

Film, ajakirjandus ja raamatud



1. Abivahend hea töökeskkonna loomiseks
2. Sissejuhatus töökeskkonda
3. Töökeskkonna riskianalüüs
4. Ajutine töövõimetus
5. Õnnetusoh
6. Ergonoomiline töökeskkond
7. Müra
8. Üldvibratsioon
9. Psühhosotsiaalne töökeskkond
10. Kemikaalid
11. Nahaärritajad
12. Sisekliima
13. Noored töötajad, rasedad ja rinnaga toitvad töötajad



1. Abivahend hea töökeskkonna loomiseks

Juhend annab ülevaate mõnedest töökeskkonna enamlevinud probleemidest ja nende lahendustest.

Juhend puudutab näiteks järgmisi tööülesandeid:

- toimetamine
- trüki- ja avaldamiseelsed teenused
- trükkimine
- masinate puhastamine
- järeltöötlus
- pakkimine
- sisetransport
- raamatute köitmine

Juhend on suunatud tööandjale, töökeskkonnaspetsialistile, töökeskkonnavolinikule ja teistele töötajatele, kes tegelevad töökeskkonnaga või on selle paremaks muutmisele huvitatud.

Kõikide juhendis käsitletud teemade kohta saab lisateavet tööelu portaalist aadressil www.tooelu.ee.

Reegel: tööandja peab tagama töötajale ohutud ja tervislikud töötingimused ja töökeskkonna igas tööga seotud olukorras.

Reegel: töötaja järgib töötamisel tööandja antud ohutusjuhiseid.

Milline on hea töökeskkond?

Heas töökeskkonnas on tagatud töötajate tervise ja töövõime säilimine ning edendamine, töökorralduse ja töökultuuri arendamine sellises suunas, mis toetab tööohutust ja töötervishoidu, edendab ettevõttes positiivset psühhosotsiaalset töökeskkonda ja ladusat tööd, luues eelduse töö tootlikkuse suurendamiseks. Olenevalt erialast, valdkonnast ja töötajast võib hea töökeskkond olla erineva tähendusega. Näiteks heas töökeskkonnas ei esine töötajal selja, kaela, õlavöötme või randmete vaevusi, töötajad ei ole stressis jne.

Probleemid ettevõtte töökeskkonnas võivad erineda juhendis kirjeldatutest. Loomulikult peate ka neile erisustele tähelepanu pöörama – nii igapäevatoos kui ka töökeskkonna riskianalüüsi läbiviimisel. Samal ajal tuleb arvestada, et üks töökeskkonna puudujääk võib avaldada mõju teisele. Halb psühhosotsiaalne töökeskkond või ajapuudus võivad näiteks suurendada luu-lihaskonna vaevuste teket.



Asbest töökeskkonnas

Paljudes vanemates ehitistes leidub asbesti sisaldavaid materjale, nt katuse- või seinakatted, tihendid, isolatsioonikatted jms. Kui hoones, mida ettevõtte tööalaselt kasutab, avastatakse nõ rabadat asbesti sisaldavaid kahjustatud materjale, mis võivad õhku eraldada asbestitolmu, peab tööandja viivitamata võtma tarvitusele abinõud töötajate asbestitolmuga kokkupuute vältimiseks.

Reegel: teavitage Tööinspektsiooni, kui lammutate, rekonstrueerite, remondite või hooldate asbesti sisaldavaid konstruktsioone või eemaldate asbesti ehitisest, masinast või seadmest.

Hoiatus: asbestitolm on kantserogeenne! Väldi asbestitolmu teket!

Õigusakt: määrus „Asbestitööle esitatavad töertvishoiu ja tööohutuse nõuded“.



2. Sissejuhatus töökeskkonda

Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (TTOS)

Eestis reguleerib töötervishoiu ja tööohutuse valdkonda töötervishoiu ja tööohutuse seadus ning selle alusel kehtestatud määrused, milles on kirjeldatud töökeskkonnale esitatavad nõuded. Seaduses on ka tööandja ja töötaja õigused ja kohustused, mis on seotud tervisele ohutu töökeskkonna loomisega ning töötervishoiu ja tööohutuse korraldus nii ettevõtte kui ka riigi tasandil. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Esmaabi ettevõttes

Igas ettevõttes peab olema vajaduse korral tagatud kiire esmaabi andmine. Selleks peab tööandja määrama oma ettevõttes esmaabiandjad ning korraldama neile ettevõtte kulul esmaabiandja koolituse. Kui esmaabiandjad on koolitatud, tuleb info esmaabiandjate kohta paigutada nähtavale kohale, et vajaduse korral oleks esmaabiandja kiiresti leitav. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Tervisekontroll

Tervisekontroll on vajalik töötajatele, kelle tervist mõjutab mõni töökeskkonna ohutegur. Tervisekontrolli eesmärk on varakult avastada ja ennetada töökeskkonna ohuteguri kahjulikku mõju töötaja tervisele. Teine tervisekontrolli eesmärk on kontrollida teatud ametite puhul, kas töötaja tervislik seisund võimaldab tal üldse seda tööd teha või mitte. Tervisekontrolli korraldab ja selle eest tasub tööandja. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Ohumärguanded

Õnnetuste ja muude terviseriskide vältimiseks töökohal on üheks võimaluseks ohumärguannete kasutamine. Ohumärguandeid kasutatakse keelu, hoiatuse või kohustusliku nõude puhul, esmaabi- ja tuletõrjevahendite ning nende asukoha märgistamiseks, takistuse, ohtliku koha ja liiklusteede ning mahutite ja torude märgistamiseks. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Isikukaitsevahendid

Tööd tehes võib töötajal olla terviserisk, mida ei ole võimalik töökorralduse või ühiskaitsevahenditega vältida. Sellisel juhul peab tööandja tagama töötajatele isikukaitsevahendid. Isikukaitsevahendi valimisel tuleb lähtuda töökeskkonna ohutegurist ning töötaja iseärasustest. Vajadusel aitab sobivat isikukaitsevahendit tööandjal valida töötervishoiuteenuse osutaja. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Juhendamine ja väljaõpe

Enne töötaja tööle asumist peab talle läbi viima ameti ja töökohaga seonduvate ohuteguritega toimetulekuks töötervishoiu- ja tööohutuslase juhendamise. Juhendamise ja väljaõppe eesmärk on tutvustada tervisele ohutuid töövõtteid, mis välistaksid töökeskkonna ohutegurite kahjuliku mõju. Juhendamisel saadud teadmisi saab töötaja praktiliselt rakendada töökohal toimuva väljaõppe käigus. Alles pärast juhendamist ja väljaõpet võib töötaja tööle asuda. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.



3. Töökeskkonna riskianalüüs

Töökeskkonna riskianalüüs on tegevuste kogum, mis võimaldab tegeleda ettevõtte töökeskkonnaga süsteemselt ja tõhusalt. Riskianalüüsi kasutatakse kui vahendit töökeskkonna riskide hindamiseks ja ohutegurite tuvastamiseks ning ohjamiseks. Riskianalüüsi tuleb alustada töökeskkonnaga tutvumisest ettevõtte kõikides töökohtades sh allüksustes. Leitud puuduste kõrvaldamiseks koostatakse tegevuskava, kus on määratud ka probleemi lahendamise eest vastutavad isikud ja ajakava. Tegevuskava täitmine ei tohi kaasa tuua kulutusi töötajale. Riskianalüüsi läbiviimisel on vajalik kaasata töötajad. Riskianalüüs vormistatakse kirjalikult - kas paberil või elektrooniliselt ning see peab olema kättesaadav nii töötajale, juhtkonnale ja vajadusel ka tööinspektorile. Riskianalüüsi kirjalikult vormistatud tulemused ja rakendatavad abinõud tehakse teatavaks töötajatele töökeskkonnavolinike, töökeskkonnanõukogu liikmete ja töötajate usaldusisikute kaudu.

Enne riskianalüüsi alustamist on kasulik üle vaadata ka ettevõtte töövõimetusstatistika ja hinnata, kas töökeskkonnas on tegureid, mis võivad põhjustada haigestumist. Kui leiate töökeskkonnas probleeme, mis võivad haigestumist mõjutada, arvestage sellega prioriteetide seadmisel ja tegevuskava koostamisel.

Riskianalüüs peab sisaldama järgmisi etappe:

1. Terviseriskide väljaselgitamine ja kaardistamine

Riskianalüüsi alustatakse töökeskkonna kaardistamisega, mida võib teha nii töötajatega vesteldes või kasutades küsitluslehti ja ankeete. Eesmärk on välja selgitada võimalikud puudused töökeskkonnas.

