



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. villanyyszerelés, 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. Tájékoztódjon, 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 alváásra: a kávé és az energitalok nem pótolják a minőségi alvási időt.



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

dmd  
dmd.com





