekas personāls un onkoloģisko un ādas slimību nodaļu personāls, ir pakļauti riskam nonākt citostatisko, antineoplastisko vielu un citu kancerogēnu ārstniecības līdzekļu ietekmē. Risks pastāv gan strādājot ar šīm vielām, gan izmantojot tās ārstēšanā.

Reproduktīvās veselības traucējumi

Slimnīcās tiek izmantota virkne vielu, kas var traumēt augli un ietekmēt vīriešu un sieviešu spējas radīt veselus bērnus. Šīs vielas sauc par reproduktīvo veselību ietekmējošām vielām.

Risks nonākt šo vielu ietekmē pastāv laboratorijas darbā, operāciju zālēs, pasniedzot medikamentus pacientiem, kas iziet citostatiskas kursu, un sagatavojot citostatiskās vielas.

Negatīvu ietekmi uz reproduktīvo veselību atstāj sekojošas vielas: šķīdinātāji, metilmetakrilāts kaulu cementā, anestēzijas līdzekļi, citostatiskās vielas un hidrokvīnons fotogrāfiskajos šķīdumos.

Ādas bojājumus un alerģiju izraisošas vielas

Vislielākais risks nonākt kontaktā ar ādas bojājumus un alerģiju izraisošām vielām ir pacientu aprūpes darbiniekiem un laboratoriju personālam.

Ja darbs prasa biežu roku mazgāšanu, pastāv risks iegūt roku ekzēmu.

Cimdi, kas satur lateksu (dabīgo gumiju), var izraisīt nopietnu alerģiju. Tā var izpausties ādas ekzēmas veidā, bet ir arī citi simptomi, kā piemēram, nātrene, siena drudzis vai astma.

Dezinfekcijas līdzekļi kā, piemēram, etanols, var sausināt vai kairināt ādu.

Starp alerģijas izraisošajām vielām ir, piemēram, metilmetakrilāts, ko izmanto kaulu cementā, formaldehīds un glutaraldehīds, ko izmanto arī kā dezinfekcijas līdzekli, un hidrakvīnons, kas atrodams fotogrāfiskajos šķīdumos.

Virkne ārstniecības līdzekļu un laboratorijas ķīmikālijas arī var izraisīt alerģijas.

Elpošanas ceļu bojājumus izraisošas vielas

Laboratorijās ar dzīvnieku krātiņiem strādājošie var ciest no dzīvnieku spalvām un ekskrementiem. Šīs ietekmes atsevišķiem darbiniekiem var izsaukt elpošanas ceļu alerģijas.

Arī formaldehīds, glutaraldehīds un metilmetakrilāts atsevišķos gadījumos var kairināt elpošanas ceļus vai izraisīt alerģiju.

Nervu sistēmas darbības traucējumus izraisošas vielas

Slimnīcu ķīmiskajās laboratorijās un histo-patoloģiskajās laboratorijās vēl arvien tiek izmantots daudz organisko šķīdinātāju. Organiskie šķīdinātāji var ietekmēt centrālo nervu sistēmu un izraisīt, piemēram, galvassāpes, nogurumu un ģīboni. Ilglaicīga ietekme var izraisīt smadzeņu bojājumus.

Arī anestēzijas līdzekļi var ietekmēt centrālās nervu sistēmas darbību. Īpaša riska grupa ir operāciju zālēs un reanimācijā strādājošajie.

Kā konstatēt problēmas?

Lai noskaidrotu, vai darba vietā pastāv ķīmisko faktoru iedarbības risks, tajā skaitā risks uz ādas un elpošanas ceļiem, īpaši jāizvērtē sekojoši apstākļi:

- Vai pastāv risks nonākt kontaktā ar vielām, kam ir brīdinošs marķējums? Atcerieties, ka ārstniecības līdzekļi nav ietverti marķēto vielu sarakstā.
- Vai pastāv risks nonākt putekļu un izgarojumu ietekmē?
- Vai notiek darbs ar vielām, kas piesārņo apkārtējo vidi?
- Vai pastāv risks nonākt kontaktā ar veselībai kaitīgo vielu izgarojumiem?
- Kādi riski ir uzrādīti vielu lietošanas instrukcijās?
- Kādi riski ir uzrādīti Ārstniecības līdzekļu katalogā par attiecīgo medikamentu?
- Vai darbinieki ir spiesti bieži mazgāt rokas?

Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai

Veicot preventīvos pasākumus pret ķīmisko vielu ietekmi, tajā skaitā uz ādu un elpošanas ceļiem, jāatceras četri galvenie faktori: instruktāža, bīstamo materiālu aizstāšana ar drošiem vai mazāk bīstamiem, kaitīgo faktoru norobežošana un ventilācija, kā arī individuālo aizsardzības līdzekļu izsniegšana un lietošana.

Instruktāža

Rūpējieties, lai visi darbinieki būtu instruēti un apmācīti, lai viņi spētu darbu veikt droši - piemēram, lai kaitīgo faktoru norobežošana un ventilācija tiktu izmantota pareizi, lai individuālie aizsardzības līdzekļi tiktu uzturēti kārtībā un lietoti tā, lai pasargātu darbiniekus no attiecīgajiem riska faktoriem.

Bīstamo materiālu nomaīņa

Noskaidrojiet, vai bīstamos produktus iespējams aizstāt ar drošiem vai mazāk bīstamiem. Noskaidrojiet, vai putekļus izraisošie materiāli vai ķīmikālijas var tikt aizvietoti ar, piemēram, tādiem, kas ir granulū vai pastas veidā. Neizmantojiet etanolu parastajai tīrīšanai, ja pietiek ar ūdeni un ziepēm.

Kaitīgo faktoru norobežošana un ventilācija

Efektīva kaitīgo faktoru norobežošana un ventilācija var atrisināt problēmas, kas saistītas ar putekļus izraisošiem materiāliem. Tas pats attiecas uz darbu ar materiāliem, kas rada iztvaikojumus un/vai izsmidzinājumus. Tāpēc rūpējieties, lai:

- īpašu piesārņojumu izraisošais darbs tiktu maksimāli norobežots no citiem darbiem;
- nosūkšanas sistēma atrastos pēc iespējas tuvāk piesārņojuma avotam - tad tā darbojas efektīvāk;
- darba process pēc iespējas tiktu mainīts, ja pastāv risks nonākt kontaktā ar vielām, kas rada ādas bojājumus.

Individuālie aizsardzības līdzekļi

Ja problēmas nav iespējams atrisināt ar ventilācijas un norobežošanas palīdzību, raugieties, lai visi darbinieki izmantotu individuālos aizsardzības līdzekļus kā, piemēram, cimdus, sejas aizsargus, aizsargbrilles vai maskas.

Lietas, kas jāatceras

Jāizvairās no nevajadzīgas ķīmisko faktoru ietekmes. Katra uzdevuma veikšanai jāizvēlas vismazāk bīstamie produkti un vielas.

Darba devējam jāizstrādā bīstamo ķīmisko vielu un ķīmisko produktu lietošanas instrukcija, kas balstās uz Ķīmisko vielu un ķīmisko produktu likumu. Lietošanas instrukcijai jābūt atbilstošai konkrētajai lietošanai darba vietā. Instrukcijā jābūt arī norādēm par drošības pasākumiem. Atcerieties, ka ārstniecības līdzekļi nav ietverti šajā likumā.

Ja nav iespējams izvairīties no ķīmisko vielu radītā piesārņojuma, jāierīko nosūces sistēma pēc iespējas tuvāk piesārņojuma avotam. Nosūktais gaiss nedrīkst cirkulēt. Ventilācijas sistēmai jābūt apriekotai ar kontroles sistēmu, kas signalizē par darbības traucējumiem.

Ja darbu nav iespējams veikt droši citādā veidā, jāizmanto individuālie aizsardzības līdzekļi.

Darba devējs ir atbildīgs par to, lai visi darbinieki būtu informēti par briesmām, kas var būt saistītas ar viņu veicamo darbu. Darbinieki ir arī jāapmāca un jāinstruē nepieciešamajā apjomā, lai darbs varētu noritēt droši.

BIOLOĢISKIE FAKTORI

Kur rodas problēmas?

Darbs veselības aprūpes iestādēs ietver risku saslimt ar kādu no infekcijas slimībām. Darbinieki, kuru darbs ir saistīts ar pacientu aprūpi, ir īpaši pakļauti riskam inficēties no slimnieku sekrētiem, siekalām, asinīm, urīna un izkārnījumiem.