2. Ohustatute väljaselgitamine

Selgitage välja, kes on ohustatud ja kuidas. Hinnake töötaja tervise- ja ohutusriske, arvestades tema ealisi ja soolisi iseärasusi, sealhulgas eririske rasedale ja rinnaga toitvale töötajale, alaealisele või puudega töötajale. Hinnake töötamiskohtade ja töövahendite kasutamise ja töökorraldusega seotud riske. Ohustatud isikute väljaselgitamisel ärge unustage ettevõtte külastajaid, koostööpartnereid ja alltöövõtjaid.

3. Kirjeldamine ja hindamine

Töökeskkonnas avastatud puudusi tuleb kirjeldada ning hinnata riske töökeskkonnas viibijale. Vajadusel tuleb mõõta ohutegurite parameetrid (teenuseosutajad leiad tööelu portaalist).

Probleemi kirjeldades pöörake tähelepanu:

1. kas ohuteguri mõju on võimalik vältida;
2. kas ohtlikku ohutegurit on võimalik asendada ohutu või vähem ohtlikuga;
3. kas töötajate juhendamine ja väljaõpe on viidud läbi nõuetekohaselt;
4. kas tööd, töötamiskohta, töövahendeid või töökorraldust saab kohandada töötajale sobivaks;
5. kas ühiskaitsemeetmeid ja -vahendeid saab eelistada isikukaitsevahendite kasutamisele.

4. Tegevuskava ja ennetustegevus

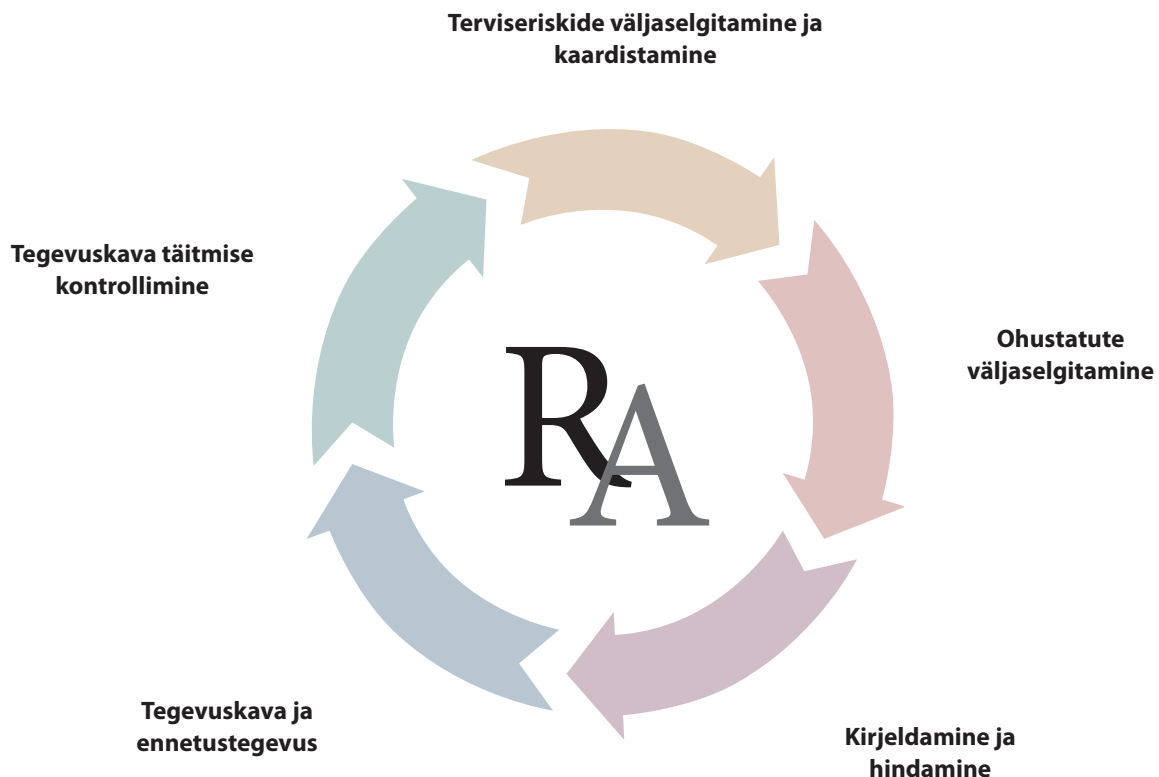
Riskianalüüsi tegevuskava on läbimõeldud plaan koos ajakava ning kirjeldusega, milles määratlete prioriteetsuse järgi tegevused avastatud puuduste kõrvaldamiseks ja vastutajad. Tegevuskava ei tohi jätta käsitlemata neid probleeme, mida ei ole võimalik koheselt kõrvaldada. Tegevuskava peab olema realistlik, arvestades ettevõtte võimalusi.

Oluline on, et tegevuskava oleks hoolega läbi mõeldud. Niiviisi tagate, et teie eesmärgid ja tähtajad oleksid võimalikult realistlikud.

Tegevuste kavandamine ja rakendamine terviseriskide vältimiseks või vähendamiseks ettevõtte töö kõikides etappides ning töötaja kehalise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamiseks ongi tööandja ennetustegevus.

Juhend: "Töötervishoiu ja tööohutusega seotud kulutuste maksustamine"

Töökeskonna riskianalüüs



5. Tegevuskava täitmise kontrollimine

Riskianalüüsi viimases etapis töötatakse välja tegevuskava kontrollimise süsteem. Määratletud peab olema, millal ja kuidas saab kinnitada, et rakendatud meetmed on olnud tulemuslikud. Samuti määratakse riskianalüüsi ja tegevuskava läbivaatamise sagedus.

Riskianalüüsi ülevaatus ja kohandamine muutunud oludele

Riskianalüüs vaadatakse üle, kui on muutunud töökorraldus, mis omakorda mõjutab töökeskkonda. Samuti tuleb riskid hinnata uutele töövahenditele, tehnoloogiale või kui on ilmnunud uued andmed ohuteguri mõju kohta töötaja tervisele, kui õnnetuse või ohtliku olukorra tõttu on riskitase esialgse tasemega võrreldes muutunud või töötervishoiuarst on tervisekontrolli käigus tuvastanud töötaja tööga seotud haigestumise.

Nõustamine ja hea tava

Riskianalüüsi läbiviimisel võib kasutada ka ettevõtteväliseid töötervishoiuteenuse osutajaid, kui endal vajalikud teadmised puuduvad. Näiteks võite vajada abi kaardistamismeetodi valimisel, riskide hindamisel või parandusettepanekute tegemisel. Töötervishoiuteenuse osutajad on registreeritud Terviseametis.

Lisateavet töökeskkonna riskianalüüsi kohta

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.



Hea tava näide

Üks päevaleht on viimastel aastatel turul toimunud suurte ümberkorralduste käigus muutunud suure meediakontserni osaks. Nüüd teevad neli kontserni kuuluvat päevalehte omavahel koostööd. Igaühel neist on oma kohalik uudistetoimetus.

Arvukad muudatused on toonud kaasa töökeskkonna halvenemise mitmes osakonnas. Haigestumus on kasvanud väga suureks ja seetõttu on juhatus otsustanud hakata töökeskkonnale ja töötajate rahulolule senisest suuremat tähelepanu pöörama. Näiteks on otsustatud koguda kord aastas töötajatelt tagasisidet juhtkonna töö kohta. Seda tehakse koostöös töökeskkonnanõukoguga. Koostatud riskianalüüs on osutunud heaks vahendiks lahenduste leidmisel organisatsioonis toimunud muudatuste tagajärjel tekkinud probleemidele.





4. Ajutine töövõimetus

Ohutu ja tervist toetav füüsiline ja psühhosotsiaalne töökeskkond aitab säilitada töötajate tervist. Seega olete selles juhendis kirjeldatud töökeskkonna probleeme lahendades asunud ennetama ka töötajate haigestumist. Ettevõtte peaks riskianalüüsi läbi viies pöörama tähelepanu ka töötajate töövõimetusle. Selle eesmärk on hinnata, kas töökeskkonnas on tegureid, mis võivad töötajate haigestumust mõjutada. Käesolev alapunkt kirjeldab mõnda vahendit, mida võib kasutada, kui soovite tööd riskianalüüsiga laiendada ja tegeleda põhjalikumalt haigestumise vähendamise ja ennetamisega.

Töövõimetus teie ettevõttes

Selleks, et hinnata, millised on ettevõttes ajutise töövõimetusle peamised põhjused, tuleks uurida töövõimetusstatistikat.

Selle abil on võimalik välja selgitada haigestumiste arv töökohtade või osakondade lõikes. Saadud tulemused aitavad jõuda selgusele, kuidas haigestumist põhjustavaid tegureid kõige paremini ennetada.

