

DARBUOTOJŲ SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKTAVIMAS



GAISRINĖS SAUGOS INSTRUKTAVIMAS



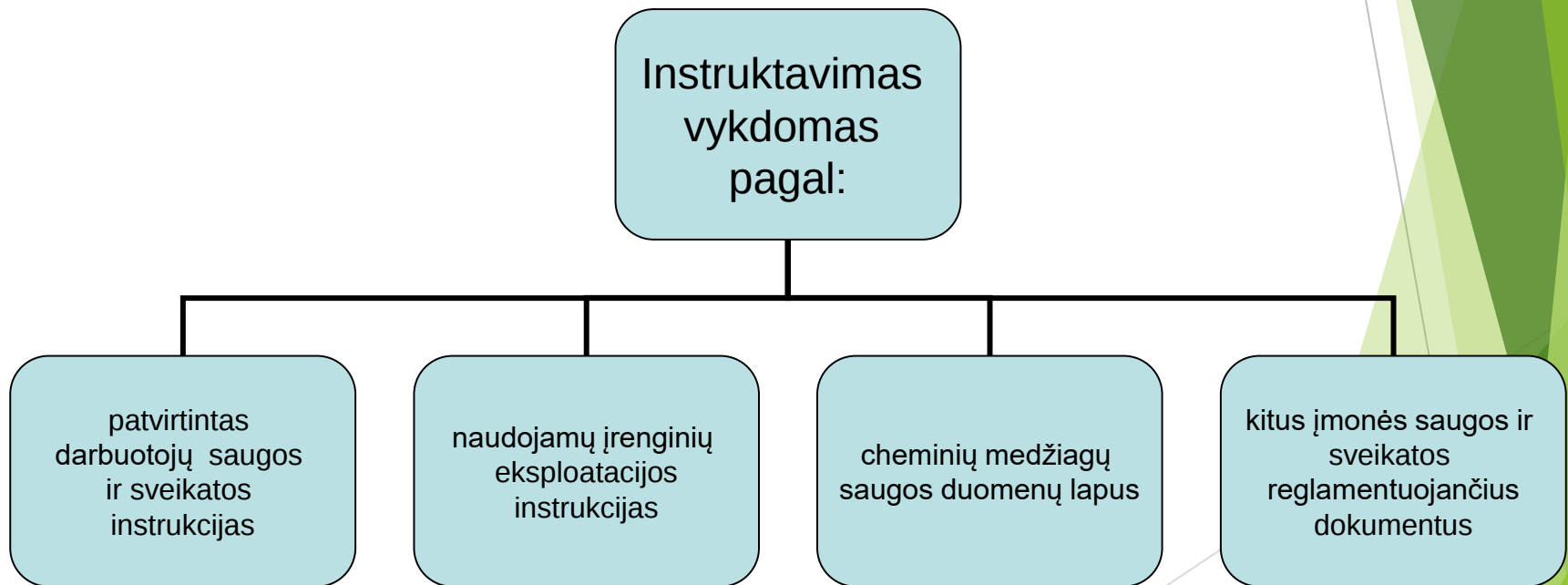
Kiekvieno darbuotojo pareiga yra:

- vykdyti įmonės darbuotojų saugos ir sveikatos norminių dokumentų reikalavimus;
- rūpintis savo ir kitų darbuotojų sauga ir sveikata;
- vadovaujantis savo žiniomis atliekant pavestą darbą;
- vadovautis tiesioginio vadovo, darbdaviui atstovaujančio asmens duotais nurodymais;
- nustatyta tvarka pasitikrinti sveikatą;
- dirbti dorai ir sąžiningai;
- laikytis darbo drausmės;
- laiku ir tiksliai atlikti pavestus darbus;
- tausoti darbo inventorių;
- rūpintis savo ir kitų darbuotojų sauga ir sveikata;
- tinkamai naudoti išduotus darbo įrankius, asmenines apsaugos priemones

DARBUOTOJŲ INSTRUKTAVIMAS

Darbuotojų saugos ir sveikatos klausimais.

Instruktavimas – darbuotojo informavimas apie profesinę riziką įmonėje bei darbo vietoje, apie įmonėje galiojančių darbuotojų saugos ir sveikatos norminių teisės aktų reikalavimus ir išaiškinimas saugių veikimo būdų, privalomų jam atliekant pavestus darbus.



Darbuotojų saugos ir sveikatos instruktavimai

➤ įvadinis

instruktavimas yra atliekamas tik vieną kartą per visą darbo laiką dirbamoje įmonėje.

➤ pirminis darbo vietoje

Išklausomas prieš įsidarbinant įmonėje. Pirminis instruktavimas yra privalomas ir nuolatiniams darbuotojams, ir laikinai dirbantiems bei komandiruotiems į įmonę dirbti

➤ periodinis darbo vietoje;

Dažniausiai atliekamas ne rečiau kaip kas 12 mėn. Ilgesnį laiką gali nustatyti įmonės vadovas. Šis terminas turi būti nurodytas darbuotojų instruktavimo darbų saugos ir sveikatos instruktavimų tvarkoje.

Papildomas instruktavimas darbo vietoje atliekamas

- atsiradus naujiems darbo aplinkos rizikos veiksniams, keliantiems pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai,
- perkėlus darbuotoją į kitą darbą,
- pakeitus darbo vietą,
- pakeitus technologinį procesą,
- pakeitus darbo organizavimą,
- pradedant naudoti naujas pavojingas medžiagas,
- įvykus nelaimingam atsitikimui,
- darbuotojui nebuvus darbe ilgiau kaip 60 kalendorinių dienų.



DARBO SAUGOS ŽENKLAI

DARBUOTOJŲ SAUGOS IR SVEIKATOS ŽENKLAI

Saugos ir (arba) sveikatos apsaugos ženklai - ženklai, teikiantys informaciją arba nurodymus vaizdiniu ženklu, spalva, šviečiančiu ženklu, garso signalu, žodiniu pranešimu, rankų ženklais apie konkretų objektą, veiklą, situaciją, saugos ir sveikatos apsaugos reikalavimus.

Ženklų rūšys (1):

I. Draudžiamasis ženklas

Draudžiamieji ženklai žymimi **raudona** spalva ir yra apskritimo formos



Pašaliniams įeiti draudžiama



Draudžiama naudoti ugnį, atvirą šviesos šaltinį



Draudžiama liesti veikiančius įrenginius

Ženklų rūšys (2):

Įspėjamieji ženklai žymimi **geltona** spalva ir yra trikampio formos.



Dėmesio vaizdo kameros



Atsargiai, pavojus užkliūti



Atsargiai, karšti paviršiai



Atsargiai, gresiantis bendro pobūdžio pavojus

Ženklių rūšys (2):

III. Įpareigojamasis ženklas

Įpareigojantys ženklai žymimi mėlyna spalva ir yra skritulio formos



Būtina naudoti respiratorių



Dirbti su šalmu



Būtini apsauginiai akiniai



Būtinios apsauginės ausinės

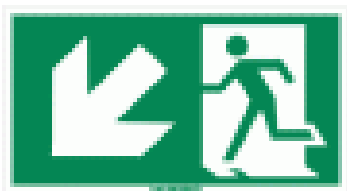


Būtinios apsauginės pirštinės

Ženklų rūšys (3):

IV. Informacinis ženklas

Informaciniai ženklai žymimi **žalia**, **mėlyna**, **raudona** spalva. Jie yra stačiakampio ir kvadrato formos.



