

Eesti Töötervishoid

4/2007

TÖÖTAJA TERVIS ON RIKKUS

02 PSÜHHOLOOGILISED OHUTEGURID TÖÖKESKKONNAS

Puudujääkidest õigusaktides kirjutab Tõnu Kõrda

04 TÖÖOHUTUS JUUKSURISALONGIS

Kaili Siilak annab ülevaate, mida riskianalüüsis silmas pidada

38 KEEVITAJATE KUTSETÖÖ OHUD

Evelyn Aaviksoo käsitleb keevitajate terviseriske

Meie õigusnormistik ega -praktika ei tunne mõistet “psühho-sotsiaalsed ohutegurid”. Mujal Euroopa Liidus on need mõjurid aga väga suure tähelepanu all.

Tõnu Kõrda, lk 2

Eesti Töötervishoid

AJAKIRJA SOOVITAB TÖÖINSPEKTSIOON

TOIMETUS

Vastutav toimetaja
EVELYN AAVIKSOO

Tegevtoimetaja
EGLE RAADIK

Keeletoimetajad
PIRET PIHLAK
SIGNE RUMMO

Küljendus
GIBELITIS OÜ

Trükk
NORDON TRÜKIKODA OÜ

Reklaam ja tellimine
DAGMAR-CHRISTEL MÄHAR
tel 666 1730

OÜ Lege Artis
Telefon 666 1730
E-post legeartis@legeartis.ee
Address Pärnu mnt 139 e /11
11317 Tallinn
www.tootervishoid.ee

TOIMETUSE KOLLEGIUM

Kollegiumi esimees
HUBERT KAHN

KATRIN KAARMA, Tööinspektsiooni peadirektor
TARMO KRIIS, Eesti Tööandjate Keskliidu juhataja

UNO KIPLOK, Järvamaa Haigla AS ravijuht

EDA MERISALU, Tartu Ülikooli tervishoiu
instituudi töötervishoiu dotsent

PIIA TINT, Tallinna Tehnikaülikooli
ärikorralduse instituudi töökeskkonna ja
-ohutuse õppetooli juhataja

TIIA E. TAMMELEHT, Eesti Ametiühingute
Keskliidu õigusekretär

TÖÖTAJA TERVIS ON RIKKUS!

© OÜ Lege Artis

Eesti Töötervishoiu ja selle sisu reprodutseerimine
ja paljundamine nii elektroonilisel kujul kui ka paber-
kandjal on keelatud ilma ajakirja kirjaliku loata.
ISSN 1406-7110

Esikaas: Aivar Pärtel

Fotol Aleksei Lapshin Pit-Stopi rehvikeskusest



Vaimult nõrk või tööohver?

Psühholoogilised ja psühhosotsiaalsed riskitegurid on töötervishoiu mõistes arvestatavad inimese tervist mõjutada võivad tegurid. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus jääb nende tegurite loetlemisel ja lahtiseletamisel napisõnaliseks – seega on tõlgendamise võimalus suur.

Psühhosotsiaalsete riskitegurite olemasolu ja mõju hindamine on raske ka koolitatud spetsialistidele, seda hoomamatum on see tööandjale. Keeruliseks teeb asja see, et numbriliselt mõõdetavaid parameetreid ja norme rakendada ei saa. Võimalik on hinnata psühholoogiliste riskiteguritena arvestatavate mõjurite hulka ja mõju kestust.

Ettevõtte mastaabis on psühhosotsiaalseid ohutegureid hinnates võtmeküsimusteks töökorraldus (töötajate tööga rahulolu, töö pingelisus ja ületunnitöö), töö iseloom (töötamine pikka aega üksinda ja töö monotoonsus) ning töösuhted (tagakiusamine, töötajatevahelised pinged, vähene tagasiside ja tunnustus tehtud töö eest). Tööandja esimene ülesanne peaks olema välja selgitada, kas mõnes neist valdkondadest on töötajatel probleeme. Edasi saab juba tegeleda sageduse ja ulatuse täpsustamisega.

Ruumiõhu probleemidest kinnitavaks näitajaks loetakse, kui enam kui 20%-l inimestest on halva ruumiõhuga seotud kaebusi. Analoogselt võime öelda, et kui enam kui viiendik töötajast osutab mõnele psühhosotsiaalsele riskitegurile, on see juba alarmeeriv.

Tööpsühholoog Taimi Elenurm käsitleb ajakirjas töötaja isiklikku missiooni ja karjäärstressi. Ka töökollektiivi saab võtta ühe subjektina, millel on sarnane missioon ning mida mõjutavad sarnased stressitegurid. Kahjuks on paljudele ettevõtetele omane, et asutuse missioon ja arengusuunad ei ole töötajatele ja tihti ka tööandjatele endile selged, sealt edasi hargnevad ka muud psühhosotsiaalsed probleemid.

Ühe inimese läbipõlemine või psühhosotsiaalsete mõjurite tõttu kannatamine ei ole ainult tema isiklik probleem ja nõrkus, see on koosmõjude tulemus. ■

SISUJUHT

Juriidika

- 02** Psühholoogilised ohutegurid
Tõnu Kõrda

Praktika

- 04** Tööohutus juuksurialongis
Kaili Siilak

Töökeskond

- 08** Tõbine hoone ja selle tõbised asukad
Argo Soon

- 13** Aids töölt?
Siiri Rebane

- 20** Kuidas valida välitööks sobivaid riideid?
Egle Raadik

- 28** Kas kohustuste nimekiri kasvab ülepea?
Kathleen McGowan

Tööpsühholoogia

- 29** Oma karjääri kavandamine ja karjäärstress
Taimi Elenurm

Töotervishoid mujal

- 34** Tööõnnetusi omadega juhtub ka välismaal
Tõnu Vare

Töötaja tervis

- 38** Keevitajate kutsetöö ohud
Evelyn Aaviksoo

- 42** Levinumad silmaprobleemid arsti pilgu läbi
Tiina Palumaa

- 46** Lapseootel naise töötingimused seaduse erilise tähelepanu all
Neenu Pavel

- 48** Kutsehaige Urmas Arras: kohtus on rohkem võita kui kaotada
Silja Paavle

Töotervishoiu tegevus Eestis

- 51** Uuring Eestis: keemilised ja füüsilised ohutegurid operatsiooniosakonnas
Irma Nool