Ettevõtte peaks rakendama töövõimetuspoliitikat, mis aitaks kaasa avatud ja usaldusliku õhkkonna loomisele töökeskkonnas. Selle eesmärgiks on kindlustada, et nii juhtkond kui ka töötajad teavad, kuidas ettevõtte suhtub töötervishoidu, töötaja tervise edendamisse, töövõimetusle ennetamisse ning kuidas tekkinud töövõimetusle korral toimida.

Tegevused haigestumuse vähendamiseks

Ajutise töövõimetusle vähendamise meetmed on kõige tulemuslikumad, kui võtta arvesse ettevõtte töökeskkonna ja töötajaskonna psühhosotsiaalseid iseärasusi. Kasulik on kombineerida üldiseid meetmeid üksikule töötajale suunatud lahendustega, näiteks tööülesannete ja töötingimuste kohandamine töötaja tervislikule seisundile.

Töökoha säilitamine või töökohale tagasipöördumine

Terviseprobleemidega töötaja jaoks on oluline leida sobiv lahendus tööl jätkamiseks. See võib tähendada tööandjale vajadust kujundada ümber töökoht, kohandada tööülesandeid ja konsulteerida töötervishoiuarstiga, leidmaks võimalusi töötaja tööle jäämiseks või naasmiseks eritingimustel.

On tähtis, et nii juhid kui ka kolleegid oleksid mõistvad nende töötajate suhtes, kes pöörduvad tööle tagasi eritingimustel. Eritingimusteks võib olla tööle tagasipöördumine osalise tööajaga, vähendatud töökoormusega või alustamine senisest erinevate tööülesannetega.

Tööülesannete kohandamine

Tööandja, töötaja ja töötervishoiuarst peavad koostöös kohandama töötaja tööülesandeid taastusperioodil vastavalt tema terviseseisundile ja töövõimele. Tööülesannete kohandamise näited:



- töötajad, kellel valutavad puusad, põlved või selg, saavad täita kergemaid tööülesandeid nende vajadustele kohandatud istekohal. Näiteks saab kassa töö kohandada selliselt, et teenindajal oleks võimalik vaheldumisi istuda ja seista.
- tööpäeva kohandamine selliselt, et töökoormus oleks väiksem. Näiteks võib töötajale pakkuda võimalust täita lihtsamaid tööülesandeid, töötada aeglasemalt, minna varem koju või pidada rohkem puhkepause võimalusega tõsta istudes jalad üles või lamada, et selga sirutada.

Töökeskkonna edendamine aitab ennetada vigastusi ja töötajate haigestumist

Töötajate haigestumist ja sellega kaasnevat töövõimetust aitavad ennetada ka tervist edendavad tegevused ettevõttes. Tervislikud tegevused ja sh ka tervislik eluviis võivad aidata töötajal pärast haigestumist kiiremini töökohale tagasi pöörduda. Tööandja saab lihtsate vahenditega luua keskkonna, mis lihtsustab ja soodustab tervislike valikute tegemist. Näiteks võiks korraldada töökohal virgutusvõimlemist, pakkuda sportimisvõimalusi ja tervislikku toitu ettevõtte einelauas. On tähtis, et tegemist oleks töötajate jaoks vabatahtlike pakkumistega.

Et töökohas selliseid tulemusi saavutada, peab ettevõtte juhtkond tunnetama tervist edendava tegevuse vajalikkust, omama vajalikke oskusi ja teadmisi. See puudutab nii üldise heaolu edendamist kui ka konkreetsemalt dialoogi töövõimetuslehel olevate või tööle tagasipöördunud töötajatega.

Eestis on paljud ettevõtted asunud oma töötajaskonna tervist ja heaolu töökohal edendada viisil, mis ületab õigusaktidega sätestatud töötervishoiu- ja tööhutuslaseid kohustusi. Sellised ettevõtted on koondunud nõ tervist edendavate töökohtade deviisi alla ja nad suhtlevad omavahel aktiivselt võrgustiku kaudu, mida koordineerib Tervise Arengu Instituut (TAI).

Lisateavet töövõimetuse kohta

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.



5. Õnnetusoh

Õnnetusoh on konkreetsest olukorrast ega pruugi eksisteerida pidevalt. Õnnetuste ennetamiseks saab palju ära teha, hoides korda, mõeldes läbi töökorralduse ja tehnilised lahendused ning tagades ettevõttes ohutuskultuuri ja hea tava järgimise.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates ettevõtte õnnetusriski, mõelge läbi võimalikud ohtlikud olukorrad. Eriti keskenduge järgmistele aspektidele.

Libisemine, kukkumine ja komistamine

Kukkumise ja komistamisega seotud õnnetused võivad juhtuda näiteks siis, kui põrandal on takistused, seda pole korralikult puhastatud või on libe, samuti ettevaatamatu liikumine treppidel. Kukkumisohtule tuleb eriti suurt tähelepanu pöörata siis, kui töötate platvormidel, kasutate redelit vms.

Raskuste tõstmine

Materjalide teisaldamisel võib tekkida õnnetusoh näiteks siis, kui puuduvad sobivad abivahendid raskete esemete, nagu näiteks kaubaaluste, liimikanistrite, paberipakkide või -rullide tõstmiseks, või kui abivahendeid ei kasutata. Esemete tõstmine võib põhjustada õnnetusi ka siis, kui need ei ole eriti rasked, näiteks kui tõstmiseks on ruumi liiga vähe.

Masinate ja tootmisliinide kasutamine

Masinate kasutamisel võib õnnetusoh tekkida näiteks siis, kui ohutusseadmed puuduvad, näiteks kui puuduvad kaitsekatted või korralikud luugid. Riskifaktor on ka see, kui töötajaid ei juhendata põhjalikult, kuidas masinaid, näiteks trükimasinaid, giljotiine või pakkimisliine tuleb kasutada. Oht on suurem, kui avariipidur puudub või asub raskesti kättesaadavas kohas.

Muud ohud

Õnnetusoh esineb, kui nii kahveltõstukid, veoautod kui ka jalakäijad kasutavad samu liikumisteid. Õnnetus võib juhtuda ka siis, kui tõstmine toimub teiste töökohtade või liikumisteede läheduses.

Probleemide lahendamine

Sageli on õnnetusi kõige parem vältida mitut erinevat lahendust kombineerides. Heaks lähtekohaks õnnetuste ennetamisel on läbimõeldud ohutuspoliitika ja -kultuur. See hõlmab süstemaatilist tööd ettevõtte ohutuse parandamiseks ja tähendab muuhulgas, et on olemas strateegia, milles sisalduvad selged ohutusalsed eesmärgid. Juhtkond peab kindlustama, et kõik töötajad oleksid strateegia ja eesmärkidega kursis ning järgiksid neid oma igapäevatoos.

Ohutu töökeskkonna loomiseks tuleks pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele.

Põhjalik juhendamine

Motiveerige töötajaid töökohal ohutult käituma. Seadke ohutus positiivseks eesmärgiks, millel on igapäevases tööelus oluline koht, ja juhendage töötajaid põhjalikult enne tööülesannete täitmise alustamist. Keskenduge tööga seotud riskidele ja nendest tuleneda võivate õnnetuste ennetamisele.

**Tegevuse kavandamine ja töökoha heakord**

Seadke kõikide ruumide korrastamiseks ja puhastustöödeks sisse kindel kord, et ei libisetaks ega komistataks. Tööde kavandamisel tuleb paika panna ka masinate, tööriistade ja abivahendite reeglipärase hooldamise kord, et vältida kulumisest tingitud õnnetusriski. Hinnake ohtu erinevate tööülesannete puhul eraldi, et oleks selge, mida tuleb ohutuse tagamiseks teha.

Masinate jms kasutamine

Tagage, et masinaid ja tehnilisi abivahendeid kasutatakse õigesti ning kontrollige regulaarselt, kas ohutusseadmed on töökorras, näiteks kas avariipidur asub kättesaadavas kohas ja on töökorras. Kõik masinad ja tehnilised abivahendid tarnitakse koos kasutusjuhendiga, kus on kirjas, kuidas neid ohutult kasutada ja hooldada. Kasutage isikukaitsevahendeid, näiteks kuumakindlaid kaitsekindaid, kui puutute kokku kuumade esemete või pindadega.

Analüüsige õnnetusi

Juba juhtunud õnnetustest on võimalik palju õppida. Seepärast on oluline, et seaksite sisse kindla protseduuri analüüsima õnnetusi ja ohuolukordi, mis oleksid võinud õnnetuseni viia. Selle alusel saate võtta tarvitusele abinõud õnnetuste ärahoidmiseks ja nende kordumise ennetamiseks.

Juhtkond ja töötajad peavad võimalikke igapäevaste tööülesannetega seotud õnnetusohu omavahel arutama. Nõnda on võimalik muuta ohutus igapäevaste tööülesannete täitmise loomulikuks osaks.