SVEIKATOS TIKRINIMAS



PRIVALOMOJO SVEIKATOS PATIKRINIMO TIKSLAS

- ☐ Įvertinti, ar asmenys gali dirbti konkretų darbą konkrečiomis darbo sąlygomis;
- ☐ Apsaugoti darbuotojų sveikatą nuo profesinės rizikos veiksnių poveikio;
- ☐ Įvertinti, taikytinas profesinės rizikos šalinimo ir mažinimo priemonės;



Sveikatos tikrinimo eiga

- ☐ Darbuotojų pareiga įmonėje nustatyta tvarka pasitikrinti sveikatą;
- ☐ Privalomi sveikatos patikrinami atliekami darbo metu;
- ☐ Periodinių sveikatos tikrinimų išlaidos apmokamos iš darbdavio lėšų;
- ☐ Vidutinį darbo užmokestį moka darbdavys, kurio metu darbuotojas tikrinasi sveikatą;
- ☐ Darbdavys tvirtina darbuotojų, kuriems privaloma pasitikrinti sveikatą, sąrašą;
- ☐ Darbuotojai, atsisakę nustatytu laiku pasitikrinti sveikatą, gali būti nušalinami nuo darbo, nemokant darbo užmokesčio.

Rizika

Rizika - tai darbuotojo ir pavojaus susitikimas.



Pavojingas darbas - tai darbas pasižymintis didele profesine rizika, kuriai esant traumos ar kitokių darbuotojo sveikatos pakenkimo tikimybė dėl kenksmingo ar pavojingo darbo aplinkos veiksnio poveikio, yra didesnė.

Pavojai ar rizika, kurie egzistuoja įmonėje ir su kuriais gali susidurti darbuotojas:

Rizikos veiksnys	Poveikis saugai ir sveikatai	Prevencinės priemonės
Fizikiniai veiksniai:		
Nepakankamas darbo vietos apšvietimas	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, mažėja darbuotojo pastabumas. Galimos darbo klaidos, kurios gali būti susijusios su įvairaus masto incidentais, avarijomis, nelaimingais atsitikimais	Jeigu bendras apšvietimas yra mažesnis už reikaujamą, būtina didinti šviestuvų kiekį ar papildomai naudoti kilnojamus šviestuvus
Netinkamas mikroklimatas (temperatūra, drėgmė, ventiliacija ir t.t.)	Įvairaus sunkumo ūmių sveikatos sutrikdymų ar profesinių ligų rizika	Įvertinus mikroklimatą, naudoti tinkamus darbui šiomis sąlygomis drabužius, avalynę
Elektromagnetiniai laukai	Gali skaudėti galvą, greičiau pavargstama, jaučiamas silpnumas. Pažeidžiama nervų sistema, pakyla temperatūra, sutrinka kraujotaka	Tinkamai įrengti darbo vietą. Naudoti įrenginius, kurių elektromagnetinių laukų spinduliavimas yra mažesnis.

Fizikiniai veiksniai:

Per didelis triukšmo lygis (darbuotojo darbo vietoje bendras triukšmo lygis neturi viršyti 85 dBA)	Galimi įvairaus sunkumo klausos ir vestibuliarinio aparato sutrikimai. Triukšmas sukelia negrįžtamą klausos susilpnėjimą ar net klausos netekimą ir profesines ligas. Mažina darbingumą	Vengti buvimo padidėjusio triukšmo zonoje, jei to padaryti neįmanoma, apsaugai nuo triukšmo naudoti ausines, ausų kištukus, kitas nustatyta tvarka naudojamas apsaugos priemonės arba trumpinti triukšmo veikimo laiką
Darbas lauko sąlygomis - nepalankios meteorologinės sąlygos	Įvairaus sunkumo ūmių sveikatos sutrikdymų ar profesinių ligų rizika	Įvertinus meteorologines sąlygas, naudoti tinkamus darbui šiomis sąlygomis drabužius, avalynę, esant audrai, perkūnijai, plikšalai darbus nutraukti. Apsisaugojimui nuo šio veiksnio būtina tinkamai organizuoti darbo režimą-taikyti specialias pertraukas
Rankas veikianti vibracija	Neigiamas poveikis visam organizmui, nuovargis. Ypač pasireiškiančiais raumenų, kaulų struktūros, neurologiniais ir kraujagyslių pakenkimais. Gali sukelti profesines vibracines ligas	Kaitalioti darbą su vibruojančiais ir nevibruojančiais įrenginiais. Nuolat tikrinti ar gerai išbalansuotos judančios įrenginio dalys, naudoti asmenines apsaugines priemones. Prieš pradėdant dirbti su rankas veikiančiais vibruojančiais įrankiais (įtaisais) atlikti rankų apšilimo pratimus. Naudoti asmenines apsaugos priemones, mažinančias vibraciją (pirštines, avalynę, kelių apsaugos priemones). Pertraukėlių metu masažuoti rankų pirštus.

Visą žmogaus kūną veikianti vibracija	Neigiamas poveikis visam organizmui, nuovargis. Ypač pasireiškiančiais raumenų, kaulų struktūros, neurologiniais ir kraujagyslių pakenkimais. Gali sukelti profesines vibracines ligas	Jei negalima pašalinti vibracijos šaltinio ar sumažinti jos dydį, dirbant su vibruojančiais įrenginiais daryti pertraukas, kurių metu pasivaikščioti, pamankštinti rankas ir kojas. Naudoti asmenines apsaugos priemones.
---------------------------------------	--	---

Cheminiai veiksniai:		
Dulkės (organinės ir neorganinės kilmės), alergiškai veikiančios visą organizmą	Galimi įvairaus sunkumo kvėpavimo takų, gleivinės, odos sudirginimai ar sužalojimai, galintys įtakoti ūmius ar lėtinius susirgimus, alergines organizmo reakcijas, plaučių ligas ir net profesinius susirgimus (silikozę, beriliozę). Netoksinės dulkės paprastai dirgina gleivines, opatekus į plaučius sukelia specifines ligas	Apsaugai nuo dulkių naudoti respiratorius, uždaro tipo akinius, tinkamus tokiam darbui drabužius, avalynę, kitas asmenines bei kolektyvines apsaugos priemones - įrengti vėdinimo sistemas

Cheminiai veiksniai:

Dažų, skiediklių, ploviklių garai

Galimi įvairaus sunkumo kvėpavimo takų, gleivinės, odos sudirginimai ar sužalojimai, galintys įtakoti ūmius ar lėtinius susirgimus, alergines organizmo reakcijas

Apsaugai nuo cheminių medžiagų, garų naudoti respiratorius, uždaro tipo akinius, tinkamus tokiam darbui drabužius, avalynę, kitas asmenines bei kolektyvines apsaugos priemones

Garai, aerozoliai

Galimi įvairaus sunkumo kvėpavimo takų, gleivinės, odos sudirginimai ar sužalojimai, galintys įtakoti ūmius ar lėtinius susirgimus, alergines organizmo reakcijas

Įrengti vietinį nusiurbimą, pritekamąją ir ištraukiamąją ventiliaciją. Naudoti kvėpavimo apsaugos priemones

Fiziniai veiksniai:

Elektros srovės poveikis, esant netvarkingai instaliacijai ar netinkamai naudojant elektrinius prietaisus, įrenginius ir įrankius