Töötaja tervis

- 56** Stress põhjustas tõsise tööõnnetuse
Egle Raadik

Tegija luubi all

- 57** Elve Lukas – näitejuhust edukaks töökeskkonnaspetsialistiks
Tõnu Vare

Uudised

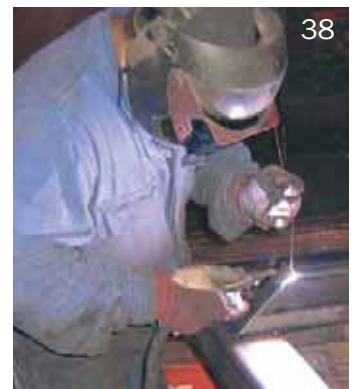
Lugeja küsib

Pildimäng

Ristsõna

Koolitused

Muutunud õigusaktid



Psühholoogilised ohutegurid



Tõnu Kõrda

Õigusbüroo Protecting People jurist

Mõni aasta tagasi sattus infarktiga haiglasse tollane siseminister. Paar kuud tagasi kukkus rabajooksul kokku ja viidi haiglasse Nõmme linnaosa vanem, kelle tervisehädä põhjuseks väideti olevat liigne töökoormus. Kas nende ja muude sellelaadsete juhtumite puhul on tegu töötervishoiuprobleemiga?

Siiamaani püsiva tavaarusaamise järgi on vastus küsimusele eitav, sest tõiseid tervisekahjustusi peetakse sinikraede, eelkõige rasket füüsilist tööd tegevate inimeste hädaks, mitte aga vaimset tööd tegevate valgekraede nuhtluseks.

MIDA ÜTLEB SEADUSANDJA?

Ajavahemikus 01.07.1992 kuni 26.07.1999 kehtinud Eesti Vabariigi töökaitseseadus ei tundnud mõistet „psühholoogilised ohutegurid“. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (TTOS), mis kehtestati 26.07.1999, sisaldab paragrahvi 9 pealkirjaga „Füsioloogilised ja psühholoogilised ohutegurid“. Selle paragrahvi teises lõigus on seadusandja püüdnud sisustada töökeskkonna psühholoogiliste ohutegurite mõistet ning andnud sellele järgmise sõnastuse:

„(2) Psühholoogilised ohutegurid on monotoonne või töötaja võimetele mittevastav töö, halb töökorraldus ja pikaajaline töötamine üksinda ning muud samalaadsed tegurid, mis võivad aja jooksul põhjustada muutusi töötaja psüühilises seisundis.“

Nagu näha, on seaduse järgi psühholoogilisteks ohuteguriteks sellised töökeskkonna mõjurid, mis võivad aja jooksul tingida muudatusi töötaja vaimses seisundis. Konkreetsetl on seadusandja ära märkinud järgmised neli tegurit:

- monotoonne töö,
- töötaja võimetele mittevastav töö,
- halb töökorraldus,
- pikaajaline üksinda töötamine.

Tegemist ei ole aga ammendava loeteluga, sest kõnealune säte sisaldab formuleeringut „ning muud samalaadsed tegurid“.

Märgitud neljast ohutegurist kahe puhul – monotoonne töö ja pikaajaline üksinda töötamine – ei teki ilmselt ületamatuid raskusi sisu lahtimõtestamisel. Kahe ülejäänud teguri – töötaja võimetele mittevastav töö ja halb töökorraldus – sisustamisel ja kohaldamisel, eriti aga vaidluste lahendamisel kerkib üles hulgaliselt küsimusi, sest nende sõnastus võimaldab äärmiselt laialdast tõlgendust.

ÕIGUSLIKU REGULATSIOONI EBASELGUS

Kui tööandja süül on töötajal tekkinud tervisekahjustus, siis järgneb loomulikult vastutus.

Valdavalt on selleks tervisekahju rahaline hüvitamine.

TTOS sätestab varalise vastutuse tööga seotud kahte liiki haiguste – kutsehaiguste ja tööst põhjustatud haiguste (tööhaiguse) korral.

Kutsehaiguste loetelu on kinnitatud sotsiaalministri 9. mai 2005. a määrusega nr 66. Kutsehaigusteks on ainult need tööga seotud haigused, mis on otseselt või kaudselt toodud selles loetelus.

Kutsehaiguste loetelu lähemal uurimisel ilmneb, et kutsehaiguste hulgas ei ole haigusi, mille on esile kutsunud töökeskkonna psühholoogilised ohutegurid. On kummaline, et seadusandja arvates kõik ülejäänud ohutegurid (füüsilised, keemilised, bioloogilised ja füsioloogilised) võivad põhjustada kutsehaigusi, kuid psühholoogilised mõjurid mitte.

2007. aastal astus Riigikogu õigusliku regulatsiooni täiendamisel sammukese edasi ning lisas TTOS-i 9. paragrahvi uue sätte 3¹, mis ütleb:

„Suure füüsilise ja vaimse töökoormuse, pikaajalise sundasendis töötamise või monotoonse töö puhul peab tööandja võimaldama tööpäeva või töövahetuse jooksul töötajale tööaja hulka arvatavad vaheajad.“

Kui seniajani olid tööaja hulka arvatavad vaheajad ette nähtud üksnes kuvariga töötamise korral, siis nüüd on vaheajade andmise aluseid märgatavalt laiendatud ning nende hulgas on ka „suur vaimne töökoormus“. Ühtlasi tähendab lõige 3¹ seda, et „suur vaimne töökoormus“ on nüüd vähemalt osaliselt asetatud samale tasandile „suure füüsilise töökoormusega“, mis teatavasti põhjustab hulgaliselt ülekoormuslikke kutsehaigusi.

Pingelist vaimset tööd tegevate inimeste jaoks on uus õigusnorm kahtlemata olulise tähendusega, sest nüüd saavad ka nemad nõuda vaheaegu töös. Kuid see ei võta maha küsimust, miks sotsiaalministri arvates, kelle pädevuses on kutsehaiguste ringi määratlemine, ei saa kutsehaiguste põhjusteks olla psühholoogilised ohutegurid.

Küsimus on seda teravam, et ka TTOS-i § 9 lg 3 nõuab mitte ainult töötaja füüsilise, vaid ka vaimse ülekoormuse vältimist.

PSÜHHOSOTSIAALSED OHUTEGURID

Töötervishoiu ja tööohutuse õigusliku regulatsiooni ebatäiuslikkust Eestis tõendab veelgi selgemini asjaolu, et meie õigusnormistik ega -praktika ei tunne mõistet „psühhosotsiaalsed ohutegurid“. Mujal Euroopa Liidus on need mõjurid aga väga suure tähelepanu all.