Pastāv risks sagriezties un sadurties ar adatām, skalpeļiem, šļircēm un kaulu šķembām. Visbeidzot pastāv arī risks inficēties ar kādu gaisa-pilienu ceļā izplatītos infekcijas slimību.

Pie īpaši bīstamām pieskaitāmas sekojošas infekcijas slimības:

Tuberkuloze

Tuberkuloze ir nopietna plaušu infekcija. Slimība rodas no baktērijas *Mycobacterium tuberculosis*. Tuberkuloze ir ļoti lipīga un pārvietojas gaisā pilienu veidā, piemēram, pacientam šķaudot, klepojot vai spēcīgi izelpojot, kā arī laboratorijas darbos, kur tiek strādāts ar šo baktēriju vai arī ar šūnu un audu paraugiem no inficētajiem pacientiem.

B hepatīts

B hepatīts (lipīga aknu infekcija B) rodas no vīrusa un izplatās caur asinīm un citiem inficēto personu organisma šķidrumiem. B hepatīts ir neskaitāmas reizes lipīgāks par HIV. B hepatīts spēj izdzīvot ārpus ķermeņa vismaz nedēļu. Risks inficēties pastāv, piemēram, saduroties ar inficētām šļircēm vai nonākot fiziskā kontaktā ar inficētu personu.

HIV

Risks inficēties ar HIV pastāv, ķermenī nonākot inficētam materiālam, piemēram, caur inficētas adatas dūrienu vai nonākot kontaktā ar inficētām asinīm vai vaļējām brūcēm.

A hepatīts

Ar A hepatītu var inficēties no izkārnījumiem. Risks inficēties pastāv, piemēram, mainot palagus vai nonākt kontaktā ar netīrām drēbēm.

Citas vīrusu infekcijas

Masalas, citomegalovīruss un slimības, kas var traumēt augli, līdz ar to ir ļoti bīstamas grūtniecēm un auglim.

Masalas ir visbīstamākā no minētajām. Slimība izplatās gaisa-pilienu ceļā. Tās ietekmē var rasties dažādi attīstības traucējumi auglim.

Risks inficēties ar citomegalovīrusu pastāv, stājoties intīmās attiecībās ar inficēto, inficēties var no sekrētiem un gļotādas. Īpašs risks inficēties ir no bērniem, kas jaunāki par 1 gada vecumu un kam šī slimība ir iedzimta.

Kā konstatēt problēmas?

Lai noskaidrotu, vai darba vietā pastāv inficēšanās risks, jāizvērtē sekojoši faktori:

- Vai pastāv risks nonākt kontaktā ar asinīm operāciju vai citu medicīnisku manipulāciju laikā?
- Vai pastāv risks nonākt kontaktā ar citiem pacientu organisma šķidrumiem un sekrētiem, piemēram, izkārnījumiem, urīnu vai siekalām?
- Vai darbiniekiem darbā ir ciešs kontakts ar personām, kas pieder pie riska grupām, piemēram, narkomāniem?
- Vai pastāv risks nonākt kontaktā ar izsmidzinājumiem un putekļiem? Piemēram, operāciju vai laboratorijas darbu laikā.

Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai

Lai novērstu inficēšanās risku, jāņem vērā četri galvenie faktori: drošas darba vides uzturēšana un instruktāža, laba higiēna, tehniskie preventīvie pasākumi un vakcinācija.

Droša darba vide

Ieviesiet tādas darba apstākļus un procedūras, kas nodrošina darbinieku minimālu ādas un gļotādas kontaktu ar pacientu siekalām, urīnu, izkārnījumiem, asinīm un citiem sekrētiem un organisma šķidrumiem. Izmantojiet, piemēram, necaurduramus šļirču turētājus. Tiem ir jābūt ērti novietotiem un tie nedrīkst būt pārpildīti. Lietotās šļirces un materiālus tūlīt pat metiet tiem speciāli paredzētā medicīnisko atkritumu spainī.

Izvairieties no putekļiem, izsmidzinājumiem vai pilieniem, vai ierobežojiet to daudzumu. Piemēram, nevajadzētu censties laboratorijas darbu laikā no pipetes izspiest pēdējās lāsītes.

Laba higiēna

Rūpējieties, lai visi darbinieki ievērotu svarīgākos higiēnas noteikumus. Rūpīga roku mazgāšana pirms ēšanas un smēķēšanas, pēc tualetes apmeklējuma un palagu nomaiņas, kā arī pēc darba laika beigām. Visi pilieni no darba galda un grīdas rūpīgi jānoslauka un, ja šķidrums ir lielā daudzumā, attiecīgā vieta uzreiz jādezinficē.

Rūpējieties, lai tiktu ievērota higiēna, mainot un mazgājot gultas veļu.

Tehniskie preventīvie pasākumi

Izmantojiet drošas iekārtas un instrumentus. Rūpējieties par tehnisko apkopi, norobežojiet kaitīgos faktoros, ierīkojiet nosūces sistēmas un ventilācijas iekārtas gadījumos, kad nav iespējams izvairīties no putekļiem, izsmidzinājumiem un pilieniem. Izmantojiet, piemēram, drošības kabinetus vai lokālu nosūces sistēmu. Attiecīgās situācijās lietojiet individuālos aizsardzības līdzekļus, piemēram, respiratorus, acu aizsargus, virsvalkus un cimdus.

Vakcinācija

Veicot atsevišķus darba uzdevumus un strādājot ar atsevišķiem pacientiem, var pastāvēt infekcijas risks. Viens no preventīvajiem pasākumiem, kā izvairīties no šī riska ir vakcinācija. To, kuriem darbiniekiem būtu nepieciešams vakcinēties pret tuberkulozi (BCG, Calmette) ir jāizvērtē medicīnas ekspertiem.

Nevakcinētas sievietes būtu jāvakcinē pret masalām, pirms tās uzsāk darbu bērnu nodaļā.

Nevakcinētām personām būtu jāpiedāvā profilaktiska ārstēšana pret B hepatītu pēc dūrienu un griezienu negadījumiem.

Ieteicams uzsākt profilaktisku ārstēšanu, izmantojot arī Retrovirālo terapiju pret HIV pēc dūrienu un griezienu negadījumiem. Tam jānotiek saskaņā ar ārsta rīkojumu.

Masalu izplatības gadījumā darba vietā tur strādājošās grūtnieces, kas nav pret šo slimību vakcinētas, nedrīkstētu turpināt strādāt līdz brīdim, kamēr tiek noteiktas antivielas viņu organismā. Ja grūtniecei antivielas netiek konstatētas, viņa nedrīkst nākt uz darbu līdz pat divdesmitajai nedēļai. Tajā pašā laikā līdz septiņpadsmitajai nedēļai viņai ir jāturpina pārbaudes un inficēšanās gadījumā jāizsver provocēta aborta iespēja.

Grūtniecēm nevajadzētu pieskatīt bērnus ar vairākām iedzimtām invaliditātēm līdz 1 gada vecumam, kuriem ir arī iedzimta citomegalovīrusa infekcija.

Lietas, kas jāatceras

Bioloģiskie aģenti, proti, baktērijas un vīrusi, tiek klasificēti četrās riska grupās atkarībā no infekcijas riska pakāpes. 1. grupa aptver bioloģiskos aģentus, kas visticamāk neizraisa infekcijas slimības cilvēkos. 2., 3. un 4. grupa ietver lipīgos bioloģiskos aģentus.

Darbs ir jāplāno, jāorganizē un jāveic tā, lai inficēšanās risks būtu minimāls.

Ja nav iespējams izvairīties no inficēšanās briesmām, jāveic efektīvi drošības pasākumi pret nelaimes gadījumiem un veselības traucējumiem.

Darba devējs ir atbildīgs, lai visiem darbiniekiem būtu pieejamas rakstiskas instrukcijas.

Darba devējam jāieplāno izdevumi individuālo aizsardzības līdzekļu un vakcīnu iegādei.