Įvairaus sunkumo traumų (net mirtinų), sveikatos sutrikdymų rizika

Laikytis elektros saugos reikalavimų. Nenaudoti netvarkingų elektrinių įrankių, įrengimų, kitų darbo priemonių. Nesiliesti prie neizoliuotų elektros įrangos dalių, kuriomis teka elektros srovė. Remontuoti elektros įrenginius ir prietaisus gali tik asmuo, turintis atitinkamą elektros saugos darbuotojo kvalifikaciją. Naudoti kolektyvines, asmenines apsaugos priemones

Netvarkinga darbo vieta (slidžios, nelygios grindų ar grindinio dangos)

Paslydimas, pargriuvimas. Galimos įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai

Užtikrinti, kad darbo vietoje grindų dangos būtų neslidžios, sausos, lygios, nuolat valomos. Jeigu dėl darbo specifikos grindys būna šlapios ir slidžios, būtina dėvėti apsaugančią nuo paslydimo avalynę. Apsisaugoti nuo šio veiksnio būtina slidžius paviršius valyti

Netvarkingos ar užgriozdintos patalpos, teritorija	Užkliuvimas, pargriuvimas, užgriuvimas, nukritimas. Galimos įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai ar net mirtinos traumos	Nuolat palaikyti tvarką ir švarą patalpose ir teritorijoje. Laikytis sandėliavimui, patalpų eksploatavimui ir teritorijos priežiūrai keliamų reikalavimų. Praėjimai turi būti laisvi, neužkrauti detalėmis, daiktais, išsikišantys vamzdynai turi būti paslėpti grindyse, laiptų pakopos turi būti lygios, lipant laikytis už porankių.
--	--	---

Fiziniai veiksniai:

Netvarkingi įrengimai, įrankiai, prietaisai ir kt.	Dėl plaktukų, kirstukų, įvairios rūšies įrankių, neatitinkančių darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimus panaudojimo, . tikimybė įsipjauti, įsidurti į aštrius daiktus, briaunas, patirti sužalojimus ar įvairaus sunkumo traumas	Dirbti tik su tvarkingais ir reikiamos komplektacijos įrenginiais, įrankiais ir prietaisais, juos naudoti pagal paskirtį ir prisilaikant jų eksploatavimo taisyklių reikalavimų. Naudojami įrankiai su medinėmis rankenomis turi būti lygiai apdailinti ir įtvirtinti. Kirstukai, plaktukai, prakalai turi būti su neišmuštais, neištrupėjusiais, nesuskilusiais ašmenimis, nešerpetotomis briaunomis tose vietose, kurios imamos ranka. Dirbant su mechaniniais įrankiais, smūgiuojant be kitų asmeninių apsaugos priemonių (drabužiai, pirštinės, batai) būtina naudoti apsauginius akinius. Naudojant rankinius elektrinius įrankius stebėti, kad nesusisuktų maitinimo laidas, jo nenutraukti.
--	--	--

Transportuojamas krovinys	Dėl neteisingo krovinio užkabinimo, nesilaikymo saugių atstumų, buvimo po keliu krovinio, nesavalaikio kėlimo įrenginio techninio patikrinimo galimos sunkios, tame tarpe ir mirtinos traumos	Apsisaugojimui nuo šio veiksnio, būtina teisingai užkabinti krovinį, krovinį gabenti 1m atstumu nuo sienų, staklių, kolonų. Draudžiama krovinį gabenti virš apačioje esančių žmonių
Krentantys daiktai	Galimi įvairaus sunkumo galvos, galūnių, kitų kūno vietų sužalojimai, traumos	Daiktus, įrankius, medžiagas ir kitas priemones darbo vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi, nebūti vietose, kur vyksta krovos darbai. Darbo vietose, kur yra krentančių daiktų rizika, dėvėti šalną
Kritimas iš aukščio ar į gylį	Dėl aptvarų nebuvimo, kopėčių nepritvirtinimo, angų, šulinių neuždengimo dangčiais ir t.t. galimi įvairaus sunkumo galvos, galūnių, kitų kūno vietų sužalojimai, traumos	Apsisaugojimui nuo nukritimo, jeigu nėra aptvėrimų ir dirbama aukštalipio darbus, būtina naudoti įrangą apsaugančią nuo kritimo (diržai, lynai). Lipant, dirbant leistinus darbus nuo kopėčių, būtina jas pritvirtinti. Jų pastatymo kampas turi būti apie 70°. Pasilypėjimui ir darbui aukštyje naudoti tik stabilias, tvarkingas, patikrintas paaukštinimo priemones. Draudžiama nuo paaukštinimo priemonių šokti. Dirbant aukštyje dėvėti šalną (užsegta)

Fiziniai veiksniai:

**Fizinė perkrova
(vienkartinis kėlimas
moterims 10kg,
vyrams 30 kg)**

Galimos įvairaus sunkumo traumos, raumenų patempimai, stuburo sužalojimai

Nekelti vienam daiktų (detalių, ruošinių, įrenginių), viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Jeigu nėra galimybių tai atlikti dviese, būtina naudotis kėlimo įrenginiais

**Transporto
priemonės, savaeigiai
mechanizmai**

Galimi įvairaus sunkumo (net mirtini) galvos, galūnių, kitų kūno vietų sužalojimai, traumos

Laikytis nustatytos transporto priemonių ir pėsčiųjų judėjimo tvarkos. Laikytis saugaus atstumo nuo savaeigių mechanizmų

**Gaisro ir sprogimo
pavojus**

Galimas nudegimo ar net žuvimo pavojus

Pakeisti produktą kitu mažiau pavojingu. Panaikinkite artimus uždegimo šaltinius (kibirkštis, cigaretė, suvirinimo vieta ir pan.). Laikykite gesintuvus lengvai prieinamoje vietoje. Nustatykite veiksmų planą gaisro metu

Pernelyg sunkus arba didelis, griozdiškas arba nepatogus suimti (paimti), nestabilus (arba jo turinys sunkiai perkeliamas) krovinys	Krovinį keliant rankomis, gali kilti pavojus susižaloti, ypač nugarą. Toks krovinys gali sužeisti darbuotojus, ypač susidūrus, dėl savo kontūrų ir (arba) konsistencijos	Krovinius kelti tokioje padėtyje, kurioje krovinys nebūtų laikomas arba juo manipuluojama per atstumą nuo liemens, arba liemenį lenkiant ar sukant. Stengtis naudoti kėlimo įrenginius
Besisukančios ar kitaip judančios neuždengtos mechanizmų ir įrengimų dalys	Nurodytos mechanizmų dalys gali įtraukti darbo drabužius, o su jais ranką ar kitas kūno dalis. Galimos įvairaus sunkumo traumos, galūnių sužalojimai	Neliesti rankomis besisukančių ar kitaip judančių dirbančio įrenginio dalių, kurių negalima uždengti apsaugomis, skydais. Nedėvėti darbo drabužių palaidais skvermais, atsegtomis rankovėmis, nenešioti raiščių, grandinėlių
Fiziniai veiksniai:		
Galimos vairavimo klaidos, saugaus greičio netinkamas pasirinkimas	Galimi įvairaus sunkumo (net mirtini) galvos, galūnių, kitų kūno vietų sužalojimai, traumos	Laikytis nustatytos transporto priemonių ir pėsčiųjų saugaus eismo judėjimo tvarkos
Krovinių kėlimo mechanizmai	Galimi įvairaus sunkumo (net mirtini) galvos, galūnių, kitų kūno vietų sužalojimai, traumos	Laikytis krovinių kėlimo priemonių ir pagalbinių kėlimo reikmenų naudojimosi instrukcijų. Reguliariai tikrinti jų būklę. Dirbti su šiais įrenginiais gali tik asmenys, turintys atitinkamą pažymėjimą. Tinkamai įpakuoti keliamus krovinius