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri käsitleluse kohaselt on peamised kolm psühhosotsiaalset probleemi järgmised:

- tööstress,
- töövägivald,
- kiusamine tööl.

Tööstressi all mõistetakse töötaja organismi ülemäärast pingeseisundit, mille raskeim staadium on kurnatus, mille korral on häiritud südame-veresoonkonna talitlus, hingamine, seedimine ja ainevahetus. Pikaajaline stress võib viia psüühikahäireteni ning tekib depressioon ehk masendus. Stressist võivad tuleneda psühhosomaatilised haigused, nagu kõrgvererõhktõbi ja haavandtõbi, ning see soodustab südameisheemiatõve ja -infarkti teket. (Vt Naomi Loogna „Kutsehaigused. Riskitegurid ja ennetamine“, Tallinn 2007, lk 276.)

Kuigi meie praegune kutsehaiguste loetelu ei pea võimalikuks kutsehaiguse tekkimist psühholoogilise ohuteguri toimel ning õigusaktid ei tunne veel mõistet „psühhosotsiaalsed ohutegurid“, ei välista see tööandja vastutust tekitatud tervisekahjustuse eest.

Töövägivald all käsitletakse töötaja solvamist, ähvardamist ja ründeid, mis seavad ohtu tema tervise ja heaolu. Vägivald ohvriteks osutuvad eelkõige haridus-, tervishoiu- ja muid avalikke teenuseid osutavad töötajad.

Kiusamist tööl määratletakse kui töötaja vastu suunatud korduvat põhjendamatu käitumist, mis võib seisneda kannatuste põhjustamises, alandamises, salajases kahjustamises ja ähvardamises, aga samuti rafineeritumas tegevuses, nagu kolleegi töö mahategemine või tema sotsiaalne isoleerimine. Sageli toimub kiusamine võimu väärkasutamise või kuritarvitamisena, mille puhul kannatanul on end raske kaitsta.

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur on seisukohal, et töökeskkonna riskianalüüsid peavad kindlasti hõlmama ka psühhosotsiaalsete ohutegurite tuvastamist.

VASTUTUSEST

Kuigi meie praegune kutsehaiguste loetelu ei pea võimalikuks kutsehaiguse tekkimist psühholoogilise ohuteguri toimel ning õigusaktid ei tunne veel mõistet „psühhosotsiaalsed ohutegurid“, ei tähenda see seda, et oleks välistatud tööandja vastutus tervisekahjustuse eest, mille põhjuseks on märgitud mõjurid.

Nagu eespool osundatud, sätestab TTOS kahju hüvitamise mitte ainult kutsehaiguse, vaid ka tööst põhjustatud haiguse (tööhaiguse) korral.

Kui kutsehaiguse tuvastamist piirab kutsehaiguste loetelu, siis tööhaiguste ring on praktiliselt piiramatu, sest tööhaiguseks on iga haigus, mille puhul asjatundjad teevad kindlaks põhjusliku seose töötingimustega. ■

Psühhosotsiaalsetest ohuteguritest tulenevate tööte tervisekahjustuste all võivad kannatada iga taseme töötajad.

Foto: Dreamstime



Tööohutus juuksurisalongis



Kaili Siilak

Pearu Õigusbüroo jurist

Enamik meist juhivad oma sammud ikka ja jälle juuksurisalongi, oodates lisaks heale teenindusele ka meeldivat ja lõõgastavat keskkonda. Alustavale salongile on klientide rahulolu esmatähtis, kuna leviv positiivne info on ilu- ja isikuteenuste valdkonnas parim reklaam. On ilmne, et kvaliteetse teenuse osutamiseks ei piisa üksnes hästi kujundatud interjöörist, vaid seda mõjutab suuresti ka teenust osutava juuksuri suhtumine, mis omakorda põhineb paljuski head tööd soodustaval keskkonnal.

MIDA PEAB ALUSTAV ETTEVÕTJA TEADMA JUUKSURISALONGIS TÖÖTINGIMUSTE LOOMISEL?

Juba 1995. a jõustus inimese tervise kaitsmise, haiguste ennetamise ja tervise edendamise eesmärki kandev rahvatervise seadus. Selle alusel on kehtestatud nimetatud sihi saavutamiseks hulgaliselt õigusakte, sh ka tervisekaitsenõudeid ilu- ja isikuteenuste osutamisele. Põhiseadusega on igapäevasele tagatud õigus tervise kaitsmisele. Töötervishoiu ja tööohutuse seadus täpsustab töötervishoiu ja -ohutuse nõuded töölepingu alusel töötavate isikute tööle. Ohutu töökeskkonna loomisel ja tagamisel on õigused ja kohustused nii tööandjal kui ka töötajal. Artiklis käsitleme juuksurisalongile kehtestatud tööohutusnõudeid, mitte üldisi töötervishoiu ja -ohutuse korraldamisega seotud küsimusi.

ETTEVÕTTE AVAMINE

Ettevõtjal või tema seaduslikul esindajal peab olema ettevõtte avamiseks asukohajärgse tervisekaitsetalituse nõusolek. Nii uute kui ka rekonstrueeritavate ruumide projekt peab saama kooskõlastuse tervisekaitsetalitusest. Kohaliku omavalitsuse nõudel tuleb ilu- ja isikuteenuseid osutava ettevõtte ehitusprojekt esitada ka tervisekaitse riiklikule järelevalveasutusele.

Ettevõtte võib asuda teenuse osutamiseks ette nähtud eraldi hoones, üldkasutatavas hoones või elamus. Viimases reeglina juhul, kui sissepääs teenuse osutamise ruumidesse on elamu sissepääsust eraldi. Erandina on ühine sissepääs lubatud kõigi korteriomaniike või korteriühistu üldkoosoleku kirjalikul nõusolekul. Ettevõtet ei tohi planeerida korrusele, kus põrand on maapinnast madalamal rohkem kui poole võrra ruumi kõrgusest. Tööruumide seinad, laed, põrandad ning sisustuse pinnad peavad olema vett mitteimavast materjalist ja kergesti puhastatavad ning taluma niisket koristust ja vajalikul ulatusel desinfitseerimist. Töökoha peab tööandja kujundama ja sisustama nii, et on võimalik vältida tööõnnetusi ja tervisekahjustusi ning säilitada töötaja töövõime ja heaolu. Arvestades, et juuksuri igapäevane töökeskkond on ka klientide teenindamise ruum, kaitstakse nõudeid järgides oluliselt laiemad

isikute ringi tervist. Vastuse töökeskkonna ohutegurite kohta annab tööandjale põhjalikult läbiviidud riskianalüüs, mille alusel koostatud sisuliste ennetusabinõudega tegevuskava maandab terviseriske veelgi.