Lisateavet õnnetuste

Valik materjalidest õnnetuste vältimise ja ennetamise kohta on koondatud tööelu portaali.



6. Ergonoomiline töökeskkond

Ergonoomiline töökeskkond aitab vältida luu- ja lihaskonna vaevuste tekkimist.

Kui tõstate, tõmbate või lükkate raskeid esemeid või töötate ebasobivas asendis, riskite valude tekkimisega kätes, kaelas, õlgades, seljas ja põlvedes. Kui te töötate ühetaoliste liigutustega ja ebasobivas asendis pikemat aega, riskite liigesehaiguste väljakujunemisega. Liigesehaiguste väljakujunemise riski suurendab ka töö külmas ja tuuletõmbes.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Arvutitöö

Andmete sisestamine ja töö arvutihiirega on sageli ühekülgne ja koormav. Probleeme võib tekitada ka halb nähtavus, näiteks peegeldused ekraanil, halb ekraanipilt, häiriv ruumi üldvalgustus. Kui töökoht ei ole töötajale sobivalt kujundatud, võib tööasend koormata käsi ja õlgu. Luu- ja lihaskonna vaevusi võivad süvendada ka probleemid sisekliimaga, pikemaajaline istuv töö, ajapuudus ja halb psühhosotsiaalne töökeskkond. Samuti võivad need tegurid pikema aja jooksul suurendada südame- ja veresoonkonna haiguste riski. Suurt rolli mängib see, kui kaua järjest arvuti taga töötate. Kui töötate sülearvutiga näiteks kodus, rongis või lennukis, tuleb pöörata tähelepanu sellele, et lihaste ja kõõluste ülekoormus võib tekkida suhteliselt lühikese aja jooksul.

Raskuste tõstmine

Tõstmine võib olla raske või ebamugav näiteks suurte paberirullide transpordil trükimasinate juurde või kaupade teisaldamisel laos. Kaupade käsitlemisel, eriti kitsastes oludes või kui kaubad on ebaotstarbekalt paigutatud, võib tõstmine olla raske või ebamugav. Raskuste tõstmine on koormavam, kui teete seda väljasirutatud kätega, kui tõstate õlakõrgusest kõrgemale, kui selg on tõste ajal painutatud või pööratud või kui tõstetav ese on raskesti haaratav, nt libe või suur. Terviseprobleeme võib põhjustada ka korduv tõstmine või suur hulk päeva jooksul tõstetud kilosid.

Raskuste teisaldamine (tõmbamine või lükkamine)

Raskuste tõmbamist või lükkamist võib esineda näiteks transportides rasket valmistoodangut või raskeid paberpakendeid kahvelkärudel tootmisruumidesse ja sealt välja. Tõmmates ja lükates on koormus suurem ebatasasel pinnal, kui kärul on väga väikesed rattad või kui käepide on ebamugavas asendis. Koormust võib suurendada ka see, kui kaupade teisaldamisel on vaja pidevalt peatuda ja jälle paigalt liikuda.

Koormavad tööasendid ja -liigutused

Eri tööülesanded koormavad kehapiirkondi erinevalt. Valude tekkimise risk kasvab sedamööda, mida kauem ja intensiivsemalt tehakse tööd ebasobivas tööasendis. Nii võib see olla näiteks paigutades trükiseid kollaatorisse, köitmismasinasse või masinaid puhastades ja remontides.

Õlgadele ja kaelale langeb eriti suur koormus, kui töötate väljasirutatud või õlgadest kõrgemale tõstetud kätega.

Seljavaevuste risk on suur, kui peate selga ettepoole või küljele painutama või pöörama, eriti kui seda tuleb teha sageli või kui sellises asendis tuleb püsida kaua. Nii võib see olla näiteks töötades pakkimislaua taga, mille kõrgust pole võimalik



reguleerida.

Koormav võib olla töö kitsastes või piiratud liikumisvabadusega ruumitingimustes. Käed on koormatud, kui peate hoidma tööriistu või esemeid käes või kui pöörate ja painutate sageli randmeliigest. Eriti koormav on see siis, kui kasutate töö tegemisel ka jõudu.

Ühekülgne ja koormav ning ühekülgne ja korduv töö

Kui töötate suurema osa päevast ühes tööasendis, näiteks masinate taga, on töö ühekülgne ja koormav. Kui töötate sama tööriistaga ja ühetaoliste liigutustega, mis korduvad rohkem kui poole tööpäeva jooksul, on töö ühekülgne ja korduv. Nii võib see olla näiteks siis, kui töötate serigraafiatrukimasinate, voltijate, liimköitemasinate ja tiiglitega või kui pakite tooteid käsitsi.

Probleemide lahendamine

Ergonoomilise töökeskkonna saab luua, kui:

- raske töö tegemiseks kasutatakse tehnilisi abivahendeid, nt käsikärsid, kahveltõstukeid, platvormkärsid
- töö planeeritakse ja korraldatakse nii, et oleks võimalik abivahendeid kasutada
- töö tegemiseks on piisavalt ruumi, stabiilne tasane aluspind ja korralik valgustus
- ühekülgne ja koormav ning korduv töö vahelduvad tööpäeva jooksul muu tööga või puhkepausidega
- pikemaajaline seisev või istuv töö vahelduvad kehaliselt aktiivse tööga või muu kehalise tegevusega, nt tööde rotatsiooni korras või tervist edendavate tegevuste abil
- töökoht on sobivalt kujundatud ja kohandatud konkreetsele töötajale
- kõiki töötajaid, ka uusi ja asendustöötajaid juhendatakse korralikult ja nad läbivad õigete abivahendite ja töömeetodite kasutamise väljaõppe.

Raskuste tõstmine, tõmbamine ja lükkamine

Kasutage raskuste tõstmiseks, lükkamiseks ja tõmbamiseks sobivaid tehnilisi abivahendeid. Tagage, et kõiki töötajaid juhendataks põhjalikult, kuidas abivahendeid, näiteks elektrilisi kahvelkärsid või virnastajaid, õigesti kasutada. Töö tuleb kindlasti kavandada ja korraldada nii, et esemeid ei oleks vaja rohkem ümber tõsta kui hädavajalik.

Veenduge, et liikumisteed oleksid vabad ja ühetasased ning neil ei oleks takistusi

Koormavad tööasendid ja -liigutused

Ebasobivaid tööasendeid ja -liigutusi saate vältida, kui kindlustate, et töö tegemiseks on piisavalt ruumi ja kasutate sobivaid töövahendeid ja inventari. Inimesed on kasvult erinevad ja seepärast peab olema võimalik kohandada seadmeid konkreetsele kasutajale. Näiteks võite hankida reguleeritava kõrgusega lauad, tõstelauad või reguleeritava kahvelkäru. Selgitage enne uute seadmete ja inventari ostmist välja, millised on vajadused ning koostage neist nimekiri.

Piirake sundasendis ja ühekülgsete liigutustega töötamist, täites vaheldumisi erinevaid ülesandeid.



Ühekülgne ja koormav või ühekülgne ja korduv töö

Probleeme ühekülgse ja koormava ning ühekülgse ja korduva tööga saab ennetada näiteks korraldades töö nii, et ülesanded päeva jooksul vahelduksid või tehtaks puhkepause. Tehnilised abivahendid ja seadmed peavad kindlasti olema töökorras, et saaksite töötada sobivates tööasendites. Seda, kui raskeks töötaja oma tööd peab, mõjutab ka psühhosotsiaalne töökeskkond.

Lisateavet ergonoomilise töökeskkonna kohta

Valik materjalidest, mis käsitlevad tõstmist, vedamist, lükkamist, ühekülgset ja koormavat, ühekülgset ja korduvat tööd ning tööasendeid ja –liigutusi on koondatud tööelu portaali.

Õigusakt: määrus „Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“.



7. Müra

Müra võib rikkuda kuulmist ja põhjustada stressi, kõrget vererõhku, väsimust jms. Samuti võib liiga kõrge müratase vähendada teie keskendumisvõimet, nii et õnnetused juhtuvad kergemini ja teete töös rohkem vigu.

Kuulmiskahjustusega kaasneb sageli selline haigus nagu tinnitus, mis kujutab endast helinat või kohinat kõrvades. Tinnitus võib olla mööduv või püsiv. Sageli kurnab see haigestunud inimest psüühiliselt.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates müraga seotud probleeme, peate pöörama tähelepanu järgmistele aspektidele:

Pidev müra

Kui töökohal on pidevalt kõrge müratase, võib see kahjustada kuulmist. Müratase on liiga kõrge, kui peate ½–1 meetri kauguselt üksteisega suhtlemiseks valjusti hüüdma, et teist aru saadaks. Müra võib kahjustada kuulmist nii siis, kui väga tugevat müra tegevaid masinaid kasutatakse lühikest aega, kui ka siis, kui nõrgemat müra tekitavaid masinaid kasutatakse pikemat aega.