Ergonominiai, psichosocialiniai ir organizaciniai veiksniai

Nepatogi, priverstinė darbo poza

Galimi skeleto sistemos ir raumenų pažeidimai

Tinkamai parinkti darbo aukštį ir darbo priemonių išdėstymą, taip pat sudaryti galimybę keisti darbo pozą

Ergonominiai, psichosocialiniai ir organizaciniai veiksniai

Stresas dėl netinkamo darbo organizavimo, kvalifikacijos stoka

Dėl netinkamo darbo organizavimo galimos problemos tarp kolegų, konfliktai tarp darbuotojų ir vadovaujančio personalo. Stresas ir įtampa padidina jautrumą ir įtakoja klaidų atsiradimą. Galimi įvairaus sunkumo galvos, galūnių, kitų kūno vietų sužalojimai, traumos

Aptarti su darbuotojais užduočių planavimą ir paskirstymą. Apsvarstyti darbo proceso eigą. Darbuotojus motyvuoti, sukurti jų atsakomybės sampratą. Problemas spręsti atskiruose pokalbiuose. Sukurti tiesioginę ir aiškią informacijos sistemą, kuri padėtų išvengti klaidų. Patikrinti organizavimą, sukurti tiesioginę ir aiškią informacijos sistemą. Pritaikyti pertraukų sistemą. Darbams atlikti parinkti tinkamus darbuotojus, kurie atitinka keliamus kvalifikacinius reikalavimus

Dėmesio įtampa

Galimos įvairaus sunkumo traumos

Daryti pertraukas, pavaikščioti, padaryti akių mankštą, jei yra galimybė pakeisti darbą, kuris reikalauja mažesnės įtampos

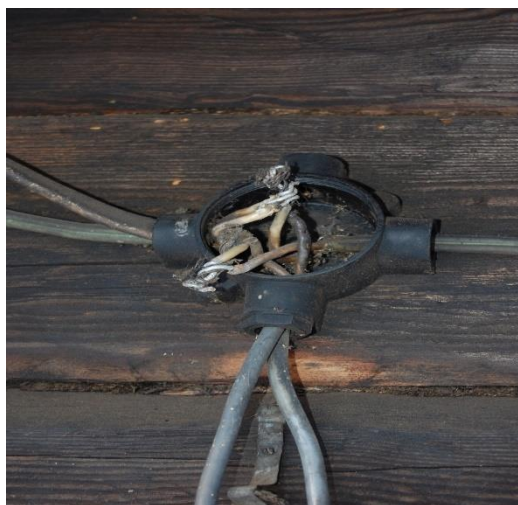
Paslydimai ir pargriuvimai

– tai dažniausiai dėl netvarkingų darbo vietų, aplaistytų ar aplūžusių grindų ar besidraikančių laidų pasitaikančios nelaimingų atsitikimų priežastys.



Netvarkinga elektros instaliacija –

netvarkingai išmėtyti elektros laidai, nesaugi elektros įtampa.



Keliu judančios mašinos ir pėstieji – galimos avarijos



Apsaugoti save ir kitus galite, jei:

- ☐ laikysitės darbo drausmės;
- ☐ būsite atidūs aplinkoje;
- ☐ darbo inventorių naudosite pagal jų paskirtį;
- ☐ laikysitės kelių eismo taisyklių;
- ☐ atkreipsite dėmesį į saugos ir sveikatos ženklus aplinkoje;
- ☐ tinkamai naudosite kolektyvines ir asmenines apsaugos priemones;
- ☐ imsitės priemonių pagal galimybes bei turimas žinias pašalinti priežastis, galinčias sukelti traumas, ūmius apsinuodijimus, avarijas, apie tai informuoti tiesioginį vadovą ir darbdavį;
- ☐ laiku informuosite atsakingus asmenis apie darbo metu gautas traumas bei kitus su darbu susijusius sveikatos sutrikimus;
- ☐ informuosite tiesioginį vadovą ir darbdavį apie pastebėtą neblaivų ar apsvaigusį nuo narkotinių medžiagų kolegą;
- ☐ Draudžiama dirbti pačiam būnant neblaiviam apsvaigusiam nuo narkotinių medžiagų.

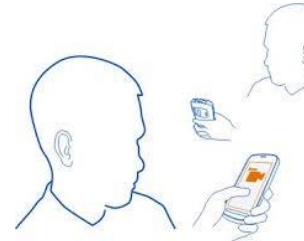
TRANSPORTO PRIEMONĖS

VAIRAVIMAS



Įvykus eismo įvykiui privalote:

- ☐ nesukeldamas papildomo pavojaus, nedelsdamas sustoti, įjungti avarinę šviesos signalizaciją, o jeigu jos nėra arba ji neveikia - pastatyti avarinio sustojimo ženklą;
- ☐ imtis reikiamų priemonių, kad būtų suteikta pirmoji medicininė pagalba nukentėjusiajam, prireikus - iškviesti greitąją medicininę pagalbą;
- ☐ apie autoavariją pranešti policijai telefonu **112**;
- ☐ pranešti tiesioginiam vadovui apie įvykį;
- ☐ pasilikti autoavarijos vietoje, imtis priemonių, kad būtų išsaugota įvykio vieta tokia, kokia ji buvo po nelaimingo atsitikimo, užrašyti liudininkų pavardes ir adresus.



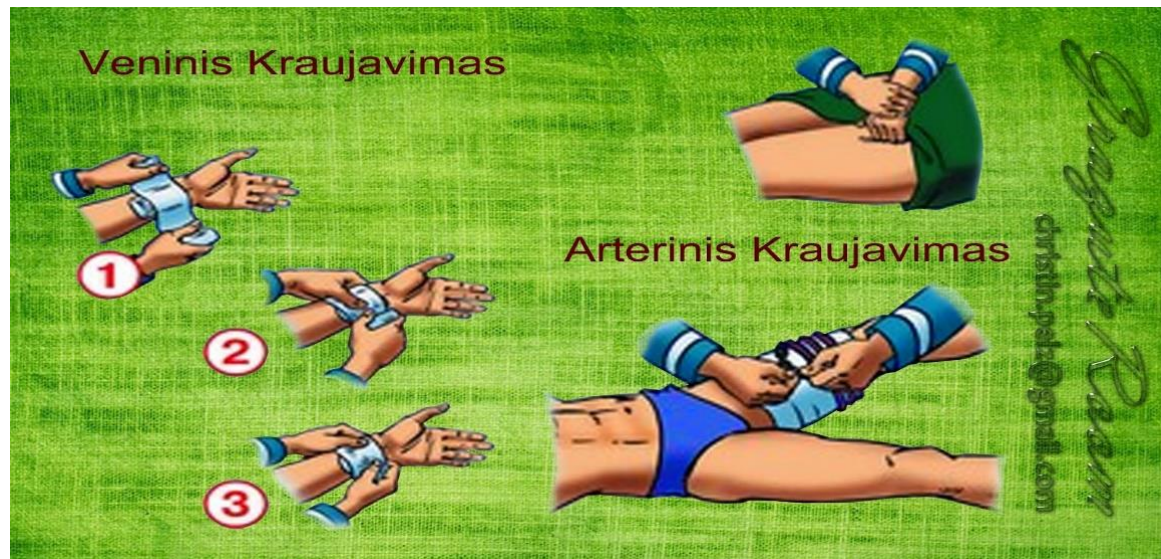
PIRMOJI BŪTINOJI PAGALBA

Įvykus nelaimingam atsitikimui, dėl kurio nukentėjo darbuotojai, būtina informuoti tiesioginį vadovą, iškviešti greitąją medicinos pagalbą, organizuoti priežasčių, sukėlusią nelaimingą atsitikimą, likvidavimą. Kol atvyks medicinos darbuotojai, svarbu sugebėti kvalifikuotai suteikti pirmąją medicininę pagalbą nukentėjusiajam