NÕUDED TÖÖTAJA TERVISELE

Juuksurisalongi personal peab teadma võimalikke ohutegureid, nakkushaiguste leviku tõkestamise vajalikkust ning nii kliendi kui ka teenuseosutaja tervisele ohtlikke kemikaale. Nõutav on ka haiguste ennetamise, nakkushaiguste tõrje, töövahendite desinfitseerimise ning kasutamise meetodite tundmine.

Ohu vältimiseks tuleb kõikidel ettevõtte töötajatel enne tööle asumist, samuti perioodiliselt töötamise ajal läbida tervisekontroll, mille eest tasub tööandja. Töötajatelt, kes puutuvad teenuse osutamise vahetult kokku, on tööandja kohustatud nõudma enne tööle asumist kirjalikku tervisetõendit nakkushaiguste kontrolli kohta ning saatma nad vastavalt riskihindamise tulemustele korrapäraselt tervisekontrolli, sh iga kahe aasta järel kopsude röntgenuurigule. Nakkushaiguste kontrolli teeb perearst, kellelt saadud tõendi esitabki töötaja tööandjale. Tervisetõendit tuleb säilitada vähemalt kolm aastat.

Ei ole harvad olukorrad, kus salongipidaja sekkub samuti aktiivselt teenuse osutamise protsessi, olgu siis administraatori või juuksurina. Juhul kui ka tööandja ise viib ja tegutseb juuksuriteenuse osutamise valdkonnas, kus on mis tahes nakkuse otsese või kaudse ülekandumise oht, peab temagi käima korrapäraselt tervisekontrollis.

Tööandja on kohustatud:

- 1) tagama töötajatele tööaladel, kus on nakkushaigusesse nakatumise oht, võimalikult nakkusohutud tööolud;
- 2) tagama nakkusohutusnõuete täitmise töötamiskohal;
- 3) tagama töötajate immuniseerimise ja vajadusel ennetava ravi;
- 4) lubama töötajal nakkushaiguse või haigusandluse avastamiseks käia tööajal terviseuuringul või vältimatu abi korras immuniseerimisel;
- 5) hoolitsema nakkusohutlike jätmete kahjutustamise eest.

Juuksurialongi personalil on tööriietuse kandmine kohustuslik.

Foto: Daisy Lappard



TÖÖRUUMIDE ÜLDNÕUDED

Koristusvahendite pesemiseks ja hoidmiseks peab olema eraldi ruum või koht, kus on sooja- ja külmaveearustus. Samas võib hoida ka musta pesu.

Töökohale esitatavate tervishoiu ja ohutuse nõuete kohaselt peavad hooned ja tööruumid olema nende kasutamist tarbele vastava konstruktsiooni ja tugevusega. Tööruumide kõrgus ja pindala peab olema küllaldane, võimaldamaks töötajatel tervist kahjustamata oma tööd teha. Miinimumnorm õhuruumi töötaja kohta on 10 m³ (õhuruumi arvestamisel võetakse ruumi kõrgusest arvesse kuni 3,5 m). Töötamiskoha vaba ruumi suurus peab tagama tööülesannete täitmisel mõistliku liikumisvabaduse. Tööruumid peavad olema väliskeskonnast piisavalt termoisoleeritud, arvestades selles ruumis tehtava töö laadi. Tööruumi ehitus- ja viimistlusmaterjalid ei tohi olla tervisele ohtlikud ja peavad olema kergesti puhastatavad.

TÖÖRUUMIDE KORRASHOID

Lisaks ehituslikele nõuetele on kõrgendatud tähelepanu all tööruumide korrashoid. Kõik tööruumid ja seadmed peavad enne töö alustamist ning tööpäeva jooksul olema puhtad. Koristamisel tuleb kasutada pesemisvahendeid. Kasutada on lubatud desinfitseerivaid aineid sisaldavaid ning Tervisekaitseinspeksiooniga kooskõlastatud puhastusvahendeid. Desinfektsioonilahuste valmistamiseks tuleb kasutada preparaate, mis on samuti kooskõlastatud Tervisekaitseinspeksiooniga. Töö käigus tekkinud jäätmete väljaviimisel tuleb kemikaalide väljavalgumise vältimiseks kotid sulgeda.

Personalil on tööriietuse kandmine kohustuslik. Lubamatu on teenuse osutamine määrdundu riietusega. Personali tööriided hoitakse tavariietest eraldi. Soovitatav on kasutada vahetusjalanõusid.

ILU- JA ISIKUTEENUSTE OSUTAMISE TÖÖRUUMIDE MINIMAALNE KOOSSEIS JA TÖÖKOHALE ARVESTATAV PINDALA

| | |
|-----------------------------------|---|
| juuksuriruum | 6 m ² igale töökohale (9 m ² , kui ruumis on üks töokoht) |
| maniküüriruum | 4 m ² ooteruumiga, ooteruunita 9 m ² |
| pediküüriruum | 4 m ² ooteruumiga, ooteruunita 9 m ² |
| kosmeetikaprotseduuride ruum | 7 m ² ooteruumiga, ooteruunita 9 m ² |
| personaliruum | 8–9 m ² (0,5 m ² iga töötaja kohta) |
| tualettruum koos kätepesuvalamuga | 3 m ² |
| välisriiete garderoob | 3 m ² |

VALGUSTUS

Valgustuse projekteerimisel tuleb eelistada loomulikku päevavalgust. Kui töötaja viibib tööruumis vähemalt 75% tööajast, siis on loomulik valgustus kohustuslik. Kunstlik üldvalgustus tagab täiendavalt kõikides ruumides normile vastava ühtlase ja hajutatud valgustuse. Kunstliku üldvalgustustiheduse norm juuksuriruumis on 400 lx. Töökoha valgustatuse suurendamise vajaduse võib tingida ka töötaja iga või tervises seisund. Valguse suunamisel ei tohi tekkida häirivaid varje ega pimestamist, olgu siis otse või peegeldunult. Vältima peaks heleduste suuri erinevusi töötaja liikumisel ühest ruumist või ruumiosast teise ning valgusallikast lähtuva valgusvoo värelust.