Kõige rohkem müra tekib seoses trükkimise, järeltöötuse ja pakkimisega. Häirivat müra võib tulla ette toimetuse ruumides, trükieelsetel töödel ja raamatute köitmisel.

Lühiajaline väga tugev müra (impulssmüra)

Eriti kahjulik on lühiajaline väga tugev müra (impulssmüra), mis tekib näiteks stantsimisel.

Ruumi akustika

Häiriv järelkaja ruumis tähendab, et ruumi akustika on halb (nt kui käteplaksutamisele järgneb kaja).

Probleemide lahendamine

Miimumnõudena peate kinni pidama seadusega kehtestatud mürataseme piirnormist 85 dB(A) ja impulssmüra piirnormist 137 dB(C). Lisaks sellele tuleb summutada kogu välditav häiriv müra.

Töö kavandamine

Kavandage töö selliselt, et müraga puutuks kokku võimalikult vähe töötajaid. Korraldage töö nii, et iga üksik töötaja puutuks müraga kokku võimalikult lühikest aega. Vältige tööd kohtades, kus teised teevad mürarikkaid töid. Eraldage mürarikkad tööd vaikesetest, jagades ruumid osadeks.

Müra summutamine selle allika juures

Ostke ettevõttele kõige vähem müra tekitavad seadmed, mida turul pakutakse. Kui masinate müratase ületab 70 dB(A), peab see olema märgitud tarnija kasutusjuhendis.

Ümbritsege müra tekitavad masinad helikindla kattega. Asetage masinate jalad vibratsiooni summutavale alusele, et müra ei tungiks hoone konstruktsioonidesse. Eraldage müra tekitavad masinad ja protsessid müratõketega.



Hooldage masinaid korralikult. Masina osade korralik õlitamine, reguleerimine ja puhastamine vähendab sageli masina poolt tekitatavat müra.

Ruumi akustika

Betoonist seinte ja lagedega ruumides on halb akustika. Katke laed ja seinad heliabsorbeerivate materjalidega.

Kuulmiskaitsevahendid

Kui müratase on liiga kõrge ja seda pole võimalik teisiti summutada, tuleb alati kasutada kuulmiskaitsevahendeid.

Veel nõuandeid

Vähendage kompressorite ja paberi väljatõmbeseadmete poolt tekitatavat müra, paigutades need eraldi ruumi.

Kulunud hammasrattad, teljed, laagrid jms tuleb välja vahetada või parandada. Hammasrattaste tekitatavat müra on võimalik teatud määral vähendada, kasutades kunstkiudmaterjale.

Lõdvad rihmad ja ketid tekitavad müra ning need tuleb pingutada.

Eriti suurt müra tekitavad masinaosad, näiteks suurte trükimasinate valtsid, võib katta pleksiklaasiga.

Paljude masinate tekitatavat müra võimendavad masinate kaaned, sirmid ja plaadid. Müra saab tunduvalt vähendada, kattes need heli summutava materjaliga. Suruõhusüsteemide väljalaskeavad saab varustada mürasummutiga.

Sisetranspordil võiks kasutada elektrilisi sõidukeid. Põrandad peavad olema tasased, et vältida ülearuse müra tekkimist.

Ventilatsiooniseadmete tekitatavat müra saab vähendada, kui need on paigaldatud vibratsiooniisolaatoritele.

Lisateavet müra vähendamise võimalustest

Valik materjalidest, mis käsitlevad müra, mürataseme mõõtmist ja kuulmiskaitsevahendite kasutamist on koondatud tööelu portaali.

Õigusakt: määrus „Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded mürast mõjutatud töökeskkonnale, töökeskkonna müra piirnormid ja müra mõõtmise kord“.



8. Üldvibratsioon

Hinnates ettevõtte üldvibratsiooniga seotud probleeme, peate üle vaatama kogu töökoha. Kõige suurema vibratsiooniohuga on seotud kahveltõstuki juhi töö. Kui kasutate kahveltõstukeid, mille üldvibratsioonitase on kasutusjuhendi järgi kõrgem kui $0,5 \text{ m/s}^2$, peate teostama täpsema analüüsi. Kahjustuste riski mõjutab nii vibratsiooni tase kui ka vibratsiooniga kokkupuuteaeg. Mida rohkem on puhkepause, seda väiksem on kahjustuste risk.

Risk on suurem, kui töötatakse sundasendis või peab sageli selga pöörama. Kahjustuste riski suurendab ka töötamine külmas ruumis ja rappumine, mille põhjuseks võib näiteks olla ebatasane pinnas.

Ohtu võivad põhjustada järgmised olukorrad:

- tõstukil on halb vedrustus või ebamugav ja kulunud iste
- pikemaajaline sõitmine ebatasasel maastikul või põrandal
- sõitmine suurel kiirusel
- kõrge koormaga tagurdamine

Probleemide lahendamine

Kui kahtlustate vibratsiooniohtu, tuleb lasta vibratsioonitaset mõõta või hinnata.

Vibratsiooni meetmete rakendusväärtus on $0,5 \text{ m/s}^2$. See tähendab, et alla selle taseme ei ole vaja erilisi abinõusid rakendada. Selle taseme ületamisel tuleb rakendada vibratsioonitaset vähendavaid abinõusid. Üldvibratsiooni piirnõrmi $1,15 \text{ m/s}^2$ ei tohi mingil juhul ületada.

Kui asute vibratsiooni vähendama, tuleks mõelda järgmistele aspektidele.

Aluspind

Hoidke põrandad ja transporditeed korras ja vältige üle ebatasasuste sõitmist. Valige teeoludele sobiv kiirus.

Väiksemat vibratsiooni tekitavad tõstukid

Juba soetatud tõstukeid on raske kohandada - seega ostke edaspidi väikseimat vibratsiooni tekitavaid masinaid. Tarnija antud kasutusjuhendis peavad olema esitatud andmed seadme vibratsiooni kohta.

Kontrollige regulaarselt, kas tõstuki vedrustus ja juhiiste on korras ja kas rataste rehvirõhk on sobiv.

Vibratsiooni summutav iste

Kasutage tõstukile sobivat vibratsiooni summutavat istet. Saadaval on uusi kahveltõstukeid ja uut tüüpi istmeid, mille puhul vibratsioonitase on tunduvalt madalam. Juhi selg peab olema korralikult toetatud olenevalt liigutustest, mida ta peab tegema. Istet peab olema lihtne reguleerida nii edasi- kui ka tagasisuunas, seljatoe kaldenurga suhtes ning vastavalt juhi kaalule. Võimaluse korral peaks reguleeritav olema ka istme nimmepiirkonda toetav osa, samuti rool ja juhtkangid.

Piirake vibratsiooniga kokkupuutumise aega

Kui vibratsiooni ei ole võimalik summutada, tuleb vähendada aega, mille kestel peab juht vibratsiooniga kokku puutuma.



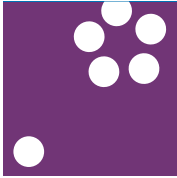
Tagurdamine

Vältige kahveltõstukitega vms sõidukitega tagurdamist.

Lisateavet üldvibratsiooni kohta

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.





9. Psühhosotsiaalne töökeskkond

Halb psühhosotsiaalne töökeskkond põhjustab tööstressi ja läbipõlemissündroomi. Iseloomulikeks kehalisteks sümptomiteks on südamepekslemine, lihaspinged ja peavalu. Lisaks võivad tekkida mäluhäired ja keskendumisraskused, närvilisus, kurvameelsus ja väsimus. Sagenevad ka unehäired ja alkoholi kuritarvitamine. Kehva psühhosotsiaalse töökeskkonna tagajärjeks on ka sage töötajate haigestumine, vähene tootlikkus, omavahelised konfliktid ja personali voolavus. Pikema aja jooksul võib halb psühhosotsiaalne töökeskkond viia depressioonini ja südame- veresoonekonna haigusteni.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Psühhosotsiaalse töökeskkonna hindamisel tuleb kindlasti vaadata tööd ja organisatsiooni kui tervikut. Suur töökoormus on eriti kurnav, kui töötaja enda otsustusõigus on väike ja tal puudub tööl sotsiaalne toetus. Hinnates psüühilise töökeskkonnaga seotud probleeme, tuleb arvestada järgnevaid aspekte.

Monotoonne töö

Üksluine töö võib tekitada probleeme näiteks siis, kui täidate palju rutiinseid, korduvaid ülesandeid või jälgite masinate tööd.

Ajapuudus ja suur töökoormus

Probleemid ajapuuduse ja suure töökoormusega võivad väljenduda näiteks selles, et on raske leida aega puhkepauside tegemiseks ja pidada kinni tähtaegadest, peate sageli töötama väga kiiresti või tegema palju ületunde.