I. Pirmoji pagalba kraujuojant:

- ❑ pakelti sužeistą galūnę;
- ❑ kraujuojančią žaizdą uždengti pagalvėle, padaryta iš tvarstomosios medžiagos, ir žaizdos noliečiant pirštais, prispausti pagalvėlę prie žaizdos, prispaustą pagalvėlę taip laikyti 4 – 5 min;
- ❑ kraujuojant iš arterijos, reikia uždėti pagalvėlę ant sąnario linkio, sritį iki žaizdos, suspaudžiant pirštais, timpa. Stipraus kraujavimo atveju reikia skubiai iškviesti gydytoją.



II. Pirmoji pagalba nudegus

- ☐ nudegimai būna keturių laipsnių, pradedant nuo lengvo odos paraudimo iki giliųjų audinių apmirimo.
- ☐ esant sunkiems nudegimams, reikia labai atsargiai perpjauti ir nuimti nukentėjusiojo drabužius ir avalynę. Nudegusios odos negalima liesti rankomis ir tepti kokiais nors tepalais, vazelinu arba tirpalais. Nudegintą paviršių reikia sutvarkyti taip pat, kaip ir bet kurią kitą žaizdą: uždengti sterilia medžiaga, švariu skudurėliu ir tik vos pritvirtinti.
- ☐ apdegus akis elektros lanku, reikia dėti ant akių šaltus boro rūgšties tirpalo kompresus.
- ☐ nusideginus stipriomis (sieros, azoto, druskos) rūgštimis, tą vietą nedelsiant reikia 10 - 15 min. plauti vandens srove. Visais nudegimo atvejais reikia tuoj pat kreiptis į gydytoją.



III. Pirmoji pagalba lūžus kaului, išnirus, susitrenkus ir patempus raiščius

❑ lūžus kaului ar išnirus galūnei pagrindinis pirmosios pagalbos uždavinys yra skaudamai galūnei užtikrinti ramią ir patogią padėtį. Šito reikia laikytis ne tik skausmui pašalinti, bet ir apsaugoti gretimus audinius nuo kitų papildomų sužalojimų, kurių gali atsirasti, kaului iš vidaus pažeidus audinius. Lūžimo ar išnirimo atveju galūnę sutvirtinti įtvaru, faneros plokšte, lazda, kartonu ir t.t.

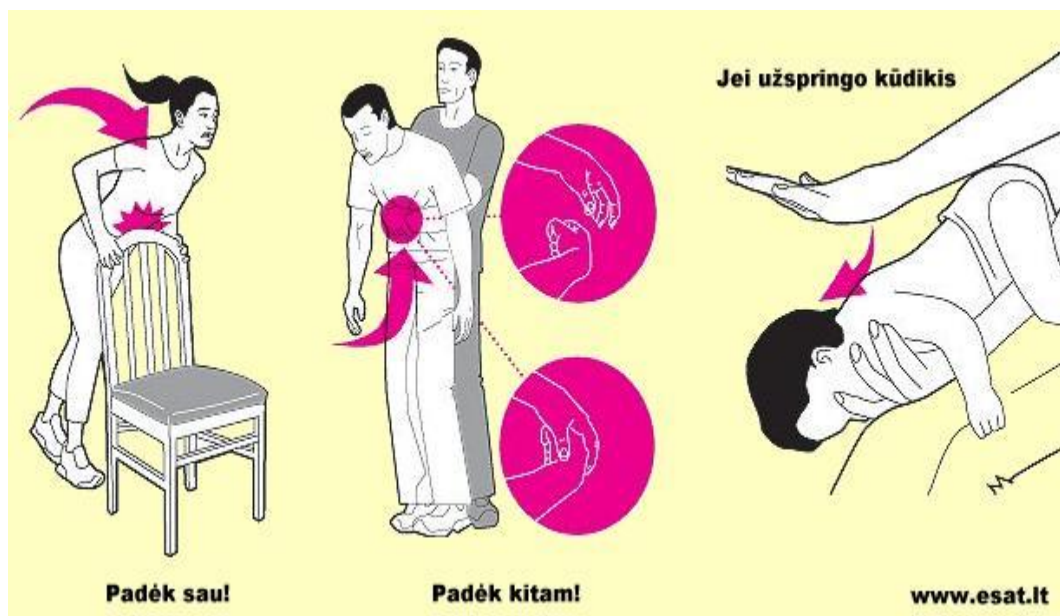
❑ patempus raiščius, pakrypus pėdai ir kt., pirmoji pagalba tokia: šaldymas, standus tvarstimas, ramybė.



III. Pirmoji pagalba užspringus. Dalinis užspringimas.

Jūsų veiksmai:

- ☐ Stebėkite užspringusį žmogų, nepalikite jo:
- ☐ Skatinkite nukentėjusį kuo dažniau ir stipriau kosėti. Kosulys – geriausias svetimkūnio pašalinimo iš kvėpavimo takų būdas;
- ☐ Netrankykite į tarpumentę;
- ☐ Jei tokia būklė užsitęsė, kvieskite greitąją pagalbą.



III. Pirmoji pagalba užspringus. Visiškas užspringimas

Jūsų veiksmai:

- ☐ Penkis kartus suduokite į tarpumentę.
- ☐ Jei nukentėjusysis vis dar užspringęs, atlikite Heimlich'o manevrą;
- ☐ *Heimlich'o manevras*

Atsistoti nukentėjusiam už nugaros, apkabinti jį per juosmenį viena ranka, palenkti jį lengvai į priekį, sugniaužus kumštį, pridėti jį nykščiu nukentėjusiam prie viršutinės pilvo dalies vos žemiau šonkaulių. Kita ranka suimti savo kumštį nukentėjusiojo skrandžio lygmenyje, ir apkabinus, abi rankas staigiu judesiu traukti link savęs, lyg būtų norimą žmogų kilstelėti. Taip kartoti penkis kartus.

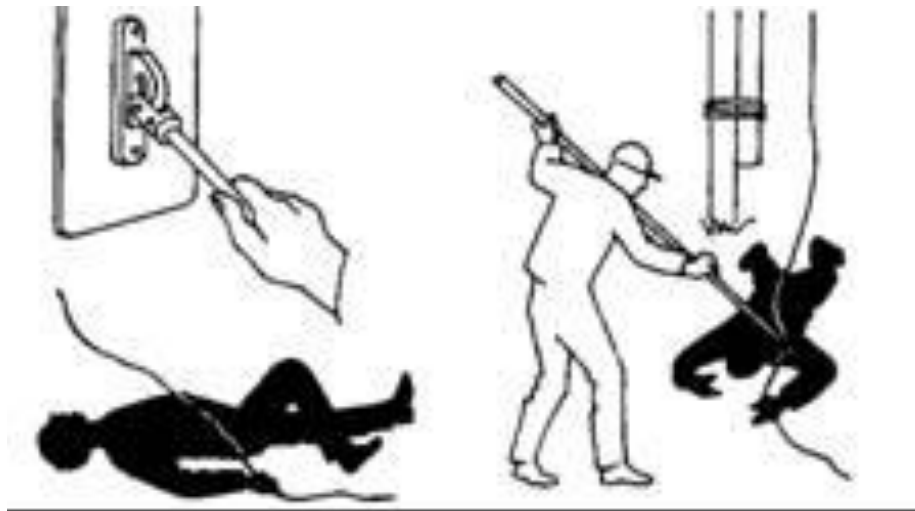
- ☐ Šiuos veiksmus (1-2 punktai) atlikite pakaitomis, kol žmogus atsprings arba praras sąmonę;
- ☐ Jei nukentėjusysis neteko sąmonės, pradėkite gaivinimą. Prieš darydami įpūtimus, pražiodykite nukentėjusį ir apžiūrėkite burnos ertmę. Jei joje pastebėsite svetimkūnį, jį atsargiai išimkite.