Tööruumid, kus töötajad võivad sattuda tehisvalgustuse rikke korral ohtu, peavad olema varustatud piisava turvalgustusega.

Valgustid ja valgustus peavad olema ohutud. Vastavalt Euroopa Liidu direktiividele tuleb kohad, kus valgustuse



Arvestades, et juuksuri igapäevane töökeskkond on ka klientide teenindamise ruum, kaitstakse tööohutuse ja -tervishoiuga tegeledes ka klientide tervist.
Foto: Daisy Lappard



Üks kõige sagedamini väljavahetatav töövahend on juuksuritel föön.

Foto: Daisy Lappard



Koristusvahendite pesemise ja hoidmise jaoks peab olema eraldi ruum või koht, kus on sooja- ja külmaveevarustus.

Foto: Daisy Lappard

ootamatu kadumine võib tekitada ohtu, varustada auto- maatselt süttiva hädavalgustussüsteemiga.

VENTILATSIOON

Korraliku ventilatsiooni olemasolu on juuksurisalongis, kus kasutatakse tihti kemikaale, nii töötajate kui klientide tervise seisukohalt oluline. Vastavalt iluteenuste osutamise tööohutusnõuetele peab tööruumides olema mehhaaniline sissepuhke-väljatõmbeventilatsioon. Õhuvahetus tööruumides peab olema minimaalselt 2,5 l/s ruutmeetri kohta. Eelkõige aitab tugev väljatõmme vältida aurude ja lõhna loomulikku hajumist. Seega peab tööruum olema naaberruumide suhtes alarõhuline. Juhul kui ettevõtte asub elamus ning töökohtade arv ületab kolme, peab olema ehitatud iseseisev ventilatsioon, kusjuures heitõhk tuleb viia hoone katusest kõrgemale.

TÖÖVAHENDI KASUTAMISE NÕUDED

Vastavalt töövahendi kasutamise töötervishoiu ja -ohutuse nõuetele peab tööandja tagama, et töötaja kasutusse antav töövahend sobib tööülesande täitmiseks ning et seda hoitakse sellises korras, mis tagab töövahendi ohutuse kogu kasutusaja vältel. Kui ohutust ei ole võimalik täielikult tagada, tuleb rakendada sobivaid abinõusid terviseriski optimaalseks vähendamiseks. Töötaja kasutusse antava töövahendi valikul peab tööandja võtma arvesse töö laadi, töökoha tingimusi ning töövahendi kasutaja füü-

silisi ja vaimseid võimeid. Samuti peab tööandja jälgima töövahendite õiget kasutamist.

Tööandja tagab töötajale töövahendi kasutamiseks vajaliku väljaõppe ja ohutusjuhendamise, koostades kasutatavate töövahendite ohutusjuhendid. Ohutusjuhendamise peab andma:

- 1) teavet ohtude ja ohtulukordade kohta, mis võivad kaasneda töövahendi kasutamisega, ning töövahendi kasutamisel saadud kogemuste kohta;
- 2) teavet abinõudest, mida tuleb rakendada töövahendi kasutaja ja teiste töökeskkonda lubatud isikute ohutuse tagamiseks;
- 3) teavet töötamiskohal või selle lähedal olevatest suurema ohuga töövahenditest;
- 4) teavet igasugustest muudatustest töökeskkonnas, mis suurendavad töötaja poolt kasutatava või tema lähedal asuva töövahendi ohtlikkust;
- 5) juhiseid tegutsemiseks õnnetuse korral.

Tööõnnetuste vältimiseks tuleb töövahendid hoida oma kohal ning need ei tohi põhjustada libastumist, kukkumist ega muid õnnetusi.

Töövahendite ohutu kasutamise korraldamisel on antud sõnaõigus ka töötajatele, kelle ettepanekuid tekkivate ohtude vältimise või vähendamise kohta on tööandja kohustatud arvestama. Kavandatavate abinõude osas konsulteerib tööandja töötajatega.

Kui kõik see keeruline ja aeganõudev on tehtud ja kontrollitud, siis on lootust, et töötajad ja omanikud tunnevad salongist sama suurt rõõmu nagu kõik külalastajad! ■

Tõbine hoone ja selle tõbised asukad

Argo Soon

SA Archimedese teaduskoostöö keskuse 7. raamprogrammi konsultant tervise valdkonnas



Inimene on õppinud rajama mitmesuguse otstarbega hooned. Hoonete esmane roll on läbi aegade olnud kaitsta inimest ilmastiku ebameeldivuste (külm, liigne palavus, päikesepaiste, tuul ja sademed) ning mingil määral ka elusolendite (nii kahe- kui enamajalgsed) eest. Tänapäevased hooned peaksid meid lisaks kaitsma ka õhusaaste ja müra eest. Hästi kavandatud ja ehitatud hooned täidavad oma rolli hästi, uisapäisa kerkivad hooned aga vaid osaliselt.

Tähelepanuta ei saa jätta ka hoonesiseseid tegureid, mis võivad hoone asukaid häirida või koguni nende tervist kahjustada. Inimese enda ainevahetus ja tegevus argise elatise teenimise eesmärgil, majapidamistöde või hobide näol võib hoone sisemuses luua inimese tervist ohustava olukorra. Igasugune küttekolle, nagu ka suitsetamine, kipub ruumiõhku saastama. Nii ongi enesestmõistetav, et lisaks kaitsle väliste tegurite eest peavad hoones endas tekkivad tegurid sealt saama eemaldatud.

Sageli leiavad endale hoonetes lisaks inimesele soodsa elukoha ka näiteks närilised – hiired-rotid – ja mitmed lüljalgsed – prussakad, kärbsed, aga ka lutikad ja kirbud. Ühe või teise tähendus inimese tervisele väärriks omaette kirjutist ning seetõttu sellel siinkohal pikemalt ei peatu.

Hoolimata ehitustehnoloogia ja ventilatsiooniseadmete tormilisest arengust tekib jätkuvalt inimestele sobimatuid hooned – neid tekib uute hoonete kerkides ja ka vanu renoveerides. Kas see on vältimatu probleem? Jah ja ei.