Vähene otsustusõigus omaenda töö suhtes

Probleemid vähese otsustusõigusega omaenda töö suhtes võivad tekkida siis, kui ei ole võimalik mõjutada oma töö mahtu, puhkepauside pidamist, töömeetodeid ja töö kvaliteeti. Mõnikord saab töötaja liiga vähe mõjutada oma töö tempot ja täidetavate ülesannete valikut või puudub tal võimalus täita vaheldumisi erinevat tüüpi ülesandeid.

Sotsiaalse toetuse ja tunnustuse puudumine

Sotsiaalse toetuse ja tunnustuse puudumine võivad seisneda näiteks selles, et pole võimalik rääkida juhtkonnaga oma tööülesannete tähtsusejärjekorrast ja oma töö kvaliteedist.

Konfliktid, kiusamine ja ahistamine

Oluline on teha kindlaks, kas ettevõttes esineb konflikte, mis on arenenud isiklikeks rünnakuteks ja kas on töötajaid, kes korduvalt ja pikema aja jooksul on sunnitud taluma alandavaid olukordi, mille eest neil on end raske kaitsta. Pöörake tähelepanu ka sellele, kas tuleb ette seksuaalse iseloomuga soovimatuid, solvavaid olukordi.

Vahetustega töö või töö väljaspool harilikku tööaega

Tööaegade muutlikkus või töö väljaspool harilikku tööaega on alati füüsiliselt ja psüühiliselt koormav. Eriti probleemne on see siis, kui vahetused on planeeritud nii, et öövahetusele järgneb öhtune vahetus ja öhtusele vahetusele päevane vahetus, kui samal töötajal on järjest palju öövahetusi, või kui tööajad on planeeritud lühikese etteteatamisajaga.



Traumaatilised sündmused

Raskesse õnnetusse sattumine või selle tunnistajaks olemine võib põhjustada inimesele suurt psühholoogilist pinget.

Probleemide lahendamine

Hea psühhosotsiaalse töökeskkonna loomisel on oluline,

- et keskenduksite nendele probleemidele, mida on võimalik lahendada
- et töö hea psühhosotsiaalse töökeskkonna nimel oleks iseenesestmõistetav osa ettevõtte argipäevast
- et oleksite teadlik, millist mõju avaldavad psühhosotsiaalsele töökeskkonnale olulised muudatused, nt tööülesannetes ja -korralduses
- et teeksite ettevõttesiseselt tihedat koostööd, nt töökeskkonnanõukoguga
- et pööraksite tähelepanu ka asjaoludele, mis aitavad luua positiivset psühhosotsiaalset töökeskkonda, sest see suurendab tööindu ja teeb võimalikuks heade suhete säilimise.

Sageli on psühhosotsiaalsete probleemide ennetamiseks vaja kombineerida erinevaid lahendusi olenevalt probleemide iseloomust. Filmi, ajakirjanduse ja raamatute valdkonnas tuleks hea psühhosotsiaalse töökeskkonna loomiseks pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele.

Vältige kiirustamist

Kavandage töö maht selliselt, et soovitud kvaliteet oleks võimalik saavutada selle meeskonnaga, mis olemas on. Tagage, et oleksid vajalikud erialased oskused ja tehnoloogilised vahendid. Vältige pikemaajalisi liigse kiirustamise perioode.

Otsustusõigus omaenda töö suhtes ja monotoonse töö ennetamine
Töötajatel peaks olema otsustusõigus omaenda töö suhtes, kui annate neile võimaluse mõjutada töö mahtu, puhkepause, tööaegu, -tempot ja -meetodeid. Näiteks võite pakkuda võimalust teha vaheldumisi tempokat ja rahulikumat tööd ning täita vaheldumisi eri tüüpi tööülesandeid. Võite ka luua enesejuhtimisel põhinevad töörühmad, mille ülesannete hulgas on oma töö kavandamine ja kontrollimine. Enesejuhtimisel põhinevate töörühmade loomisel tuleb muudatused korralikult ette valmistada. Näiteks peate ettevalmistustesse kaasama kõik asjaga seotud töötajad ettevõttes ja kindlustama neile vajaliku täienduskoolituse.

Sotsiaalne toetus ja tunnustus

Ühised puhkepausid ja regulaarsed koosolekud annavad võimaluse olla ühenduses kolleegide ja juhtkonnaga, rääkida tööalastest probleemidest ja saada häid ideid, kuidas tööd paremini teha. Töötajaid tuleb tööülesannete täitmisel juhendada. Tunnustust jagatakse juhi ja alluva vahelise tööalase dialoogi käigus. Head psühhosotsiaalset töökeskkonda aitab luua ka hästi tehtud töö tunnustamine.

Konfliktid, kiusamine ja ahistamine

Kindlustage, et teie personalipoliitika soosiks avatust ja sallivust ning hoiaks ära kiusamise ja ahistamise. Kui töötaja tunneb, et teda koheldakse halvasti, tuleb asja kindlasti tõsiselt võtta ja leida probleemile lahendus. Kasutage vajadusel konfliktilahendamist või lepitamist.

**Vahetustega töö või töö väljaspool harilikku tööaega**

Vähendage järjest tööl olnud öiste vahetuste arvu (kõige rohkem kolm järjestikust ööd) ning kindlustage, et vahetuste rotatsioon toimuks päripäeva, nii et päevasele vahetusele järgneks öhtune ja öhtusele öine. Kaasake töötajad võimalikult suurel määral töögraafikute koostamisse, et nad saaksid oma tööaegu ise mõjutada. Kindlustage, et töötajad teaksid oma töövahetusi pikalt ette ja neil oleks vajadusel võimalik neid ümber vahetada.

Traumaatilised sündmused

Kõikidele töötajatele tuleb anda selged ja konkreetsed juhtnöörid, kuidas toimida suuremate avariide ja tööõnnetuste korral. Tuleb tagada ka juhtkonna toetus, psühholoogiline esmaabi ja kriisiabi pakkumine.

Lisateavet psühhosotsiaalse töökeskkonna kohta

Valik materjalidest, mis puudutavad stressi ja muid psühhosotsiaalseid ohutegureid on koondatud tööelu portaali.



10. Kemikaalid



Kahjulik/
Ärritav



Oksüdeeriv



Plahvatus-
ohtlik



Mürgine/ väga
mürgine



Söövitav



Väga
tuleohtlik/ eriti
tuleohtlik



Plahvatus-
ohtlik

Joon. 1 Ohusümbolid (kehtivad kuni 1. juunini 2015).

Ohtlikud kemikaalid ja neid sisaldavad tooted on märgistatud erinevate ohutüüpide kaupa, vt piktogramme. Riskilauseid etiketil räägivad, millise ohuga on tegemist, nt „võib põhjustada vähktõbe“, „võib sisesehingamisel põhjustada allergiat“, „kahjulik kokkupuutel nahaga“ jne.

Ohtlikud kemikaalid, millega tööl kokku puututakse, võivad kahjustada hingamisteid, tekitada vähki, kahjustada reproduktiivorganeid, tekitada allergiat või kahjustada närvisüsteemi. Paljud haigused ilmnevad alles aastate pärast, mispärast on oluline tervisekahjustusi ennetada, vältides või vähendades töötaja kokkupuudet ohtlike kemikaalidega.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Töökeskonna riskianalüüsi käigus, pöörake erilist tähelepanu järgmiste ainete kasutamisele:

Orgaanilised lahustid

Paljud serigrafiatrükkvärvid ja teatud puhastusained sisaldavad orgaanilisi lahusteid. Lahustid lenduvad kergesti ja võivad põhjustada aju- ja närvikahjustusi ning hingamisteede haigusi. Lahustid tungivad organismi hingamisteede või naha kaudu.

Vähkitekitavad ained

Hüdrokiinoon, mida kasutatakse ilmutuslahustes, tekitab allergiat ja tõenäoliselt ka vähki.

Happed ja alused

Happeid ja aluseid sisaldavad ilmutid ja kinnistid ärritavad nahka ja hingamisteid.

Allergiat tekitavad ained

Kui kasutate serigrafiaraamidele kanga pingutamisel isotsüanaate sisaldavaid liimaineid või epoksiide sisaldavaid värve, peate kasutusele võtma erilised ettevaatusabinõud. Need ained võivad tekitada allergiat. Isotsüanaadid ja epoksiidid võivad põhjustada naha ja limaskestade ärritust, allergilist ekseemi ja astmat. Epoksiidide ja isotsüanaatidega töötamiseks on vajalik asjakohane väljaõpe. Akrülaadid ja teised UV-värvides ja -lakkides sisalduvad ained ärritavad nahka ja võivad kutsuda esile allergilise astma.