V. Išlaisvinimas nuo elektros srovės

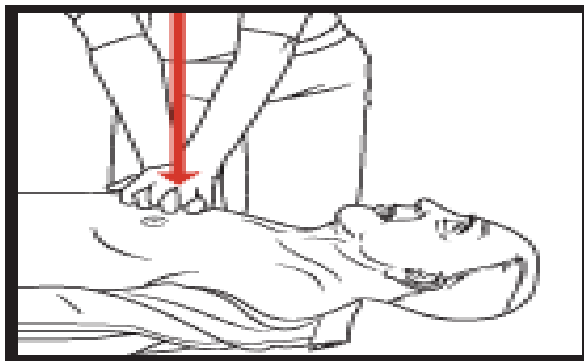
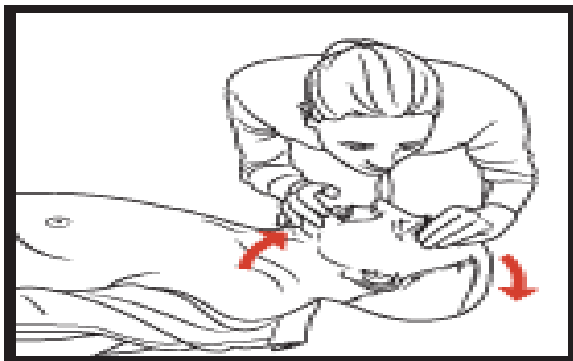
Jūsų veiksmai:

- ☐ Prisilietus prie įtampą turinčių srovinių dalių daugeliu atveju prasideda savaiminis mėšlungiškas raumenų susitraukimas. Dėl to pirštai, jei nukentėjęs asmuo laiko laidą rankose, gali taip stipriai suspausti laidą, kad bus neįmanoma išlaisvinti jo iš rankų. Jei nukentėjęs asmuo tebeliečia srovines dalis, tai pirmiausia reikia skubiai išlaisvinti jį nuo elektros srovės.
- ☐ Išjungiant įrenginį, kartu gali būti išjungtas ir elektros apšvietimas, todėl reikia užtikrinti apšvietimą iš kitų šaltinių.
- ☐ Jeigu įrenginio visai išjungti negalima, reikia imtis priemonių atskirti nukentėjusįjį nuo srovinių dalių, kurias jis liečia



VI. Dirbtinio kvėpavimo atlikimas

- ☐ Nukentėjusįjį reikia paguldyti ant kieto lygaus pagrindo. Pirmąją pagalbą suteikiantis žmogus turi atsiklaupti iš šono. Jei sužeistas kaklas, stenkitės kuo mažiau judinti nukentėjusįjį.
- ☐ Atsargiai pakelkite nukentėjusio smakrą. Ant kaktos uždėkite ranką, atloškite galvą, o nykščiu ir smiliumi užspauskite šnerves. Kitos rankos pirštais pakelkite smakrą aukštyn. Giliai įkvėpkite ir stipriai pūstelėkite orą į burną. Pūsti orą reikia tol, kol pakils gaivinamojo krūtinė, jei ne - vadinasi, įpūstas oras į nukentėjusiojo kvėpavimo takus nepateko.
- ☐ Krūtinės ląstos paspaudimų ir įpūtimų santykis (nepriklausomai nuo gaivintojų skaičiaus) – 30:2. Po 30 krūtinės ląstos paspaudimų daromi 2 įpūtimai ir t. t. Paspaudimų greitis – mažiausiai apie 100 kartų per minutę, bet ne daugiau kaip 120 kartų per minutę (daugiau kaip vienas paspaudimas per sekundę); paspaudimų gylis – ne mažiau kaip 5 cm, bet ne daugiau kaip 6 cm; du įpūtimai neturėtų užtrukti ilgiau kaip 5 sekundes.



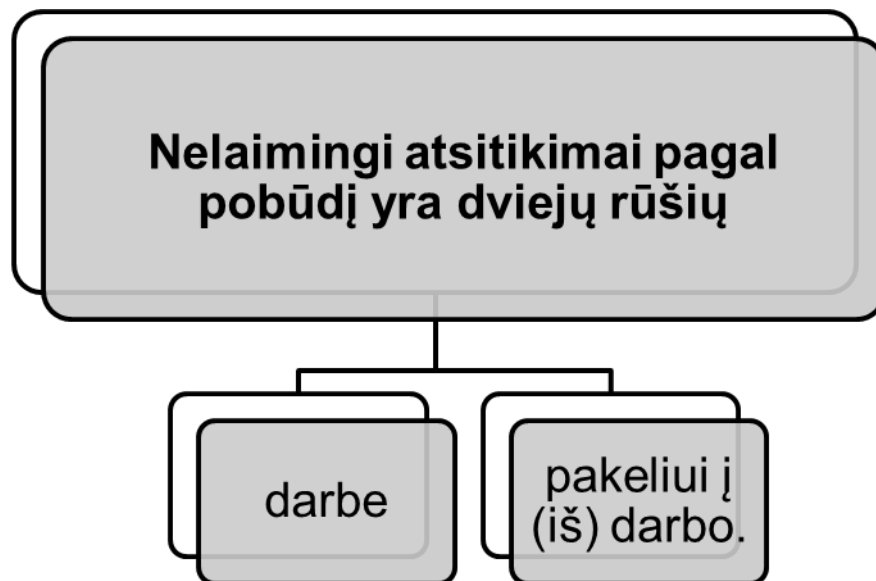
Nelaimingi atsitikimai darbe ir profesinės ligos bei jų prevencija

Nelaimingas atsitikimas darbe – įvykis darbe, įskaitant įvykį darbo laiku, nustatyta tvarka ištirtas ir pripažintas nelaimingu atsitikimu darbe, kurio padarinys – darbuotojo trauma.



Lengvas nelaimingas atsitikimas yra ištiriamas per 10 d.d. sudarius dvišalę komisiją: iš darbdavio atstovo ir darbuotojų atstovo.

Sunkų ir mirtiną įvykį tiria Valstybinės darbo inspekcijos inspektoriai. Jis turi būti ištiriamas per 20 d.d.



Atsitikus nelaimingam įvykiui darbe svarbiausia apie jį pranešti įmonės vadovui arba paskirtam atsakingam asmeniui arba tiesioginiam Jūsų vadovui.

Incidentas



Sunkus



Lengvas



Mirtinas



Profesinės ligos

Beveik kiekviename darbe darbuotojai susiduria su pavojumi susirgti profesine liga.

Profesinė liga - darbuotojo sveikatos sutrikimas dėl kenksmingo darbo aplinkos poveikio.