Īpaši noteikumi laboratorijām

Uz laboratorijām attiecas īpaši noteikumi, gan klīniski ķīmiskajām, mikrobioloģiskajām, gan diagnostikas laboratorijām, kur pastāv šaubas par bioloģisko aģentu

sastāvu materiālos, kas jāizmeklē. Svarīgākās prasības ir sekojošas:

- Nepiederošu personu iecjai laboratorijā jābūt ierobežotai.
- Telpu uzkopšanai jāpielieto īpašas dezinfekcijas procedūras.
- Darba galdu virsmām jābūt šķīdrumu neuzsūcošām, kuras ir viegli tīrīt.
- Virsmām (galdu, krēslu, grīdu, inventāra un aparātu) jābūt izturīgām pret skābēm, bāzēm, šķīdinātājiem un dezinfekcijas līdzekļiem, kas tiek lietoti darbā.
- Bioloģiskie aģenti (kultūras u.c.) jāuzglabā drošā veidā.
- Inficētie materiāli, tajā skaitā dzīvnieku un kultūru, jāuzglabā drošības kabinetos, izolatoros u.tml. atbilstošās vietās.
- Pilināšana mutē ar pipeti nav atļauta.

Noteikumi par pacientu aprūpi

Lai darbs notiktu droši un veselībai nekaitīgi, bez parastajiem noteikumiem jāizstrādā īpašas norādes sekojošām procedūrām:

- Sterilizēšanai.
- Darbam ar autoklāvu un dezinficēšanai.
- Drošai atkritumu (īpaši slimnīcas atkritumu) aizvākšanai .
- Paraugu ņemšanai, pārvietošanai un izmeklēšanai.

SMAGUMU CELŠANA UN DARBA POZAS

Kur rodas problēmas?

Smags darbs var ietekmēt kustību aparātu (kaulus, muskuļus, locītavas, cīpslas).

Kustību aparāta pārslodze var izraisīt sāpes gurnos, krustos, kaklā, plecos un rokās. Grūtniecēm darot darbu, kas ietver smagumu celšanu un ilglaicīgu kājās stāvēšanu, palielinās risks dzemdēt priekšlaicīgi un, ka bērna svars būs pārlietu mazs.

Saistībā ar kustību aparāta piepūli uzmanību jāpievērš divām darba sfērām:

Darbs ar pacientiem

Slimnīcu darbinieki bieži tiek pakļauti apgrūtinošām darba pozām, strādājot ar gultām, un palīdzot pacientiem mazgāties un apmeklēt tualeti. Arī operāciju laikā darba pozas nereti it nekustīgas un saliekta.

Smagumu celšana parasti notiek, ceļot un pārvietojot pacientus. Piemēram:

- Celšana no gultas uz pacientu pārvadājamajiem ratiņiem.
- Celšana no un uz krēsliem.
- Celšana, kas saistīta ar pārvietošanos augstāk uz gultas galu, kā arī atsevišķu ķermeņa daļu cilāšana ģērbjot, apkopjot vai vingrinot.

Cita veida darbs

Ar smagumu cilāšanu ir saistīti arī tādi darba procesi kā veļas maisu un preču kastu nešana, kā arī darbs rentgena nodaļā, ceļot filmas un kasetes.

Apgrūtinotā stumšana un vilkšana īpaši bieži novērota saistībā ar gultu, pārtikas vagonēšanu, invalīdu ratiņu, atkritumu konteineru un transportējamo ārstniecības iekārtu pārvietošanu.

Arī laboratorijās sastopami darbi, kas apgrūtinā kustību aparātu. Šeit darbiniekiem nākas strādāt nemainīgās pozās un tādās darba vietās, kas nav iekārtotas tā, lai būtu atbilstošas strādājošajiem un tām funkcijām, kas tām paredzētas.

Kā konstatēt problēmas?

Izvērtējot kustību aparāta piepūles problēmas darba vietā, īpaša uzmanība jāpievērš sekojošiem apstākļiem:

Personu celšana un pārvietošana

- Vai vienmēr pirms pacienta celšanas tiek izvērtēts, kā tieši notiks ķermeņa, kāju vai roku celšana?
- Vai darba vieta ir iekārtota saprātīgi un ņemot vērā darba procesus un uzdevumus?
- Vai darbs tiek organizēts atbilstoši attiecībā uz pacientu celšanu un pārvietošanu? Un vai tiek ņemta vērā pacienta fiziskā un garīgā veselība?
- Vai vienmēr tiek pielietotas palīgierīces?
- Vai palīgierīces, piemēram, pacelēji, ir piemērotas ceļamajiem vai pārvietojamajiem pacientiem?

Celšana, vilkšana un stumšana

- Vai darbinieki ceļ un nes smagus, lielus vai neparocīgus priekšmetus vai kravas?
- No kurienes priekšmeti tiek celti un kur tie tiek novietoti? Celšana no augstuma, kas zemāks par ceļu līmeni un augstāks par plecu līmeni ir īpaši apgrūtinājoši.
- Vai ceļot smagus darbinieki iztaisno muguru? Vai darbinieki stāv saliektās pozās?
- Vai darbiniekiem ir iespēja pamainīties, veicot smagākus un vieglākus darbus?
- Vai tehniskās palīgierīces ir piemērotas veicamajam darbam?
- Vai visi darbinieki ir instruēti, kā pareizi rīkoties ar palīgierīcēm?
- Vai palīgierīces iespējams lietot, nevajadzīgi nesasprindzinot ķermeņa locītavas un muskuļus, piemēram, paceļot vai nolaižot gultu?
- Vai gultas, pārtikas ratiņi, veļas ratiņi u.tml. tiek pārvietoti ar rokām? Tam var būt nozīme, stumjot pagriezienā, kā arī iebraucot un izbraucot no telpas.
- Vai transporta ceļā ir kāpums vai izvīzījumi? Tas stipri apgrūtinā darbu.

- Vai grīdai ir līmeņu maiņas, nelīdzenumi, sliekšņi u.tml.?
- Vai transporta ceļi ir pietiekami plati - arī durvju atveres?
- Vai palīgierīces tiek uzturētas kārtībā? Ja tās ir netīras vai sliktā stāvoklī, darbs ir apgrūtināts.

Darbs neērtās pozās

- Vai darba vieta ir iekārtota, ņemot vērā darbinieku vajadzības?
- Vai darba augstums var tikt regulēts un vai ir iespēja strādāt bez gara stiepšanās attāluma?
- Vai darbiniekiem ir iespēja variēt starp darba uzdevumiem un mainīt darba pozas?
- Vai darbiniekiem ir sniegta nepieciešamā instruktāža un apmācība?
- Vai darbs notiek saliektās pozās?
- Vai darbs notiek ar atliektu muguru?
- Vai darbiniekiem ir jāstrādā, pastāvīgi noliecoties līdz ceļu līmenim vai paceļot rokas pāri plecu līmenim?

Ieteikumi preventīvu pasākumu veikšanai

Plānojot preventīvus pasākumus, lai novērstu smagu darbu un neērtas darba pozas, jāatceras četri galvenie faktori:

- Atbilstošs darba vietas iekārtojums.
- Tehnisko palīgierīču pielietošana.
- Instruktāža.
- Darba organizēšana.

Īpašas prasības attiecas uz grūtniecēm darba vietā.

Darba vietas iekārtojums

Iekārtojot darba vietu, ņemiet vērā to darbinieku vajadzības, kas tajā strādās. Piemēram, operāciju galds. Ir svarīgi, lai darba augstums būtu viegli regulējams. Zems operāciju galds nozīmētu darbu saliektā pozā.

Darbam ar gultām bieži nepieciešami dažādi augstumi, atkarībā no tā, vai gulta tiek klāta, vai tiek ārstēts vai vingrināts patients.

Augstuma regulēšana ir viegli veicama ar hidraulisko sūkņu sistēmas palīdzību. Iespējams, vairākiem darbiniekiem strādājot pie vienas gultas vai operācijas galda, ir nepieciešami vairāki soliņi.

Rūpējieties, lai izmantojamie aparāti un materiāli atrastos rokas stiepiena attālumā. Tas attiecas, piemēram, uz laboratorijas darbu. Atbilstošs ir rokas stiepiena attālums, mērot no galda malas. Darbam arī vajadzētu notikt apmēram elkoņu augstumā, gan sēžot, gan stāvot.

Rūpējieties, lai telpā būtu pietiekoši daudz platības, lai būtu viegli piekļūt gultai, izmeklēšanas galdam, izlietnei un tualetes podam no abām pusēm.

Tehnisko palīgierīču izmantošana

Organizējiet darbu tā, lai maksimāli tiktu samazināts fiziski smagais darbs.

Ceļot un pārvietojot pacientus, kam nepieciešams vairāk nekā tikai viegls atbalsts, vienmēr izmantojiet tehniskās palīgierīces. Iespējams, ka pastāv arī nepieciešamība pēc regulējamas gultas, vai pacēlēja, pagriežot, ceļot vai ārstējot pacientu.