Teavet kemikaalide kohta leiate pakendi ohumärgistuselt ja kemikaali ohutuskaardilt (turustaja kasutusjuhendis).

Probleemide lahendamine

Ohtlike kemikaalidega kokkupuutumist tuleb võimalusel vältida. Tegutseda tuleb järgmiselt.

Hankige teavet ainete ja toodete kohta

Kokkupuute vältimiseks ohtlike kemikaalide ja neid sisaldavate materjalidega on hea teada:

- millised ained on töökohal kasutusel ja millised tolmutud või aurud võivad tööprotsesside käigus tekkida, nt keevitussuits ja lihvimistolm. Otsige kemikaali märgistusest ja ohutuskaardilt teavet aine ohtlikkuse kohta (NB! enne ohtlike kemikaalide või neid sisaldavate materjalide kasutamist on vaja uurida nende märgistust – ohusümboleid, riskilauseid (R-lauseid) ja ohutuslauseid (S-lauseid) ning teavet kasutamissooete kohta)
- tehke kindlaks, mil viisil kemikaalidega kokku puututakse, näiteks kas tegemist on aurude sisesehingamisega, nahakontaktiga vms

Kahjulik/
ÄrritavRõhu all olev
gaas

Oksüdeeriv



Terviseoht

Plahvatus-
ohtlikSurmav/
Mürgine

Söövitav



Tuleohtlik



Keskkonnaoht

- hinnake, kui kaua tööpäevane kokkupuude kestab ja kui sageli nende ainete kokku puututakse
- koostage töökohaspetsiifiline ohutusjuhend vastavalt kemikaalide kasutamisele ja ohutuskaardile.

Asendamine

Asendage ohtlikud kemikaalid ja nende kasutamisega seotud tööprotsessid ohutumatega. Kasutage alati kõige vähem ohtlikku töömeetodit.

Tööprotsessi isoleerimine

Kui ohtlike ainete ja töömeetodite kasutamine on vajalik, tuleb tööprotsess võimalikult suurel määral muust töökeskkonnast isoleerida. Tööde korraldamisel tuleb eriti saastav töö teistest tegevustest eraldada nii, et tööga mitte seotud inimesed sellega kokku ei puutuks.

Isikukaitsevahendite kasutamine

Kui ohtlike kemikaalidega kokkupuudet ei ole muul viisil võimalik vältida ja ohtu vähendada, tuleb kasutada sobivaid isikukaitsevahendeid, näiteks kaitsekindaid kemikaalide mahapesemisel ja hingamisteede kaitsevahendeid serigraafiaraamide pesemisel.

Lisateavet keemiliste ohutegurite kohta

Õigusaktid: sotsiaalministri määrus „Ohtlike kemikaalide identifitseerimise, klassifitseerimise, pakendamise ja märgistamise nõuded ning kord“.

Euroopa parlamendi ja nõukogu määrus (EÜ) nr 1272/2008, 16. detsember 2008, mis käsitleb ainete ja segude klassifitseerimist, märgistamist ja pakendamist.

Valik materjale ohtlike kemikaalide kasutamise kohta on koondatud tööelu portaali.



11. Nahaärritajad

Nahk kaitseb meid kahjulike välismõjude eest. Kui nahale langeb liiga suur koormus ja selle kaitsev rasvakiht kaob ning nahk ei jõua enam ise ennast parandada, tungivad näiteks allergiat tekitavad ained kergemini läbi naha. On ka kemikaale, millel on võime tungida läbi kõigi nahakihtide ja tekitada ekseemi. Ekseem väljendub selles, et nahk muutub kuivaks, punaseks ja sügelevaks. Sellele võivad tekkida väiksed vesivillid või vesitsevad lõhed.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates töö kahjulikkust nahale, tuleb välja selgitada, kas töö käigus puututakse kokku ohtlike kemikaalidega, sh nahka ärritavate ainetega.

Märg töö

Kui käed on niiskes keskkonnas või töötatakse niiskuskindlate kaitsekinnastega rohkem kui kaks tundi päevas, siis on tegemist märja tööga. Suur osa tööga seotud ekseemidest ongi põhjustatud latekskinnastega töötamisest.

Nahka kahjustavad ained

Nahale kõige kahjulikumad ained on epoksiidid ja isotsüanaadid, mida sisaldavad erinevat tüüpi liimid ja teatud trükivärvid. Epoksiide sisaldavad tooted võivad tekitada nahaallergiat.

Isotsüanaadid võivad kokkupuutel nahaga tekitada nahaallergiat ja allergilist astmat.

Akrülaadid ja teised ained UV-värvides ja -lakkides kahjustavad nahka ja võivad kutsuda esile allergilise astma.

Töötades orgaaniliste lahustitega võite saada nahakahjustusi, sest need eemaldavad naha kaitsva rasvakihi, lihtsustades allergiat tekitavate ainete läbipääsu.

Puhastusained võivad sisaldada orgaanilisi lahusteid, happeid või aluseid, mis ärritavad nahka.

Toote ohumärgistus ja ohutuskaart

Tehke kindlaks, kas materjalid, mida tööprotsessis kasutatakse, sisaldavad kemikaale, mida klassifitseeritakse ärritavaks (riskilause „Kokkupuutel nahaga võib põhjustada ülitundlikkust“ või „Võib põhjustada allergilist nahareaktsiooni“).

Uurige, kas toote ohutuskaardil või turustaja kasutusjuhendis on teave selle kohta, kas toode võib tekitada allergiat, mõjuda ärritavalt või söövitavalt. Ekseemi ja teisi terviseprobleeme võivad tekitada ka muud ained peale nende, mis on klassifitseeritud kui sööbiv või ärritav.

Probleemide lahendamine

Selgitage välja, milliseid ohtlikke nahaärritust põhjustavaid kemikaale ja neid sisaldavaid materjale ettevõttes kasutatakse.

Asendage ohumärgistust kandvad pesu- ja desinfitseerimisvahendid vähem ohtlike vahenditega ning kasutage võimalikult ohutuid aineid. Vältige võimalusel lõhna- ja värvaineid ning konservante sisaldavate toodete kasutamist.

Ükskõik, kas nahaärrituse põhjuseks on töö niiskes keskkonnas või allergiat tekitavate



ainetega, tuleb kokkupuudet ärritajatega piirata nii palju kui võimalik..

Kõigepealt tuleb uurida, kas nahka ärritavad ained ja protsessid saaks asendada ohutute või vähem ohtlikega. Kui see ei ole võimalik, tuleb uurida, kas protsess oleks võimalik isoleerida suletud süsteemina ja kas seda oleks võimalik ventileerida. Viimase võimalusena tuleb kaaluda kaitsekinnaste kasutamist.

Kui kasutate tööd tehes kaitsekindaid, tuleb pöörata erilist tähelepanu järgnevale:

Kaitsekindad peavad olema töötajaile kättesaadavad ja neid tuleb kasutada õigesti. Kindad peavad olema terved, seestpoolt puhtad ja kuivad. Kindaid ei tohi kanda kauem kui hädavajalik ja soovitatav on kanda neid koos puuvillaste aluskinnastega.

Puudrita kindad

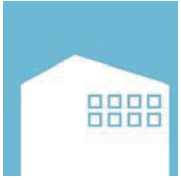
Kui peate kasutama latekskindaid, peavad need olema ilma puudrita. Nende asemel on parem kasutada sünteetilisest kummist kindaid.

Kasutage külma vett

Käsi tuleb pesta jaheda veega ja korralikult kuivatada, kellad ja sõrmused tuleb töö ajaks ära võtta. Puhkepauside ajal ja töö lõppedes tuleb kätele kanda rasvast kreemi naha kuivamise vältimiseks.

Lisateavet nahaärrituste kohta

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.



12. Sisekliima

Halb sisekliima väljendub selles, et tunnete ruumides viibides ebamugavust või teil tekivad terviseprobleemid. Sümptomid taanduvad ja kaovad järk-järgult, kui olete hoonest lahkunud.

Halva sisekliima tundemärgid on:

- silmade, nina või kurgu limaskestade ärritusnähud
- nahaärritusnähud
- peavalu või raskustunne peas
- ebaloomulik väsimus või keskendumisraskused
- iiveldus ja pearinglus

Halb sisekliima võib mõjutada mitmete haiguste kulgu, eelkõige puudutab see hingamisteede haigusi ja selliseid kroonilisi haiguseid nagu astma, bronhiit ja põsekoopapõletik.

Kõrge õhuniiskus võib tuua kaasa hallituste leviku, mis võivad tekitada allergiat ja peavalu. Sisekliimaprobleeme võivad põhjustada ka tuuletõmme ja palavus, mõnikord ka printerite, koopia- ja trükimasinate tekitatud saaste ning paberi lõikamisel tekkiv tolmu. Lisaks sellele võib probleeme olla ka ventilatsiooni ja puuduliku koristamisega.