Dažniausiai pasitaikantys profesiniai negalavimai yra skirstomi atsižvelgiant į juos sukeliančius veiksniai:

- ✓ dėl cheminių medžiagų;
- ✓ dėl dulkių;
- ✓ dėl biologinių veiksnių;
- ✓ dėl fizikinių veiksnių;
- ✓ dėl įtampos.



Profesinės ligos priežastys tiriamos dalyvaujant valstybiniam darbo inspektoriui, darbdavio ir darbuotojų atstovams.



Gaisrinė sauga

Gaisrinės saugos instruktavimas

- Instruktavimas įforminamas „Gaisrinės saugos instruktavimų registravimo žurnale“.

Vykdomi instruktavimai:

- Įvadinis;
- Periodinis, kas 12 mėn.
- Papildomas.

Darbuotojų mokymai gaisrinės saugos klausimais privaloma vykdyti kas 3 metai.



Gaisro esmė yra lygybėje:

****Temperatūra + Degios medžiagos +
Deguonis = Gaisras****

Užgesinti gaisrą - tai reiškia pašalinti bent
viena iš šių komponentų.



GESINTUVŲ NAUDOJIMAS

Teisingai



Neteisingai



Ugnį gesinkite pavėjui.



Gesindami lygų paviršių, pradėkite nuo arčiausiai esančios pusės.



Degančią sieną gesinkite nuo apačios į viršų.



Jeigu yra keli gesintuvai, naudokite juos vienu metu.



GAISRO PAVOJAI

- **DŪMAI**

Nuodija

- **LIEPSNA**

Degina

- **KARŠTIS**

Degina kvėpavimo takus,
lydo sintetinius drabužius





GAISRŲ PRIEŽASTYS



DAŽNIAUSIOS GAISRŲ PRIEŽASTYS ĮSTAIGOJE:

NETVARKINGA ELEKTROS
INSTALIACIJA (JUNGIKLIAI,
KIŠTUKINIAI LIZDAI)
NEUŽGESINTOS NUORŪKOS
BE PRIEŽIŪROS PALIKTI MOBILIŲJŲ
TELEFONŲ ĮKROVIKLIAI
NETVARKINGI AR ILGĄ LAIKĄ ĮJUNGTI
ELEKTRINIAI PRIETAISAI
(VIRDULIAI, ŠILDYTUVAI)
NETGI SAULĖS SPINDULIAI,
SUSIFOKUSAVĘ STIKLINIUOSE
RUTULIUOSE, SKIRTUOSE
DOKUMENTAMS PRISPAUSTI

PAVOJAUS SIGNALAI, SKELBIANTYS APIE NETVARKINGĄ ELEKTROS INSTALIACIJĄ:

KARŠTI KIŠTUKINIAI LIZDAI,
PATRONAI,
DĖL NEAIŠKIŲ PRIEŽASČIŲ IŠMUŠAMI
ELEKTROS SAUGIKLIAI
MIRGA ŠVIESA
ATSIRANDA APRŪKIMO, DEGIMO
ŽYMĖS ANT AR VIRŠ KIŠTUKINIŲ
LIZDŲ, JUNGIKLIŲ

PRANEŠK APIE PASTEBĖTĄ GAISRĄ

INFORMUOK APLINKINIUS !



**SPAUSK RANKINIO
GAISRINIO
SIGNALIZATORIAUS
MYGTUKĄ !**

**PRANEŠK APIE GAISRĄ
PRIEŠGAISRINEI
GELBĖJIMO TARNYBAI !**

PAGALBOS IŠKVIETIMAS

KILUS GAISRUI SKAMBINTI

112 arba
tel.



112

**PRANEŠIME TURI BŪTI
NURODYTA:**

KUR - TIKSLI ĮVYKIO VIETA

KAS - ĮVYKIO POBŪDIS

KADA - LAIKAS

Grėsmė žmonėms ir/ar gyvūnams,
Grėsmė turtui ir aplinkai;
Situacijos kaita;
Pranešusiojo duomenys (vardas,
pavardė, telefono Nr., buvimo vieta).

PAJĖGOS TURI IŠVYKTI PER 2
MINUTES (1+1) NUO PRANEŠIMO
APIE GAISRĄ PRADŽIOS

KILUS GAISRUI SKAMBINTI

112 arba
tel.

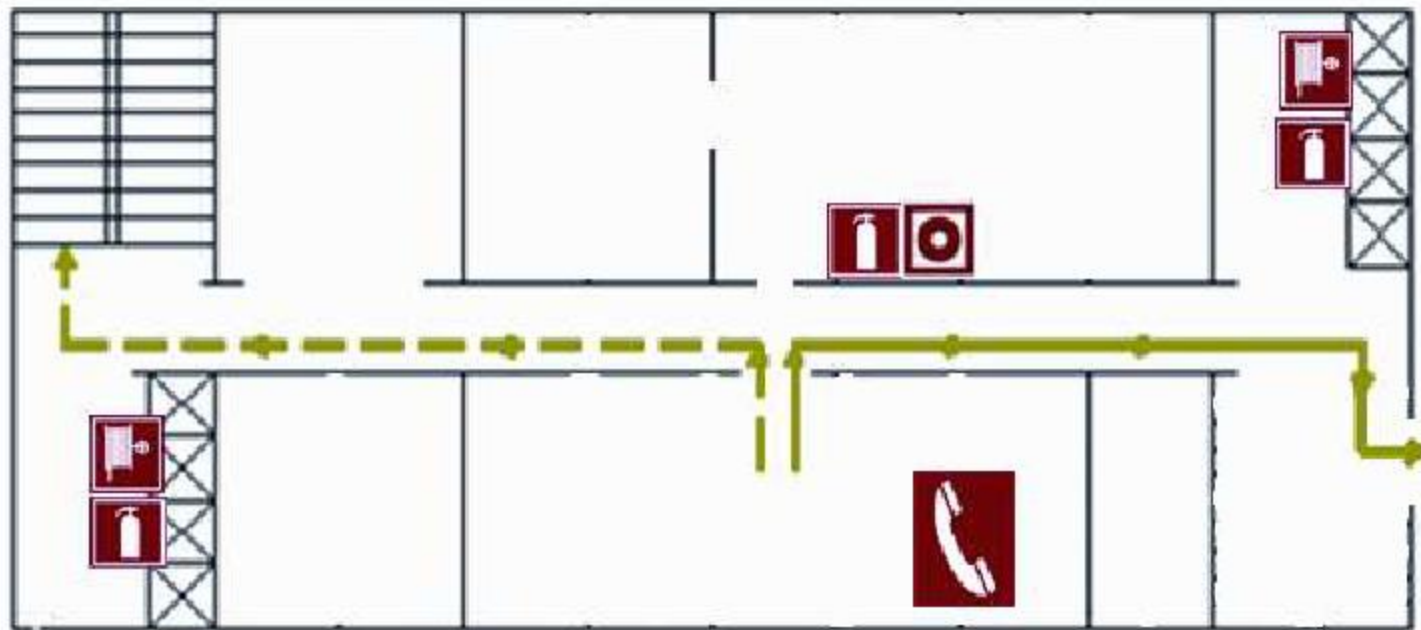
KILUS GAISRUI SKAMBINTI

112 arba
tel.