Vienmēr izmantojiet tehniskās palīgierīces, ceļot lielus smagumus. Mazi ceļamkrāni un transportējamie rati, kas ir modelēti īpašu uzdevumu veikšanai, var novērst muguras problēmu rašanos.

Izvairieties no smagu priekšmetu vai kravu stumšanas un vilkšanas. Izmantojiet, piemēram, palešu pacēlējus un elektriskos vilcējus.

Instruk tāža

Raugieties, lai darbinieki tiktu sistemātisku instruēti un apmācīti. Tas var novērst celšanas un nešanas izraisīto piepūli. Instruk tāža var arī palīdzēt darbiniekiem izmantot pareizas darba pozas - piemēram, laboratorijas darbā, dzemdību un operāciju zālēs.

Darba vietās, kur bieži notiek smagumu celšana un pārvietošana, būtu saprātīgi pieņemt darbā celšanas instruktoru, kas ir izglītots gan pieņemt lēmumus par palīgierīcēm, kā arī, kā vislabāk iekārtot darba telpas. Instruktors var arī sniegt apmācību par pareizām darba pozām un pareizu palīgīdzekļu pielietošanu.

Darba organizēšana

Nemainīgas darba pozas un kustības ilgā periodā var kaitīgi ietekmēt locītavas un muskuļus. Piemēram, ilgstošs darbs ar pipeti. Tāpēc ierobežojiet laiku, kas tiek pavadīts, strādājot nemainīgās pozās. Laba doma ir pārmaiņus darīt gan stāvošu, gan sēdošu, gan ejošu darbu.

Katrā situācijā izvērtējiet, pēc cik darbiniekiem ir nepieciešamība. Organizējiet darbu tā, lai viena uzdevuma veikšanai būtu pieejami divi darbinieki.

Grūtnieces

Sākot ar grūtniecības ceturto mēnesi organizējiet grūtnieču darbu tā, lai viņas varētu pārmaiņus veikt sēdošu, stāvošu un ejošu darbu. Pēdējos grūtniecības mēnešos grūtniecēm bieži ir nepieciešamība atpūsties, šim nolūkam nepieciešama atbilstoši iekārtota telpa.

Grūtnieces nedrīkst celt smagus priekšmetus vai kravas. Ja ir iespējams, grūtniecēm izvairīties no jebkādu smagumu celšanas. Jāizvairās no priekšmetu celšanas no zema un augsta līmeņa. Pēc ārsta atzinuma saņemšanas darba devējam ir pienākums

nodrošināt grūtniecei tādas darba apstākļus, lai viņas pakļaušana minētajam riskam tiktu novērsta.

Sadaliet darba uzdevumus tā, lai grūtnieces varētu veikt darbu, neriskējot pārplūties.

Raugieties, lai grūtnieces sākot ar ceturto grūtniecības mēnesi celtu tikai nelielus priekšmetus vai kravas, proti, ne smagākus par 10-12 kg un no septītā grūtniecības mēneša ne smagākus par 5-6 kg.

Lietas, kas jāatceras

Darba vietā ir jābūt pietiekošai platībai. Proti, lai inventārs, palīglīdzekļi un materiāli varētu tikt pielietoti droši, lai visas darba funkcijas, apkalpošana, tehniskā apkope u.c. varētu noritēt droši un ar atbilstošām kustībām uz pozām.

Jāizvairās no nevajadzīgas fiziskas slodzes. Tas pats attiecas uz nepareizām darba pozām un kustībām. Piepūlei jābūt cik iespējams mazai, ņemot vērā tehnikas attīstību.

Darbiniekiem jābūt atbilstoši apmācītiem un instruētiem veikt darbu drošā veidā.

Jāizvairās no smagumu celšanas un cita veida darba ar rokām, kas ietver risku darbinieku drošībai un veselībai. To iespējams panākt ar atbilstošu darba organizēšanu.

Kad tas ir iespējams un nepieciešams, ceļot smagumus, jālieto atbilstošas tehniskās palīgierīces.

Tehniskās palīgierīces pēc iespējas jāpielāgo darbiniekiem, kas ar to palīdzību strādās.

Tehniskajai palīgierīcei jābūt piemērotai vai pielāgotai darbam, kas ar tās palīdzību tiks veikts. Tai jābūt uzstādītai droši un veselībai nekaitīgi un tā jāuztur kārtībā.

Lai strādātu ar smagumu celšanu un pārvietošanu ar rokām, kas rada vai var radīt risku darbinieku drošībai un veselībai, darbiniekiem ir jābūt atbilstoši apmācītiem un instruētiem labā darba tehnikā un pareizā tehnisko palīgierīču lietošanā.

Mainīgās darba vietās darba apstākļiem jābūt drošiem un veselībai nekaitīgiem attiecībā uz veicamo darbu. Ja nav iespējams iekārtot darba vietu droši, jāveic citi drošības pasākumi, lai darbs varētu noritēt drošā veidā.

Grūtnieces ir jāsaistītas ar darbu, kas saistīts ar risku viņu drošībai un veselībai. No tā iespējams izvairīties, izmantojot tehniskās palīgierīces vai atbilstoši iekārtojot darba vietu vai norīkojot grūtnieces veikt mazāk bīstamus darba uzdevumus.

PSIHOSOCIĀLIE FAKTORI

Kur rodas problēmas?

Negatīvas ietekmes uz psihoemocionālo stāvokli darba vietā var rasties visos darba procesos. Pieredze veselības aprūpes iestāžu darba vidē tomēr rāda, ka lielākoties problēmas rodas saistībā ar sekojošām darba situācijām:

- Kad darba apjoms pārsniedz darbinieka spējas to paveikt. Piemēram, lielas personāla daļas prombūtnes gadījumā.
- Kad darbs norit steigā, piemēram, kādam no pacientiem rodoties nopietnām vai akūtām veselības problēmām.
- Kad darbiniekiem vienlaikus jāveic vairāki pretrunīgi darba uzdevumi. Piemēram, jāapkopj pacienti, vienlaikus esot gatavam veikt administratīvus darbus vai kontaktēties ar kolēģiem.
- Kad nav iespējams vai ir grūti noteikt prioritātes, veicot darba uzdevumus, jo vadība nav noteikusi prioritāšu secību.
- Kad ir neskaidrība par lomu sadalījumu. Piemēram, ja darbinieki nezina, kurš pienākums kuram veicams.
- Kad darbinieki nodibina ciešas un ilgstošas attiecības ar pacientiem, kam ir smagas veselības, sociālās vai personiska rakstura problēmas.
- Kad darbā nākas saskarties ar citu kultūru pārstāvjiem. Valodas un kultūru barjera var radīt pārpratumus, konfliktus un konfrontācijas.
- Kad darbiniekiem nav ietekmes pašiem uz savu darbu - piemēram, kad vispārnoteikta rutīna valda pār darbinieku pašu iespēju noteikt darba uzdevumu secību.
- Kad darbā nav iespējams vai nav ierasts atbalstīt vienam otru un palīdzēt darba veikšanā - piemēram, strādājot ārpus parastā darba laika.
- Kad darbs ir organizēts kā maiņu darbs vai arī reāli tā funkcionē.
- Kad darbs ietver vardarbības vai vardarbības draudu risku. Piemēram, traumpunktos, psihiatriskajās nodaļās, vai nodaļās, kur pacienti tiek ārstēti no atkarībām.

Negatīva ietekme uz psihoemocionālo stāvokli darba vietā var izraisīt nogurumu, galvassāpes, enerģijas trūkumu, bezmiegu u.c. Šie faktori var novest pie palielinātas pretsāpju līdzekļu, miega zāļu, nomierinošo līdzekļu un alkohola lietošanas. Ilgākā laika posmā tas var izraisīt atkarību.

Ja ietekme uz psihoemocionālo stāvokli notiek ilgākā laika posmā, tas var novest pie psiholoģiskā noguruma, hroniska stresa, "izdeģšanas", depresijas, kuņģa čūlas un sirds slimībām.

Darba vietai tas var nozīmēt paaugstinātu darba kavēšanu slimības dēļ, biežu personāla maiņu, konfliktus darbinieku vidū, koleģiālā atbalsta trūkumu, neļojālus darbiniekus un produktivitātes lejupslīdi.

Kā konstatēt problēmas?