See peatükk puudutab peamiselt kontoriruumides esinevaid sisekliimaprobleeme. Trükiprotsessiga seotud sisekliimaprobleemide puhul vaadake kemikaale puudutavat peatükki.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Sisekliimaga kaasnevate probleemide hindamiseks, pöörake tähelepanu järgmistele aspektidele.

Palavus ja tõmbetuul

Inimese taju palavusest kujuneb peamiselt keskkonnateguritest: õhutemperatuur, õhuniiskus ja õhu liikumine. Mõjuriteks on ka otsene päikesevalgus, töörežiim, töötaja kohanemisvõime töötingimustega, riietus, töö iseloom (kehaline pingutus). Liigse palavuse korral tuleb võtta kasutusele meetmed temperatuuri alandamiseks. Ümberkorraldusi tuleb teha ka juhul, kui esineb tõmbetuul, jalgadel on külm või kui õhutemperatuur tööpäeva jooksul kõigub.

Ventilatsioon

Ventilatsiooni tuleb tõhustada, kui ruumi on tekkinud ebameeldiv lõhn, kui ruumis viibib ühekorraga palju inimesi, kui tööruumis on üks suurem või mitu väiksemat printerit, koopia- või trükimasinat.

Koristamine

Tõhusam ja lihtsam koristamine tuleb tagada, kui töökohta kantakse palju mustust ja tolmu.

Niiskus

Mõned tööprotsessid nõuavad kõrget õhuniiskuse taset. See võib tekitada probleeme hallituste levikuga kondensvee tõttu märgunud välisseintes või nende pinnal ning õhuniisutajates, kui neid piisavalt sageli ei puhastata.



Muud probleemid

Probleeme võivad tekitada ka kunstlik valgustus ja päevavalgus, töökaaslaste suitsetamine, staatiline elekter jms.

Probleemide lahendamine

Kui asute sisekliimaga seotud probleeme lahendama, tuleb esmajärjekorras tegeleda nendega, mis mõjutavad sisekliimat kõige rohkem. Kui halva sisekliima põhjus on leitud, on probleemi enamasti tehniliselt lihtne lahendada või leevendada. Vältige sisekliimat reguleerides uue probleemi tekitamist.

Palavus

Palavus võib olla põhjustatud näiteks suurtest akendest sisse paistvast päikesest või suurtest, halvasti soojustatud katusepindadest. Samuti võib soojus pärineda hoone seest, näiteks valgustitest, inimestest, radiaatoritest, arvutitest, koopiamašinatest jt seadmetest. Soojuse sissetungimist akende kaudu saate piirata, paigaldades akendele päikesesirmid juhendades töötajaid neid ka kasutama. Ärge unustage radiaatoreid jahedamaks keerata. Kui termostaatventiilid ei tööta, tuleb lasta need remontida. Kui soojus tuleb sisse läbi seinte või katuste, tuleb need paremini isoleerida. Mõnikord tasub kontrollida valgustussüsteemi. Üks võimalus palavuse vähendamiseks on ventilatsiooni suurendamine.

Võrguprinterid ja koopiamašinaid peavad alati seisma eraldi ruumis, vajaduse korral tuleb masina kohale paigaldada väljatõmbeventilatsioon.

Ventilatsioon

Avage aknad ja tuulutage ruume. Võimaluse korral tuleb näiteks puhkepauside ajal ruume kindlasti aktiivselt tuulutada. Ruumide harilikuks ventilatsiooniks kasutage ventilatsiooniavasid. Selline loomulik ventilatsioon on sobivaim ruumides, kus on suhteliselt suure pinna kohta vähe inimesi. Võimalik on rajada ka loomulikult ventilatsioonil põhinevad ventilatsioonisüsteemid.

Kui loomulikust ventilatsioonist ei piisa, tuleb paigaldada sundventilatsioon, mis puhub ruumi sobival temperatuuril asendusõhku. Sundventilatsioon ei tohi tekitada tuuletõmmet. Välisõhk tuleb sisse tuua kohast, kus see on võimalikult puhas.

Niiskus

Niiskuse kondenseerumist välisseintele saab vähendada hoonet paremini soojustades või alandades ruumide õhuniiskust. Õhuniisutajaid tuleb hoolega puhastada.

Puhastustööd

Enamasti tekib probleeme tolmuga paikades, kus on palju pabereid või vaipu. Vanu vaipu ei ole võimalik korralikult puhastada. Ka teised tekstiilid, nt polsterdatud mööbliesemed ja paksud kardinad, koguvad tolmu ja suurendavad tolmu hulka õhus. Puhastustöödel tuleb sellega arvestada. Kui kontoris on palju mööblit ja segadust, koguneb sinna ka rohkem tolmu, sest koristada on raskem.

Tehke koristamine lihtsamaks, pannes asjad ettenähtud kohtadele ja paigutades arvutite ja nende lisaseadmete, telefonide jms juhtmed suletud kaablikanalitesse seinal või laual.



Uusehitiste ja ümberehitatud ruumide kujundamisel ja sisustamisel tuleb valida sellised lahendused, mööbel ja materjalid, et ruume oleks lihtne puhastada.

Lisateavet sisekliima kohta

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.



13. Noored töötajad, rasedad ja imetavad emad

Tööolukorras on eriti ohustatud rasedad, rinnaga toitvad töötajad ning noored töötajad.

Noored töötajad

Noortele töötajatele tuleb pöörata töökohal erilist tähelepanu, sest nende kogenematus ja kehalise arengu tõttu võivad tööga seonduvad koormused ja terviseriskid neid rohkem mõjutada kui vanemaid töötajaid. Noorte töötajate juhendamisele ja väljaõppele tuleb pöörata eriti suurt tähelepanu.

Alla 18-aastastele noortele kehtivad samad üldised töökeskkonna reeglid kui kõikidele teistele töötajatele. Lisaks on alla 18-aastastele noortele kehtestatud erireeglid. Alaealistele töötajatele peab tööandja looma sobivad töö- ja olmetingimused. 13–14-aastase alaealist või 15–16-aastase koolikohustuslikku alaealist võib lubada tööle, kus töökohustused on lihtsad ega nõua suurt kehalist või vaimset pingutust (kerge töö). Tööandja ei tohi töölepingut sõlmida alaealisega ega lubada teda tööle, mis ületab alaealise kehalisi või vaimseid võimeid; sisaldab ohte, mida alaealine ei suuda õigel ajal märgata ega ära hoida kogemuse või väljaõppe puudumise tõttu või ohustab alaealise tervist töö iseloomu või töökeskkonna ohutegurite tõttu.

Õigusakt: määrus „Töökeskkonna ohutegurite ja tööde loetelu, mille puhul alaealise töötamine on keelatud“.

Õigusakt: määrus „Alaealistele lubatud kerged tööd“.

Valik noorte tööd puudutavatest materjalidest on koondatud tööelu portaali.

Rasedad ja rinnaga toitvad töötajad

Tööandja peab tagama rasedale või rinnaga toitvale töötajale töökeskkonna, mis ei kujutaks ohtu rasedusele või imetamisele. Riskianalüüsis tuleb anda ennetav hinnang, kas rasedad või imetavad töötajad võivad töökeskkonnas kokku puutuda teguritega, mis kujutavad ohtu lootele või vastündinule.

Tööandja on kohustatud raseda või rinnaga toitva naistöötaja terviseriskide hindamisel arvestama eelkõige järgmiste valdkonnas esinevate ohuteguritega:

1. pörutused, vibratsioon ja seda põhjustavad töövahendid;
2. müra;
3. pidev kõrge või madal õhutemperatuur;
4. kokkupuude orgaaniliste lahustitega (bensiin);
5. kokkupuude naha kaudu tervist kahjustavate kemikaalidega, mis märgistatakse riskilauseetega R21, R24 ja R27;
6. raskuste käsitsi teisaldamine;
7. füüsilist väsimust või ülekoormust põhjustavad sundasendid või -liigutused, sealhulgas pidev töötamine seistes või istudes, kiire töötempo või muud samalaadsed tegurid;
8. vaimset ülekoormust põhjustav töö, sealhulgas kõrgendatud tähelepanuga töö.

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Õigusakt: määrus „Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded rasedate ja rinnaga toitvate naiste tööks“.

Töökeskkonnajuhend

Film, ajakirjandus ja raamatud

Teised töökeskkonnajuhendid

Teatud tööülesannetega seoses võib tekkida vajadus tutvuda ka selliste juhenditega:

- kontoritöö – juhend **kontoritöö**
- puhastustööd – juhend **puhastustööd**
- toitlustamine – juhend **toitlustusettevõtte ja baarid**
- töö suurtes laohallides – juhend **hulgimüük**.