PROBLEEMI OLEMUS

Enamik hooned püütakse ehitada kindlaks otstarbeks – elamud, kontorihooned, muuks majandustegevuseks sobivad hooned – koos vajalike ruumide ning tehnoseadmetega. Ehitustehnoloogiad on viimastel kümnenditel arenenud tormiliselt, mistõttu hoonete rajamine on muutunud kõikjal kiireks. Uued materjalid pakuvad paindlikumaid võimalusi mis tahes arhitektuurilisteks lahendusteks. Soov hoida kokku



Ruumiõhu sündroomi tunnuste all kannatavate inimeste osakaalu kriitiliseks piiriks võib lugeda 20% töötajakonnast. Kui ruumiõhu sündroomiga seotud vaevusi esineb kuni viiendikul hoone asukatest, on tegu pigem individuaalsete teguritega; mida suurem aga vaevuste levimus on, seda tõenäosem on, et nende tekkes on märkimisväärne osa hoonel endal ehk ruumiõhu sündroomil.

Foto: Dreamstime

PILGUHEIT MÕISTETELE

Käesoleva valdkonna mõistetega on üksjagu segadust. Ühelt poolt on probleem suhteliselt uus ning mitmed asjad pole veel piisavalt selgeks räägitud ehk n-ö keeleliselt paika loksunud. Teisalt võib lugeda eksitavaks ka asjaolu, et inglise keeleski, kust tänasel päeval tõenäoselt valdav osa uuest informatsiooni pärineb, pole täit selgust.

Sageli öeldakse *indoor air*, aga mõeldakse hoopis *indoor environment*. Eesti keeles on olukord isegi pisut keerukam, sest head vastet *indoor*'ile ei ole. Nii võiksime kõnelda küll „hoone sisekeskkonnast”, ent „hoonesisene õhk” oleks vist juba liialt kohmakas, ehkki täpne. Termin „**ruumiõhk**” on leidnud päris palju kasutajaid ning lühiduse ja piisava selguse tõttu võikski just seda soovitada. Ent siinkohal tuleb teha mõõndus, et me mõtleme sedagi terminit kasutades laiemalt – pisut enama kui ainult õhu peale, ka selle füüsikaliste ja keemiliste omaduste peale. Mõnevõrra peatun neil aspektidel allpool.

Probleem väljendub aga mitte hoone kiires lagunemises, vaid selles, et hoone asukad – olgu seal töötajad või elanikud – kogevad tervet rida teatud laadi aistinguid. Inglise keeles on selle iseloomustamiseks termin *Sick Building Syndrome* (otsetõlkes “haige hoone sündroom”); kirjanduses on välja pakutud ka *Indoor Air Syndrome*, mille vaste eesti keeles võiks olla “**ruumiõhu sündroom**”. See väljend on heakskiidu leidnud ka meditsiinterminoloogja komisjoni poolt. Rõhutamaks sündroomi sagedasimat levikut kontoritöötajate seas, on mõned autorid soovitanud terminit *Modern Office Worker's Syndrome*, mis aga osutub sobimatuks kirjeldama sama probleemi koolides, tervishoiuasutustes, kodus ja mujal. Seega, jäägem ruumiõhu sündroomi juurde.

Mõõdukas erinevus tuleb aga ilmsiks mõnede teiste sama valdkonda peegeldavate nähtuste puhul. Nii kirjeldatakse ruumiõhu peamisi füüsikalisi omadusi hoopiski terminiga „**sisekliima**”.

soojusenergiat on arendanud ja parendanud hoonete soojapidavust ja ventilatsioonisüsteeme. Mitte kõik aga pole osutunud hoonete asukatele sobivaimaks. Nii võibki juhtuda, et mõne aja möödudes muutub hoones viibimine inimestele ebameeldivaks.

Kui kaebused tõmbetuule, liiga kõrge või madala temperatuuri üle viitavad üsna ühemõtteliselt kas tavalisest erinevatele individuaalsetele eripäradele (kui kaebavad vaid üksikud inividid) või puudustele kütte- ja ventilatsioonisüsteemis (kui valdav osa kaebab sarnaste aistingute üle), siis umbse, kuiva või tolmusena tajutud õhu puhul on olukord märksa ebamäärasem. Mitmesugused tegurid põhjustavad hoonetes nt limaskestade ärritust, mida aga inimesed tajuvad erinevalt; enamasti on tegemist mitme teguri (nt kuiv õhk + koopiaimasinast eralduvad ained + mingi kemikaali lõhn + ...) koosmõjuga. Liiatigi on inimeste tundlikkus eri tegurite suhtes erinev, mis võib tegurite sama kombinatsiooni korral anda aistingutele ise varjundeid. Miskit peab aga hoones või selle hoolduses olema valesti, kui inimesed hoones ei tunne end hästi.

INIMENE, HOONE, TERVIS

Lisaks diskomfordile (liiga palav või jahe, umbne, häirivad lõhnad, tuuletõmbus jne) võivad inimesed hoonetes kogeda ka:

- peavalu,



Kuna ruumiõhu sündroom on silmaga tuvastamatu, võib töötajatele tunduda müstiline, miks paljud neist kaebavad tööolles samade silma-, nina-, kurgu- või nahavaevuste üle.

Foto: Dreamstime

- seletamatut väsimust,
- silmade ärritusnähte,
- kuivus- või ärritustunnet kurgus,
- kihelust ninas,
- ninakinnisust,
- vesist nohu,
- harvemini nahaärritust või -kuivustunnet.

Sümptom võib esineda üksi, ent mõnikord võib ühel isikul avalduda ka mitu sümptomit korraga. Juhul kui need sümptomid tekivad mingis hoones viibides ja reeglina leevenevad sealt lahkudes ega teki hoonest eemal viibides, võime nende tekkes (vähemalt osaliselt) süüdistada hoone ebasobivat sisekeskkonda. Muidugi, tegemist on ju liialt levinud vaevustega, mis võivad avalduda ka paljude teiste haiguste ning väliste põhjuste, muuhulgas ka tööstressi ja -väsimuse tõttu. Seega peaksime muud tegurid siinkohal välistama. Üheks võtmeks on sarnase dünaamikaga vaevuste esinemine paljudel hooneasukatel ühel ajal.

