

Egészségesen a munkában

A munka világában jellemzően sokkal több a veszély, mint otthon, ennek ellenére az egészségkárosodás kockázatát minimálisan lehet csökkenteni. A következő tanácsok nem csak alkalmazottaknak szólnak, hanem egyéni vállalkozók számára is hasznosak.

Munkavégzés során sokféle kockázatnak lehetünk kitéve: baleset, vegyi anyagok, fertőzések, fizikai hatások, továbbá testi, lelki és szellemi igénybevétel. A munkáltatók kötelessége, hogy a kockázatokat minimálisan csökkentse: az általuk adott írott és szóbeli utasítások nemcsak a termék/szolgáltatás minőségét, hanem a dolgozók biztonságát is szolgálják. A kockázatok csökkentésének alapelve, hogy a veszélyes anyagot/eljárást elsősorban megpróbáljuk kiiktatni vagy kevésbé veszéllyel 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 kockázatértékelés nevű folyamatban történik meg. A munka biztonságosságát és egészségre való hatását érintő kérdésekkel fordulhat a munkavédelmi képviselő kollégához, a szakszervezethez, a foglalkozás-egészségügyi szolgálathoz, a munkáltatóhoz, illetve a vármegyei kormányhivatal munkavédelmi részlegéhez.

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 egészsé-

gesen le lehet dolgozni. Mindehhez azonban szükség van az Ön tevékeny közreműködésére is: a munkavédelem az együttműködésen alapul. Számos hazai munkáltató a jogszabályi minimumnál többet is megtesz a munkavállalói egészségéért.

Fizikai hatások a munkahelyen

Az erős hangok és dörregek 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. A fül dugót mindig tiszta kézzel helyezze be, s figyeljen oda, hogy megfelelő mélységbe kerüljön, ne lötyögjön. 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 a betegségeket 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 napfény 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 véd 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.

Veszélyes vegyszerek a munkahelyen

A vegyi anyagoknak számos egészségkárosító hatása lehet, ezek sokszor nem azonnal, hanem akár évek-évtizedek múlva jelentkeznek. A munkáltatónak biztosítania kell, hogy megismerhesse az Ön által használt munkaanyagok magyar nyelvű biztonsági adatlapjait. A munkahelyeken használt anyagokat csak jól zárható, olvasható, magyar nyelvű címkével ellátott edényekben lehet tárolni. A biztonsági adatlap és a technológiai utasítás előírásait mindig be kell tartani (pl. összeöntés tilalma), mert egyébként veszélyes anyagok szabadulhatnak fel, robbanásveszély alakulhat ki.

A hosszan tartó vizes kézzel vagy gumikesztyűben való munkavégzés, a savak és a lúgok károsítják a bőrt. Számos anyag (króm, nikkel, enzimek, kozmetikumok, ragasztók és műgyanták) okozhat allergiát. Esetükben minimalizálni kell az érintkezést (pl. megfelelő védőkesztyűvel). A (szerves) oldószerek nemcsak kiszáradják a bőrt, hanem azon át is juthatnak, illetve gőzeik belélegezve is ártalmak 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), vagy akár 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, mert 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 a munkatársak védelme miatt is tilos rágyújtani. Kérjen segítséget a leszokáshoz!

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

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 rágszálók fordulnak elő, ott fokozottan oda kell figyelni az általános higiéniére. Az egészséges(nek kinéző) állat is terjesztethet emberi kórokozót. Javasolt a rendszeres kézmosás, étkezés, ivás, dohányzás előtt. Fontos a szerves hulladékok és az éles eszközök megfelelő tárolása, ártalmatlanítása, illetve a rendszeres – akár fertőtlenítő – takarítás. El kell kerülni a porkeltést: seprés helyett például felmosással. Szükséges lehet védőeszköz viselésre (kesztyű, porálarc). A természetben a kullancsok terjesztette betegségek megelőzésére kell odafigyelni (zárt, világos ruházat; riasztószerek; ellenőrzés; csípés esetén jegyzőkönyv). Bizonyos betegségek ellen oltás áll rendelkezésre.



Testi, szellemi, lelki megterhelések a munkahelyen

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

A nagy felelősséggel járó döntések, érzelmi megterheléssel járó feladatok, a túlmunka egy idő után kiégéshez 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 résztvevők többségének a munkáltató foglalkozás-egészségügyi szolgáltatást biztosít. A szolgálat feladata az életkorhoz, nemhez és egészségi állapothoz illeszkedően a munkavállalók egészségének megóvása, továbbá a munkáltató szakmai tanácsokkal való ellátása.