Kad jānoskaidro, vai darba vietā pastāv nopietnu psihosociālo faktoru radītais risks, jāizvērtē sekojoši faktori:

Liels darba apjoms un steiga

- Vai starp darba apjomu un darbinieku skaitu pastāv līdzsvars?
- Vai ir darbinieki, kas regulāri tiek pakļauti lielumam darba apjomam un steigai?
- Vai darbs norit paātrinātā tempā? Kur un cik ilgos periodos tas notiek?
- Vai bieži ir gadījumi, kad lēmumus nākas pieņemt steigā?
- Vai steiga nozīmē to, ka darbinieki var pieļaut kļūdas?

Pretrunīgas prasības

- Vai darbs prasa intensīvu pacientu aprūpi, vienlaikus pieprasot, lai uzdevums ātri tiktu pabeigts?
- Vai darbiniekiem vienlaikus ir jāveic plānoti un neparedzēti darba uzdevumi?

Prioritāšu trūkums

- Vai vadība nodrošina skaidru prioritāšu secību?

Neskaidrība par lomu sadali

- Vai darbam ir uzstādīts skaidrs mērķis?
- Vai dažādās darba funkcijas ir skaidri norobežotas?
- Vai katram darbiniekam un grupām ir skaidras virzības līnijas par atbildību un pienākumiem?
- Vai darbinieki saņem informāciju par vadības galvenajām stratēģijām un darbības plāniem?

Cilvēki ar īpašām problēmām

- Vai ir darbinieki, kas strādā ar pacientiem ar īpašām problēmām? Piemēram, pacientiem ar nopietnām veselības, sociālām un personiska rakstura problēmām.
- Vai darbiniekiem nemitīgi jāuzklausā šīs problēmas?
- Cik bieži notiek darbs ar svešvalodīgajiem bez tulka palīdzības?
- Vai bieži rodas pārpratumi, konflikti vai konfrontācijas nepietiekamu zināšanu dēļ par svešās kultūras īpatnībām?
- Vai darbinieku priekšstats par pacientu vajadzībām sakrīt ar reālajām iespējām tās izpildīt?
- Vai ir darbinieki, kuru attieksme pret veicamo darbu ir mainījies no iejušanās pacientu problēmās tādā mērā, ka viņi vairs nespēj tikt galā ar darbu vai ir kļūvuši vienaldzīgi?

Ietekme

- Vai darbiniekiem ir iespēja regulēt darba tempu un apjomu?
- Vai darbinieki ir tiesīgi pielāgot darba metodes savām iespējām un prasībām?
- Vai darbiniekiem ir tiesības ietekmēt darba paveikšanas laika robežu?

Atbalsts no kolēģiem un vadības

- Vai ir iespējams un ierasts gūt atbalstu un palīdzību no kolēģiem un tiešās vadības darba laikā?
- Vai vadība novērtē un atzīst katra darbinieka paveikto?
- Vai darbiniekiem ir jāsadarbojas ar daudziem kolēģiem un citu profesiju pārstāvjiem?

Darbs maiņās

- Vai maiņas tiek organizētas "pēc pulksteņa"? Proti, dienas un nakts maiņas?
- Vai darbiniekiem ir iespēja saņemt "miega kompensāciju" (ilgāku laiku nenākt uz darbu) pēc nakts maiņām?
- Vai nakts maiņu laikā ir iespēja mainīties un ieturēt nelielus pārtraukumus?
- Vai maiņu grafiks tiek sastādīts labu laiku iepriekš?
- Vai bieži iekrīt nogaidītas maiņas - piemēram, kolēģu slimības dēļ?

Vardarbība un vardarbības draudi

- Vai darbinieki tiek pakļauti vardarbībai vai vardarbības draudiem? Vai tas notiek konkrētās situācijās vai konkrētos diennakts laikos?
- Vai ir konkrēti darbinieki, kas parasti tiek pakļauti vardarbībai vai vardarbības draudiem?
- Vai darbinieki mēdz strādāt vienaatnē situācijās, kad pastāv varmācības vai varmācības draudu risks?

Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai

Psihosociālos riska faktorus visefektīvāk novērst, kombinējot vairākus dažādus risinājumus, atkarībā no problēmas rakstura.

Svarīgākais ir ievērot to, lai katra darbinieka profesionālās un personiskās spējas vienmēr atbilstu darbam, kas viņam jāveic. Šī iemesla dēļ ir svarīgi arī nodrošināt darbinieku turpmāku izglītību un kvalifikācijas celšanu.

Liels darba apjoms un steiga

Sastādiet skaidru darba uzdevumu prioritāšu secību.

Neuzstādiet pretrunīgas prasības.

Nemitīgi sekojiet līdzi attiecībai starp darba apjomu, resursiem un vēlamo servisa līmeni. Izmaiņu gadījumā pielāgojiet apstākļus. Sniedziet arī darbiniekiem iespēju ietekmēt šīs sfēras.

Neskaidrība par lomu sadali

Raugieties, lai darba uzdevumu risināšanā būtu skaidras virzības līnijas un mērķi.

Pārlicinieties, vai atsevišķu personu un grupu uzdevumi ir skaidri definēti un visiem zināmi.

Informējiet darbiniekus par kvalitātes prasībām pacientu aprūpē, ko darba vieta no viņa pieprasa. Ja pacientu prasībās rodas izmaiņas vai arī, ja pacientu skaits palielinās, ir svarīgi, lai visas attiecīgās personāla grupas zinātu, kas no viņiem tiek sagaidīts.

Raugieties, lai starp iesaistītajām pusēm būtu labs dialogs. Lai tāds būtu, cita starpā nepieciešama arī skaidra informācijas nodošana.

Izvērtējiet, vai iekšēju konfliktu gadījumā nav nepieciešama palīdzība un profilakse.

Cilvēki ar īpašām problēmām

Raugieties, lai darbiniekiem, kas strādā ar pacientiem ar īpašām problēmām, tiktu piedāvātas konsultācijas. Šeit būtu jāliek uzsvars gan uz profesionālām, gan personiskām konsultācijām no kolēģu puses.

Veiciet pamatīgu to darbinieku izglītošanu, kas apkopj citu kultūru pārstāvjus.

Rūpējieties, lai vajadzības gadījumā būtu pieejams tuļks. Laba doma ir arī uzturēt draudzīgus kontaktus ar citu kultūru pārstāvjjiem, piemēram, reliģiskajiem grupējumiem un citām organizācijām. Šādi kontakti var veicināt savstarpēju sapratni.

Organizējiet darbu tā, lai darbiniekiem būtu iespēja variēt starp darbu, kas saistīts ar smagām problēmām un vieglāku darbu, kur rodas iespēja atgūties.

Ietekme

Ja darbiniekiem ir ietekme uz savu darbu, tad mazinās negatīvu psiholoģisko faktoru risks. Tāpēc vajadzētu sniegt darbiniekiem iespēju regulēt pašiem savu darbu.

Tā var būt, piemēram, ietekme uz darba tempu, tā, ka darbiniekiem ir iespēja variēt starp steidzīgāku un mierīgāku darbu. Tā var būt arī ietekme uz darba organizāciju, darbiniekiem esot klāt darba uzdevumu definēšanā un secības sastādīšanā.

Atbalsts no kolēģiem un vadības

Organizējiet darbu tā, lai darbiniekiem būtu dota iespēja rast atbalstu no kolēģiem un tiešās vadības. Tas ir īpaši svarīgi situācijās, kad darbinieks viens nespēj tikt galā ar darba uzdevumu - uzdevuma rakstura vai nepietiekamas kvalifikācijas dēļ. Tas var attiekties arī uz situācijām, kad darbinieks nejūtas drošs vienpersoniski pieņemt lēmumu.

Rūpējieties, lai regulāri būtu kolektīvie pārtraukumi, kuros darbiniekiem ir iespēja "izlādēties" un "uzlādēties". Rīkojiet, piemēram, personāla sanāksmes, kas veicinās sadarbību kolektīvā.

Darbs maiņās

Raugieties, lai darbiniekiem būtu pēc iespējas mazāk nakts maiņu pēc kārtas. Ieteicams plānot ne vairāk kā trīs nakts maiņas pēc kārtas.

Darbu maiņās organizējiet pēc pulksteņrādītāja principa. No dienas līdz vakaram līdz naktij.

Plānojiet maiņu grafiku labu laiku uz priekšu, lai darbiniekiem būtu iespēja plānot savu brīvo laiku.

Ņemiet vērā atsevišķu darbinieku vajadzības, plānojot darba laiku. Izvērtējiet senioru politikas ieviešanu saistībā ar nakts maiņu.

Varmācība

Formulējiet, kas tiek uzskatīta par varmācību un reģistrējiet visas varmācības epizodes.