Kuivõrd inimeste tundlikkus keskkonnategurite suhtes on erinev ning need sümptomid võivad kaasnedä mitme terviseprobleemiga, siis on Maailma Terviseorganisatsiooni eksperdid uuringute tulemusi hinnates jõudnud järeldusele, et n-ö kriitiliseks piiriks võib lugeda 20%. Kui vaevusi esineb kuni viiendikul hoone asukatest, võivad põhjused olla mitmesugused ja pigem individuaalsed; kui aga vae-

KUIDAS VÄLTIDA VÕI LEEVENDADA RUUMIÕHU SÜNDROOMI?

Potentsiaalseid tegureid, mis võivad kaasa mängida ruumiõhu sündroomi arengule, võiks loetleda palju. Neist enamiku täpne roll on siiski veel tänaseni ebaselge. Kõige enam usutakse just paljude üksikuna tähtsusetute tegurite koosmõjusse. Kuna aga juba mõõdukad vaevused kahandavad inimese töövõimet ja heaolu märkimisväärselt ning tegelikult on ka mõõdukatest kaebustest tõsiste haigusteni vaid üks (sageli tibatilluke) samm, siis on ruumiõhu sündroomina kirjeldatav probleem igati väärt sellega tegelemist. Viimase all võib silmas pidada järgmist:

- Inimeste subjektiivseid aistinguid ja kaebusi ei tohiks ignoreerida, vaid nendega tuleb arvestada. Siinkohal on oluline teada:
 - a. Kui kaebamas on ühel ajal palju inimesi (>20% töötajatest), võivad kaebuste põhjused peituda hoones. Kuivõrd tööstress ja ruumiõhu sündroom on teineteist toetavad nähtused, on selge, et probleemi ignoreerimine ainult suurendab seda ja halvendab töövõimet märkimisväärselt. Olukorra lahendamise eelduseks on inimeste (sh tööandja ja töötajate) hea omavaheline läbisaamine ning üksteise ärakuulamine.
 - b. Inimeste individuaalne tundlikkus keskkonnategurite suhtes on erinev. Seega tuleb ka üksikute juhtudega tegeleda. Mõnikord on piisav töökoha ümberpaigutamine teise ruumi või ruumiossa. Mõnikord ongi töökoha paigutus ventilatsiooniavade, valgus- ning soojusallikate suhtes ebasoodne. On loomulik, et sellised olukorrad vajavad lahendamist.
- Hoonetel ja ruumidel peab olema korralik ventilatsioon. Mehaaniline ventilatsioonisüsteem peab olema minimaalse müraga, regulaarselt hooldatud ja vajadusele vastavalt reguleeritud. Hea on, kui inimestel on võimalus ka akende avamiseks.
- Asjade ja esemete ülemäärast kuhjumist ruumides tuleb vältida. Ohtrate paberkaandjatel toimikute olemasolul on soovitatav need paigutada kinnistesse kappidesse või eraldi arhiiviruumi. Viimasel juhul jääb ka tööruumi rohkem põrandapinda ja õhuruumi, mida ei ole otstarbekas täita täiendavate töökohadega.
- Eelistada tuleks tööruume, kus ei ole liiga palju töökohti. Ehkki ideaalne – kolm või vähem töötajat ühes ruumis – pole alati saavutatav, tuleks võimalusel selle asjaoluga arvestada.
- Põrandakatetena tuleks eelistada siledaid materjale, mida on kergem hooldada ning mis erinevalt vaipkatetest ei moodusta partiklitele reservuaari. Seejuures ei tohi korralikku ja reeglipärasest hooldusest ehk koristamisest unustada. Mitu uuringut on näidanud, et korraliku hoolduse puhul ei kujuta endast probleemi ka vaipkatted, mida eelistatakse müra summutava efekti ning õdusama miljöö loomise eesmärgil.

Ruumiõhu sündroomi tekitatav majanduskahju on mitmetel hinnangutel ligikaudu 1% SKP-st. Eri ettevõtetes on olukord muidugi erinev. Samas on suur osa ruumiõhu sündroomiga seonduvatest vaevustest vältitavad.

vuste levimus on suurem, siis on üha tõenäosem, et nende tekkel on märkimisväärne osa hoonel e ruumiõhul.

Selliseid mittespetsiifilisi sümptomeid, mis kipuvad sügenema mõnes kindlas hoones või ruumis viibides, sealt lahkudes leevenevad ja kaovad ning mille konkreetset põhjust ei õnnestu selgitada, nimetataksegi ruumiõhu sündroomiks (vt joonist). Enamasti kaasneb sellega ka ra-

hulolematus tajutud keskkonna osas, kus sagedamini kaevatakse umbse, ent ka kuiva, palava jne ruumiõhu üle. Probleemi võimendavad ka muud stressorid:

- häiriv müra,
- lõhnad,
- kehvad valgustustingimused,
- mitmed tööga seotud asjaolud.