Mindig járjon el az előírt foglalkozás-egészségügyi vizsgálatokra, s ott őszintén mondja el, ha bármilyen munkával összefüggő panasza van. Joga van soron kívül is találkozni a cég foglalkozás-egészségügyi szolgálatánál az orvossal, nővérrel: az orvosi titoktartás az ott dolgozókat is köti! Munkával összefüggő panaszok esetén háziorvosa is beutalhatja egy foglalkozás-egészségügyi szakellátó helyre.

A munkaképesség és fejlesztése

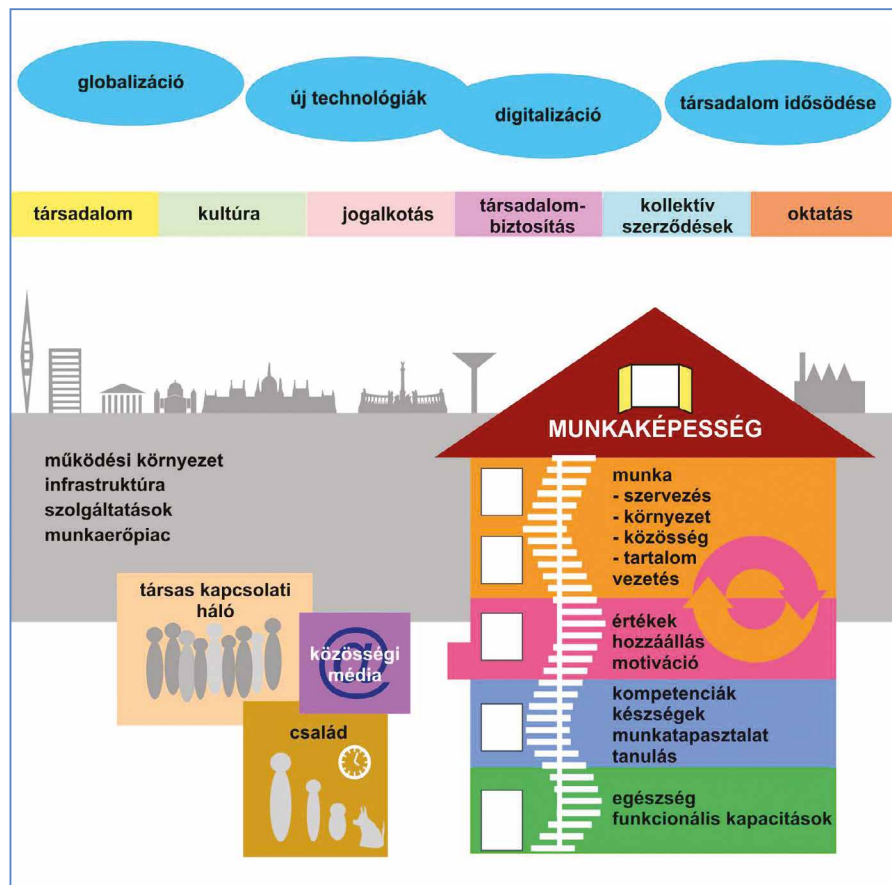
Munkavállalóként és vállalkozóként a legnagyobb érték az egyén munkára való képessége. Ez magába foglalja a testi és lelki egészséget, az erőnlétet, a képesítéseket, munkatapasztalatot és készségeket, a hozzáállást és a belső értékeket, illetve mindezek kölcsönhatását és egyensúlyát a munkából fakadó követelményekkel és körülményekkel. Ezt szemlélteti a Munkaképességi-ház. Érdemes rendszeresen megvizsgálni, hogy az egyes emeleteken hogyan állunk. A hiányosságok rámutatnak, hogy hol kell regenerálódni, fejlődni, fejleszteni – akár szakember segítségével. A testi és lelki egészségünk megőrzése és fejlesztése mellett fontos a szaktudás és készségek naprakészen tartása, a motiváció és a munka-magánélet egyensúlyának megtalálása, illetve a munkavédelmi tájékozottság és tudatosság is.

További hasznos információ

Hiteles munkavédelmi tájékoztatás:
OSHWiki oshwiki.osha.europa.eu/hu

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti központ – Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Főosztály

<https://nnk.gov.hu/index.php/foglalkozas-egeszsegugy/foosztaly-kezdolapja.html>



egeszsegvonalt.gov.hu
[@nnngyk.hivatalos](#)
[@nnngyk.hivatalos](#)