Izvērtējiet, vai darbiniekiem pastāv liels risks tikt pakļautiem vardarbībai.

Izstrādājiet skaidras vadlīnijas darbam vienatnē un nosakiet minimālo darbinieku skaitu katra uzdevuma veikšanai.

Iespējams, ir nepieciešams ierīkot trauksmes signālu. Raugieties, lai tie būtu viegli pieejami un efektīvi.

Ierīkojiet bēgšanas ceļus (rezerves izejas) un iekārtojiet darba vietu tā, lai tā ir pārskatāma gan darbiniekiem, gan pacientiem.

Ja iespējams, piedāvājiet darbiniekiem apmācību konfliktu novēršanā un risināšanā.

Pārrunājiet visas varmācības epizodes, lai izskaidrotu, kas ir noticis. Noskaidrojiet, kas darāms, lai tās nākotnē neatkārtotos.

Rūpējieties, lai varmācības sekas būtu minimālas, piemēram, piedāvājiet cietušajam darbiniekam tūlītēju psihiatra palīdzību.

Iesaistiet darbiniekus risinājumu meklēšanā, lai tiem rastos pilnīgs priekšstats par pasākumiem, kas veicami, lai novērstu vai mazinātu problēmu.

Lietas, kas jāatceras

Darbs visās stadijās jāveic droši un veselībai nekaitīgi. Lai noskaidrotu, vai tas tā ir, jāizpēta visi apstākļi, kas īsākā vai ilgākā laika posmā var ietekmēt garīgo veselību, atsevišķi vai kombinācijā ar citiem faktoriem.

Valsts darba inspekcija var pieprasīt, lai tiktu veikti īpaši drošības pasākumi, veicot darbu, kas var negatīvi iedarboties uz psihoemocionālo stāvokli īsākā vai ilgākā laika posmā.

Veicot darbu jāņem vērā darbinieku vecums, zināšanas, darbaspējas un individuālās īpatnības.

Jātiecas pēc tā, lai izolēts darbs tiktu likvidēts vai samazināts, ja tas var izraisīt veselības problēmas. Arī darba temps nedrīkst radīt risku darbinieku veselībai.

Ja darbs vienatnē ir saistīts ar īpašu risku, jāveic īpaši drošības pasākumi. Ja tas ir iespējams, nevajadzētu ļaut darbiniekiem strādāt vienatnē.

Pastāvīgajām darba vietām jābūt iekārtotām droši. Noskaidrojot, vai tas tā ir, jāizvērtē visi apstākļi, kas īsākā vai ilgākā laika posmā var ietekmēt garīgo veselību, atsevišķi vai kombinācijā ar citiem faktoriem.

IEKŠĒJAIS KLIMATS

Kur rodas problēmas?

Ja pastāv iekšējā klimata problēmas, pati darba vieta var tikt uzskatīta par "slimu" ("slimo ēku sindroms"). Lai arī tas ir ēku un telpu iekārtojums un pielietojums, ar kuru kaut kas nav kārtībā, uzbudināti un slimi jūtas darbinieki, kas šajās telpās uzturas. Raksturīgi, ka darbinieku simptomi pamazām izzūd, viņiem pametot ēku.

Iekšējā klimata problēmas bieži ir viena vai vairāku simptomu kombinācija:

- Acu, deguna vai kakla (gļotādas) iekaisums.
- Ādas iekaisums.
- Galvas sāpes vai smaguma sajūta galvā.
- Nepamatots nogurums vai grūtības koncentrēties.
- Nelabums un ģīboņi.

Šie simptomi norāda uz dažādām slimībām, kam cēlonis vai saasinājums var būt dēļ iekšējā klimata.

Nav iespējams sniegt pilnīgu to situāciju sarakstu, kuru rezultātā var rasties slikts iekšējais klimats, bet problēmas bieži rodas, strādājot sekojošās telpās:

- Izolētās un blīvās ēkās ar paaugstinātu temperatūru.
- Telpās ar spēcīgu saules gaismu.
- Ēkās ar sliktu apkuri.
- Ēkās, kuras atrodas sliktā stāvoklī, ar augstu mitruma līmeni, kas izraisa mikroorganismu vairošanos (sēnes).
- Telpās, kuras tīra slikti vai nepareizi.
- Telpās, kur daudz tiek smēķēts un nav ventilācijas - piemēram, psihiatriskajās nodaļās.
- Telpās, kur uzturas daudz cilvēku un ir slikta ventilācija.
- Telpās ar lielu aparatūras daudzumu.
- Tikko remontētās telpās.
- Ēkās ar daudz saistītiem korpusiem.

Nereti darbinieki sūdzas par sausu gaisu. Tas gan parasti nav problēmu cēlonis. Tomēr jāatceras, ka siltums, putekļi, tabakas dūmi, mikroorganismi un gāzes var radīt sajūtu, ka gaiss ir sauss.

Kā konstatēt problēmas?

Lai atrastu sliktu iekšējā klimata cēloņus, bieži nepieciešami apjomīgi mērījumi. Ja saņemtas sūdzības par iekšējo klimatu, ieteicams veikt pakāpenisku izmeklēšanu.

Sāciet ar diviem vienkāršiem pētījumiem:

- Noskaidrojiet, vai darbinieki ir informēti par iespējām regulēt iekšējo klimatu - piemēram, pareizi novietojot mākslīgās gaismas avotu uz darba galda, vēdinot telpas un regulējot temperatūru.
- Noskaidrojiet, vai darba apstākļi ir normāli, piemēram, vai siltuma regulācija un ventilācija darbojas, un vai filtri ir tīri.

Ja nav iespējams atrast sliktu iekšējā klimata cēloņus ar šo vienkāršo pētījumu palīdzību, nākamais solis ir anketu izstrādāšana, kas palīdzēs konstatēt problēmas veidu, apjomu un vietu. Šis pētījums, iespējams, norādīs uz apstākļiem, kas jāizpēta tuvāk.

Ja arī anketu apkopojums nenorāda uz problēmu cēloņiem, iespējams, nepieciešams izmeklēšanu turpināt augstākā līmenī. Šajā gadījumā var būt nepieciešamība iesaistīt atbildīgos par konkrēto ēku stāvokli un lūgt speciālista palīdzību.

Ieteikumi preventīvo pasākumu veikšanai

Preventīvos pasākumus saistībā ar sliktu iekšējo klimatu var veikt dažādos veidos. Kādi preventīvi pasākumi jāveic, ir atkarīgs no problēmu cēloņiem. Tā kā bieži runa ir par vairākiem iemesliem, lai preventīvie pasākumi būtu efektīvi, bieži nepieciešams kombinēt vairākus risinājumus.

Karstums, aukstums un caurvējš

- Norobežojieties no saules stariem (ārējie aizsargi ir vislabākie).
- Nomainiet augsta enerģijas patēriņa spuldzes pret zema patēriņa spuldzēm.
- Izolējiet telpu. Nomainiet vecos logus pret siltumu taupošiem.
- Pārvietojiet darba vietas tālāk no aukstumu un karstumu izstarojošām virsmām, piemēram, logiem vai durvīm.
- Aparatūru novietojiet tā, lai gaiss netiktu pūsts virsū cilvēkiem.
- Ierīkojiet viegli regulējamas apkures un ventilācijas iekārtas. Ja nepieciešams, ierīkojiet mehānisko ventilāciju.

Putekļi

- Raugieties, lai tīrīšana un tehniskā apkope noritētu augstā līmenī.
- Izvēlieties viegli tīrāmus materiālus un inventāru. Atvieglējiet tīrīšanu, sakārtojot un pakarot datoru, mašīnu u.c. vadus slēgtos kabeļu kanālos pie sienām vai uz galda.
- Piesārņojumu radošo aparāturu novietojiet atsevišķā telpā ar nosūces sistēmu.

Apgaismojums

- Novietojiet datoru monitorus cik iespējams tālu no logiem ar skatu paralēli logiem. Tā iespējams vislabāk izvairīties no dienas gaismas un atspulga apžilbināšanas no ekrāna.
- Izmantojiet armatūru ar gaismu atstarojošu virsmu. Tā var izvairīties no netīšiem atspulgiem uz instrumentiem.
- Izmantojiet telpas apgaismojumu kopā ar regulējamu vietējo apgaismojumu.