KILUS GAISRUI SKAMBINTI

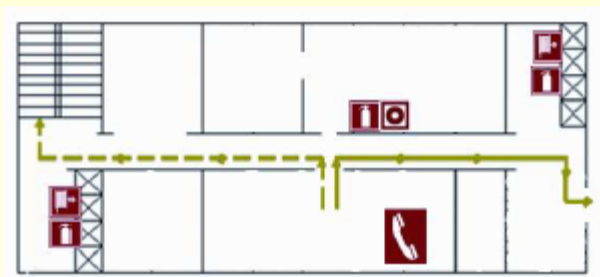
112 arba
tel.

EVAKUACIJOS PLANAS



KIEKVIENAS DARBUOTOJAS TURI BŪTI
SUSIPAŽINĖS SU EVAKUACIJOS PLANU.

EVAKUACIJOS PLANE TURI BŪTI NURODYTA:



**PAGRINDINIS
EVAKUACIJOS KELIAS
ŽYMIMAS
IŠTISA ŽALIA LINIJA**
**ATSARGINIS – ŽALIA
PUNKTYRINE LINIJA**

- LAIPTINĖS, LIFTAI, LIFTŲ HOLAI, KABINETAI, BALKONAI, IŠORINĖS KOPĖČIOS,
- DURYS, ESANČIOS LAIPTINĖSE, LIFTŲ HOLUOSE IR EVAKUACIJOS KELIUOSE,
- RANKINIŲ GAISRINIŲ SIGNALIZATORIŲ MYGTUKAI,
- TELEFONO VIETA,
- GAISRINIAI ČIAUPAI,
- GESINTUVAI,
- STACIONARIŲ PRIEŠGAISRINIŲ ĮRENGINIŲ RANKINIO PALEIDIMO MYGTUKAI
- PLANO KABĖJIMO VIETA

EVAKUACIJOS KELIAI

TURI BŪTI
NEUŽKRAUTI,
PARUOŠTI ŽMONĖMS
EVAKUOTI

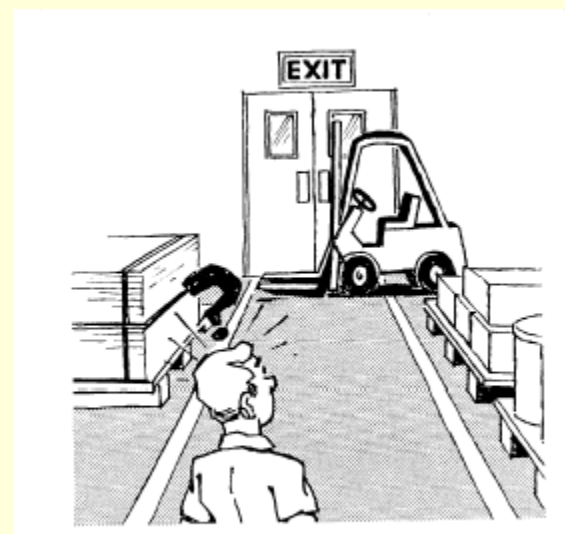


- VISOS EVAKUACINĖS DURYS IŠ VIDAUS TURI LENGVAI ATSIDARYTI IŠĖJIMO KRYPTIMI.
- DRAUDŽIAMA JAS UŽRAKINTI IŠ LAUKO.
- LANGŲ IR DURŲ GROTOŠ IŠ VIDAUS TURI BŪTI VARSTOMOS, REIKALUI ESANT LENGVAI IRGREITAI NUIMAMOS.



EVAKUACIJOS KELIAI

- Koridoriuose, laiptinėse ir ant durų evakuaciniuose išėjimuose turi būti evakuacijos kryptį nurodantys ženklai, kurių bent vienas turi būti gerai matomas iš bet kurio evakuacijos kelio taško.
- Virš durų evakuaciniuose išėjimuose iš patalpų, kuriose gali tilpti 50 ir daugiau žmonių, turi būti įrengti šviesiniai išėjimo krypties ženklai, tvirtinami 2 – 2,5 m virš grindų. Šie ženklai, dingus elektros įtampai, turi šviesti ne trumpiau kaip 1 val., o jų akumuliatoriai turi būti tikrinami ne rečiau kaip kartą per metus.
- Evakuacijos keliuose grindų danga turi būti pritvirtinta.
- Šiukšlinės evakuacijos keliuose, darbuotojų buitinėse patalpose turi būti nedegios.



ĮSITIKINKITE AR KELIAS SAUGUS



**JEIGU DURYS, PRO KURIAS
TURITE EITI, UŽDARYTOS,
ĮSITIKINKITE, KAD TAS
KELIAS SAUGUS.**

**JEIGU DURYS, PRO KURIAS
TURITE EITI KARŠTOS –
PASIRINKITE ATSARGINĮ
KELIĄ.**

**GAISRO METU LIFTAIS
NAUDOTIS
DRAUDŽIAMA**

NEEIKITE PER DŪMUS



JEIGU IŠĖJIMO KELYJE JAU YRA DŪMŲ, BET IKI LAIPTINĖS NETOLI – UŽSIDENKITE VEIDĄ DRABUŽIAIS AR SUDRĖKINTA NOSINE, IR PASILENKĘ SKUBĖKITE IŠĖJIMO LINK ...

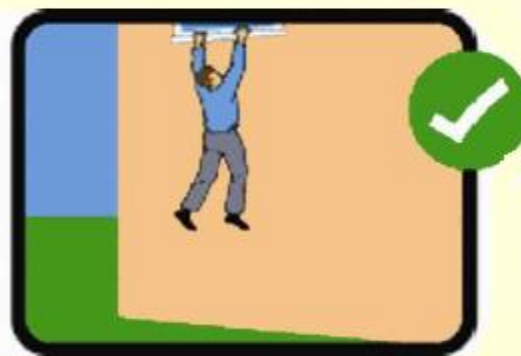
JEIGU TENKA EITI PER UŽDŪMINTĄ PATALPĄ – ŠLIAUŽKITE !



JEIGU KARŠTIS, DŪMAI
AR LIEPSNA **UŽBLOKAVO**
IŠĖJIMUS, UŽSIDARYKITE
DURIS IR PRANEŠKITE
APIE SAVE –
SKAMBINKITE
UGNIAGESIAMS,
MOJUOKITE PRO
LANGUS, PAKABINKITE
LANGE RYŠKŲ DRABUŽĮ.



JEIGU IŠĖJIMAI UŽBLOKUOTI IR DIRBATE NEAUKŠTAI – ŠOKITE PRO LANGĄ



JEIGU DIRBATE AUKŠČIAU – IRGI NE VISKAS PRARASTA
– JUS NUKELS KOPĖČIOMIS ARBA VIRVĖMIS...

**PASITIKITE ATVYKSTANČIUS UGNIAGESIUS –
PRANEŠKITE JIEMS APIE PASTATE
GALĖJUSIUS LIKTI ŽMONES.**



**NIEKADA NEGRĮŽKITE
Į DEGANTĮ PASTATĄ !**

EVAKUACIJA

(pagrindiniai principai)

- **NEPANIKUOKITE**
- **SKUBĖKITE TIESIAI Į LAUKĄ,**
- **NEEIKTE PER DŪMUS,**
- **NESINAUDOKITE LIFTAIS,**
- **IŠEIDAMI UŽDARYKITE DURIS,**
- **NEGRĮŽKITE Į DEGANTĮ PASTATĄ,**
- **IŠĖJĘ LIKITE SUTARTOJE VIETOJE.**



**Saugos ir sveikatos taisyklių
nesilaikymas, darbuotojus
priveda prie nelaimingų
atsitikimų darbe**

Ačiū už dėmesį.
Sėkmės darbuose!