Troksnis

- Uzstādiet troksni slāpējošus griestus, ja iespējams, kombinējot ar pussienām.
- Telpās ar cietām virsmām, piemēram, operāciju zālēs, izmantojiet troksni slāpējošus materiālus.
- Izvēlieties klusākās mašīnas. Izslēdziet, kad tās netiek lietotas.
- Nošķiriet trokšņainos un klusos darba procesus, piemēram, pacientu aprūpes telpas no telpām, kur darbiniekiem ir jākoncentrējas.
- Novietojiet trokšņainās mašīnas telpās, kur nav darba vietu.

Statiskā elektrība

- Izvēlieties antistatiskus grīdas segumus un kopiet tās ar antistatiskiem līdzekļiem. Tomēr uzmanieties no iespējamiem iztvaikojumiem un mitruma problēmas.
- Izmantojiet dabīgus materiālus apģērbiem un krēslu sēdekļiem.

Slikts gaiss

Rūpējieties, lai telpas regulāri tiktu vēdinātas. Ierīkojiet mehānisko ventilāciju vai uzlabojiet esošās ventilācijas iekārtas.

Izstrādājiet smēķēšanas politiku, kas rada priekšrocības nesmēķētājiem. Ja iespējams, izveidojiet īpaši nodalītas smēķētāju telpas.

Ievērojiet netīrās veļas pārvietošanas noteikumus.

Mitrums un mikroorganismi

Konstatējiet un likvidējiet mitruma rašanās cēloņus, un nomainiet materiālus, kas cietuši no mitruma.

Raugieties, lai vēdināšana un ventilācija likvidētu mitrumu, kas nāk no personām, kas atrodas telpās.

Virsmu dezinfekcijai neizmantojiet pulverizatoru, jo netīrumi un infekcijas pārvietojas pa gaisu mazu pilieņu veidā, kas ir viegli ieelpojami.

Lietas, kas jāatceras

Darba telpai ir jābūt pareizi iekārtotai un novietotai. Tas nozīmē, ka maksimāli ir jāizvairās no nevajadzīga trokšņa, materiāliem un vielām, smakām utt., kas nāk no citām darba vietas telpām vai apkārtējās vides, un ka darba vietas ir pareizi izvietotas telpā.

Darba telpām ir jābūt pareizi izolētām no mitruma, aukstuma, siltuma, trokšņa un vibrācijām, kas nāk no ārienes vai citām darba telpām. Temperatūrai ir jābūt piemērotai aktivitātes līmenim (aptuveni 20° - 22° C birojos), un nevar būt traucējoša temperatūras starpība.

Darba telpai ir jāpievada pietiekošā daudzumā svaigs gaiss, neradot traucējošu caurvēju. Ja to nevar izdarīt ar logu, durvju un ventiļu palīdzību, ir jāierīko mehāniskā ventilācija, ka telpā ievada nepieciešamo atbilstoša mitruma un temperatūras svaigā gaisa daudzumu.

Ventilācijas iekārtām nedrīkst būt defekti. Iekārtai jābūt tā novietotai un ierīkotai, lai izvairītos no trokšņa un pārmērīgi spēcīgas gaisa plūsmas. Maksimālais gaisa plūsmas ātrums telpā drīkst būt 0,15 m/s. Iekārtai ir jābūt lietošanas kārtībā, tā regulāri jātīra un jāpārbauda.

Sienas, grīdas, griesti vai citas virsmas telpā nedrīkst radīt izgarojumus vai putekļus.

Darba vietai jābūt labā stāvoklī, tīrai un kārtīgai, lai apstākļi vienmēr būtu veselībai nekaitīgi. Jātīra tā, lai kaitīgais piesārņojums neizplatītos. Nedrīkst izmantot tīrīšanas līdzekļus vai metodes, kas darba vietā var radīt veselībai kaitīgus apstākļus.

Jāizvairās no nevajadzīga trokšņa. Troksnim darba vietā jābūt tik mazam, cik iespējams, ņemot vērā tehnikas attīstību. Akustiskajiem apstākļiem jābūt apmierinošiem.

PAPILDUS INFORMĀCIJA

Normatīvie akti

Latvijas Republikas darba un darba aizsardzības galveno normatīvo aktu saraksts

Likumi

Nr. p/k	Nosaukums	Insti-tūcija	N/a Nr.	Pieņemts	Stājas spēkā	Publicēts (Latvijas Vēstnesis, Ziņotājs)
1.	Par uzņēmumu, iestāžu un organizāciju darbības apturēšanas kārtību	AP ¹	—	11.12.91	15.12.91	Z ⁶ , 13.02.92, nr. 6
2.	Iesniegumu, sūdzību un priekšlikumu izskatīšanas kārtība valsts un pašvaldību institūcijās	S ²	—	27.10.94	05.11.94	V ⁷ , 05.11.94, nr. 130
3.	Par obligāto sociālo apdrošināšanu pret nelaimes gadījumiem darbā un arodslimībām	S	—	02.11.95	01.01.97	V, 17.11.95, nr. 179
4.	Ķīmisko vielu un ķīmisko produktu likums	S	—	01.04.98	01.01.99	V, 20.04.98, nr. 106
5.	Par bīstamo iekārtu tehnisko uzraudzību	S	—	24.09.98	27.10.98	V, 13.10.98, nr. 291
6.	Darba aizsardzības likums	S	—	20.06.01	01.01.02	V, 06.07.01, nr. 105
7.	Darba likums	S	—	20.06.01	01.06.02	V, 06.07.01, nr. 105
8.	Valsts darba inspekcijas likums	S	—	13.12.01	01.01.02	V, 28.12.01, nr. 188

Noteikumi

Nr. p/k	Nosaukums	Insti-tūcija	N/a Nr.	Pieņemts	Stājas spēkā	Publicēts (Latvijas Vēstnesis)
1.	Valsts darba inspekcijas nolikums	MK ³	158	16.04.02	20.04.02	19.04.02, nr. 60
2.	Noteikumi par iesniegumu, sūdzību un priekšlikumu lietvedību valsts un pašvaldību institūcijās	MK	99	18.04.95	26.04.95	25.04.95, nr. 63
3.	Bīstamo iekārtu avāriju izmeklēšanas kārtība	MK	258	25.06.02	29.06.02	28.06.02, nr. 97

4.	Par obligāto veselības pārbaudi un apmācību pirmās palīdzības sniegšanā	MK	86	04.03.97	08.03.97	07.03.97, nr. 68
5.	Par būvju pieņemšanu ekspluatācijā (LBN 301-97)	MK	258	29.07.97	01.09.97	01.08.97, nr. 194
6.	Noteikumi par aizsardzību pret jonizējošo starojumu transportējot radioaktīvos materiālus	MK	307	03.07.01	14.07.01	13.07.01, nr. 108
7.	Arodslimību saraksts	MK	119	31.03.98	03.04.98	02.04.98, nr. 87
8.	Kārtība, kādā aizpildāmas un nosūtāmas ķīmisko vielu un ķīmisko produktu drošības datu lapas	MK	418	27.10.98	01.01.99	30.10.98, nr. 322
9.	Nelaimes gadījumu darbā izmeklēšanas un uzskaites kārtība	MK	293	09.07.02	31.07.02	30.07.02, nr. 110
10.	Obligātās sociālās apdrošināšanas pret nelaimes gadījumiem darbā un arodslimībām apdrošināšanas atlīdzības piešķiršanas un aprēķināšanas kārtība	MK	50	16.02.99	20.02.99	19.02.99, nr. 48
11.	Kravas celtņu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	85	07.03.00	01.07.00	10.03.00, nr. 90
12.	Cilvēku celšanai paredzēto pacelāju tehniskās uzraudzības kārtība	MK	86	07.03.00	01.06.00	10.03.00, nr. 90
13.	Bīstamo iekārtu reģistrācijas kārtība	MK	129	04.04.00	15.04.00	07.04.00, nr. 125
14.	Noteikumi par liftu un to drošības sastāvdaļu projektēšanas, ražošanas un liftu uzstādīšanas atbilstības novērtēšanu	MK	157	25.04.00	01.09.00	28.04.00, nr.151
15.	Noteikumi par spiedienkārtām un to kompleksiem	MK	165	02.05.00	01.01.01	28.04.00, nr.15
16.	Noteikumi par sprādzienbīstamā vidē lietojamo iekārtu un aizsardzības sistēmu drošību	MK	172	09.05.00	01.07.03	12.05.00, nr.172
17.	Noteikumi par mašīnu drošību	MK	186	30.05.00	01.01.01	02.06.00, nr. 201
18.	Iekārtu elektrodrošības noteikumi	MK	187	30.05.00	03.06.00	02.06.00, nr. 201
19.	Noteikumi par vienkāršām spiedvertņēm	MK	242	18.07.00	22.07.00	21.07.00, nr. 266
20.	Prasības individuālajiem aizsardzības līdzekļiem, to atbilstības novērtēšanas kārtība un tirgus aizraudzība	MK	74	11.02.03	01.04.03	14.02.03, nr. 25
21.	Noteikumi par bīstamajām iekārtām	MK	384	07.11.00	11.11.00	10.11.00, nr. 401
22.	Cilvēku pārvietošanai paredzēto eskalatoru un konveijeru tehniskās uzraudzības noteikumi	MK	14	09.01.01	01.07.01	12.01.01, nr.7

23.	Prasības degvielas uzpildes staciju tehnoloģiskajām iekārtām un iekārtu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	74	20.02.01	01.07.01	23.02.01, nr.31
24.	Prasības tērauda kausēšanas iekārtām un iekārtu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	87	27.02.01	01.07.01	02.03.01, nr.35
25.	Noteikumi par Latvijas būvnormatīvu LBN 006 – 00 "Būtiskās prasības būvēm"	MK	142	27.03.01	31.03.01	30.03.01, nr.52
26.	Spiedieniekārtu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	240	12.06.01	01.08.01	15.06.01, nr.93
27.	Katliekārtu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	241	12.06.01	01.08.01	15.06.01, nr.93
28.	Liftu drošības un tehniskās uzraudzības noteikumi	MK	260	19.06.01	01.07.01	22.06.01, nr.97
29.	Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība	MK	379	23.08.01	01.01.02	29.08.01, nr.123
30.	Noteikumi par uzliesmojošu, sprādzienbīstamu un kaitīgu vielu uzglabāšanas rezervuāru projektēšanu, uzstādīšanu, atbilstības novērtēšanu un tirgus uzraudzību	MK	372	14.08.01	01.09.01	17.08.01, nr.119
31.	Uzliesmojošu, sprādzienbīstamu un kaitīgu vielu uzglabāšanas rezervuāru tehniskās uzraudzības kārtība	MK	384	28.08.01	01.09.01	31.08.01 nr.124
32.	Prasības tērauda velmēšanas iekārtām un iekārtu tehniskās uzraudzības kārtība	MK	377	23.08.01	01.09.01	29.08.01, nr.123
33.	Rūpniecisko avāriju riska novērtēšanas kārtība un riska samazināšanas pasākumi	MK	259	19.06.01	01.07.01	22.06.01, nr.97
34.	Darbā nodarītā kaitējuma atlīdzības aprēķināšanas, finansēšanas un izmaksas kārtība	MK	378	23.08.01	01.01.03	29.08.01, nr.123
35.	Noteikumi par azbesta un azbesta izstrādājumu ražošanas radīto vides piesārņojuma un azbesta atkritumu apsaimniekošanu	MK	425	02.10.01	10.10.01	09.10.01, nr.143
36.	Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos	MK	492	20.11.01	01.01.02	28.11.01, nr. 172
37.	Noteikumi par darba aizsardzības prasībām, saskaroties ar kancerogēnām vielām darba vietās	MK	539	27.12.01	01.01.02	28.12.02, nr. 188
38.	Noteikumi par darbiem, kuros atļauts nodarbināt bērnus vecumā no 13 gadiem	MK	10	08.01.02	01.06.02	11.01.02, nr. 6
39.	Medicīnisko ierīču un medicīnisko preču ekspluatācijas un tehniskās uzraudzības kārtība	MK	78	19.02.02	01.03.02	26.02.02, nr. 31

40.	Darba aizsardzības prasības darba vietās	MK	125	19.03.02	27.03.02	26.03.02, nr. 47
41.	Noteikumi par trokšņa emisiju no iekārtām, kuras izmanto ārpus telpas	MK	163	23.04.02	01.07.03	26.04.02, nr. 64
42.	Darba aizsardzības prasības, saskaroties ar bioloģiskajām vielām	MK	189	21.05.02	01.01.03	24.05.02, nr. 78
43.	Noteikumi par darbiem, kuros aizliegts nodarbināt pusaudžus, un izņēmumi, kad nodarbināšana šajos darbos ir atļauta saistībā ar pusaudža profesionālo apmācību	MK	206	28.05.02	01.06.02	31.05.02, nr. 82
44.	Kārtība, kādā tiek izsniegtas atļaujas bērnu - izpildītāju - nodarbināšanai kultūras, mākslas, sporta un reklāmas pasākumos, kā arī atļaujā ietveramie ierobežojumi	MK	205	28.05.02	01.06.02	30.05.02, nr. 81
45.	Noteikumi par C1, D1, C un D kategorijas vadītāja apliecībai atbilstošu transportlīdzekļu vadītāju darba un atpūtas laiku un tā uzskaiti	MK	137	26.03.02	01.06.02	11.04.02, nr. 55
46.	Noteikumi par transportējamām spiedieniekārtām	MK	234	18.06.02	01.07.02	21.06.02, nr. 94
47.	Noteikumi par maģistrālo cauruļvadu projektēšanu, būvniecību un atbilstības novērtēšanu	MK	235	18.06.02	01.09.02	21.06.02, nr. 94
48.	Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju	MK	343	06.08.02	10.08.02	09.08.02, nr. 114
49.	Darba aizsardzības prasības, pārvietojot smagumus	MK	344	06.08.02	10.08.02	09.08.02, nr. 114
50.	Darba aizsardzības prasības, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus	MK	372	20.08.02	24.08.02	23.08.02, nr.119
51.	Darba aizsardzības prasības darbā ar azbestu	MK	373	20.08.02	24.08.02	23.08.02, nr. 119
52.	Darba aizsardzības prasības, saskaroties ar ķīmiskajām vielām darba vietās	MK	399	03.09.02	07.09.02	06.09.02, nr. 127
53.	Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā	MK	400	03.09.02	07.09.02	06.09.02, nr. 127
54.	Uzticības personu ievēlēšanas un darbības kārtība	MK	427	17.09.02	28.09.02	27.09.02, nr. 139
55.	Darba aizsardzības prasības, lietojot darba aprīkojumu un strādājot augstumā	MK	526	09.12.02	13.12.02	12.12.02, nr. 526
56.	Darba aizsardzības prasības nodarbināto aizsardzībai pret darba vides trokšņa radīto risku	MK	66	04.02.03	08.02.03	07.02.03, nr. 21

Rikojumi

Nr. p/k	Nosaukums	Institūcija	N/a Nr.	Pieņemts	Stājas spēkā	Publicēts (Latvijas Vēstnesis)
1.	Instrukcija par obligāto veselības pārbaužu veikšanas kārtību	LM ¹	8	12.01.98	12.01.98	28.01.98, nr. 23
2.	Par bīstamo iekārtu apkalpojošā personāla apmācību, atestāciju un zināšanu pārbaudi	LM	284	12.10.00	12.10.00	23.11.00, nr. 423
3.	Par inspicēšanas institūcijas tehnisko ekspertu SIA "TUV Nord Baltik" pilnvarošanu bīstamo iekārtu inspicēšanai	MK	354	03.07.02	03.07.02	05.07.02, nr. 101
4.	Par inspicēšanas institūcijas tehnisko ekspertu SIA "Jadzis" pilnvarošanu celšanas iekārtu inspicēšanai	MK	355	03.07.02	03.07.02	05.07.02, nr. 101
5.	Par inspicēšanas institūcijas bezpeļņas organizācijas SIA "LRTDEA" Latvijas - Vācijas TUV Berlīnes Brandenburgas kopuzņēmuma bīstamo iekārtu daļas pilnvarošanu bīstamo iekārtu inspicēšanai	MK	356	03.07.02	03.07.02	05.07.02, nr. 101
6.	Par a/s "Izstrādājumu bīstamības novērtēšanas aģentūra" inspicēšanas institūcijas "IBNA inspekcija" pilnvarošanu bīstamo iekārtu inspicēšanai	MK	357	03.07.02	03.07.02	05.07.02, nr. 101

Instrukcijas

Nr. p/k	Nosaukums	Institūcija	Apstiprināta	Publicēts
1.	Bīstamo iekārtu reģistrācijas instrukcija	VDI ⁵	30.03.0	Nav publicēts

¹ Augstākā padome

² Sacima

³ Ministru kabinets

⁴ Labklājības ministrija

⁵ Valsts darba inspekcija

⁶ "Ziņotājs"

⁷ "Latvijas vēstnesis"