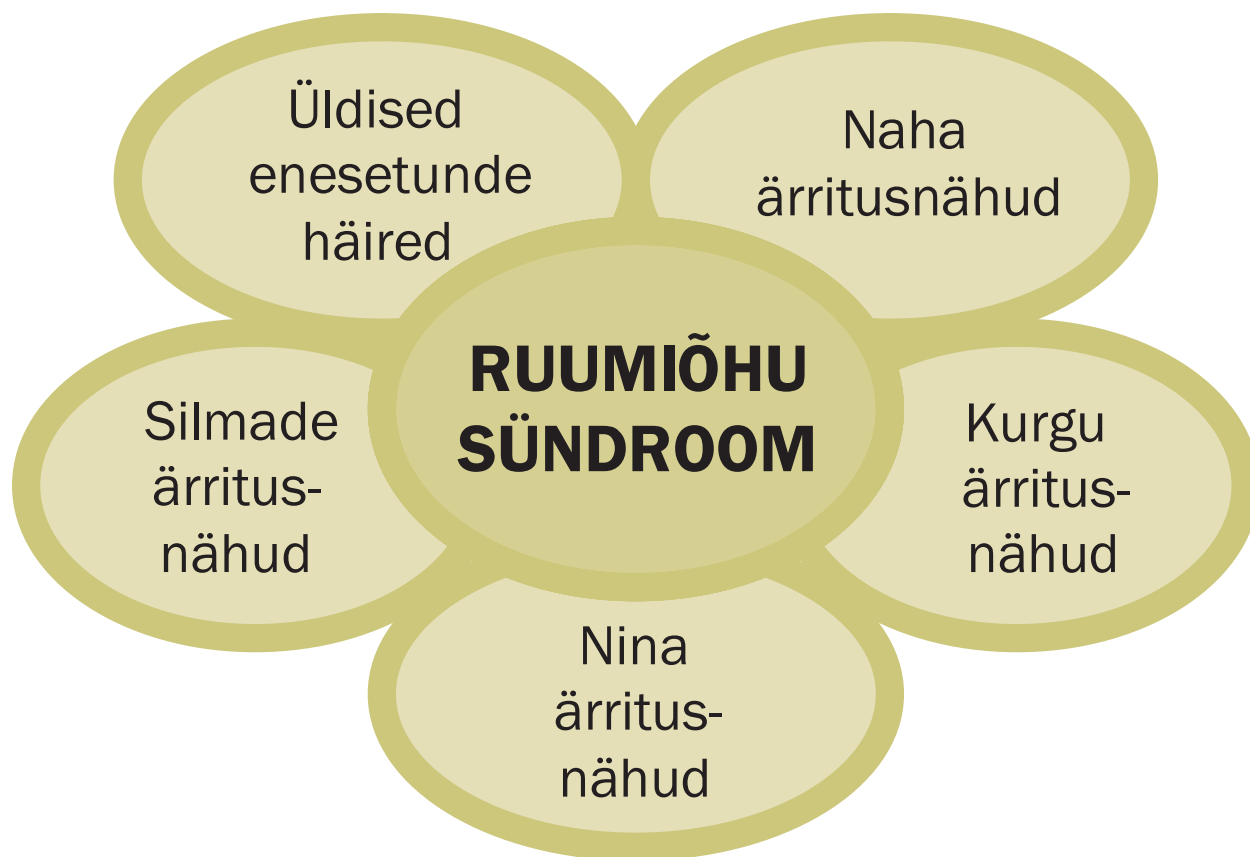
KONTORITÖÖTAJAD KANNATAVAD ENIM

Ruumiõhu sündroom esineb kõige sagedamini just kontoritöötajate seas, kus selle eristamine arvutitööst jm tööülesannetest tingitud probleemidest on küllalt keerukas. Mõnikord polegi see aga otseselt vajalik, sest inimese vaevused on mitme ebasoodsa teguri üheaegse toime tulemus. Seetõttu pakub leevendust ka vaid mõne teguri toime vältimine. Nt arvutitööl on silmade ärrituse põhjuseks nii tööst tulenev pingeline kui ka kütteperioodile iseloomulik kuiv õhk. Kui õhu niisutamine pole võimalik, siis peaks lahenduseks olema tööülesannete mitmekesistamine, mis võimaldab (sunnib) töötajal aeg-ajalt lahkuda arvuti tagant, pakkudes puhkust (vaheldust) nii silmadele kui tugi liikumisaparaadile.

Lisaks ruumiõhu sündroomile võib hoones peituda ka konkreetsete haiguste põhjustajaid. Eeskätt kodukeskkonnaga seostub Eestiski üks olulisemaid allergiate, sh bronhiaalastma põhjustajaid – tolmulest. See pisike (täiskasvanu pikkus ca 0,3 mm) ämblikulaadne vajab paljumeiniseks suhtelist õhuniiskust ligikaudu 50% ja enam, küll aga piisab talle ellu jäämiseks palju väiksemast õhuniiskusest. Kuivõrd tolmulestadele soodsaimad tingimused on pehmes mööblis ja eeskätt voodis (keha eritab piisavalt niiskust, lisaks on irdunud epidermiserakud neile heaks toiduks), siis töökeskkonnas – kontorites – on nende esinemine küll võimalik, ent hulgas, mis võiks tervist ohustada, siiski vähetõenäoline.

Mõnevõrra harvemini, ent ühtviisi kõiki hooneid ja ruume ohustav allergeen on hallitusseen. Harvemini just seetõttu, et allergiaid tekitavad õnneks vaid mõned hallitusseente liigid. Samas on hallitusseente levik mis tahes märjal materjalil üsna tavaline nähtus. Hoone sisemuses saab hallituse kasv võimalikuks torustiku- või katuseleketete, aga ka kehvade soojusisolatsioonide või muude ehitusvigade tõttu õhuniiskuse kondensatsioonil välisseintel. Hallitusseened vääriavad tähelepanu aga ka seetõttu, et lisaks allergiatele võivad mõned liigid eritada õhku toksilisi aineid, mis võivad põhjustada tervisehäireid alates väsimusest ja peavalust kuni vähkkasvajateni. Viimases süüdistatakse peamiselt õnneks vaid harva esinevaid *Stachybotrus*'e perekonna hallitusseeni. Hallitused aga kasvavad tihtipeale varjatult, pindmiste viimistlusmaterjalide all, küll aga satuvad õhku nende toksilised ainevahetusproduktid.

Üks omanäoline nähtus, mis iseloomustab just hooneid ja seega ka ruumiõhku, on radoon. Viimane on pinnasest eralduv looduslik radioaktiivne gaas, mille esinemine sõltub pinnase geoloogilisest ehitusest. Eesti Kiirguskeskus on Eesti radooniprobleemi kaardistanud. Siiski on ka radooni nagu enamiku teiste saasteainete kuhjumine hoones vältitav sama meetodiga – hea ventilatsiooniga. Tõsi küll, radooni sattumist hoonesse aitab vältida ka ventileeritav kelder või spetsiaalne õhuruum pinnase ja hoone madalai-



Joonis. Ruumiõhu sündroom

ma korruse vahel. Radoon koos tubakasuitsuga on olulisimad kantserogeenid ruumiõhus. Seejuures toimivad need sünergiliselt – mõlema teguri olemasolul ei suurene kopsuvähi risk mitte kaks, vaid neli ja enam korda.

VÄRSKET ÕHKU POLE LINNAS KERGE SAADA

Ventilatsiooni peetaksegi ruumiõhu ja hoone sisekeskkonnaga seonduvate probleemide peamiseks võtmeks. On ilmne, et ka hoones tekkivad saasteained ei ohusta selle asukaid, kui need adekvaatse ventilatsiooni abil eemaldatakse. See, mida me tegelikult ventilatsioonilt soovime, on lihtne – piisavalt värsket ja puhast õhku. Selle saavutamine ei pruugi aga alati lihtne olla. Linnaoludes on probleeme tekitanud värsket õhu sissevõtuava lähedusse saasteallika rajamine või teke. Nii võib muuta liiklustihedus ja -skeem (liiklus on peamine õhusaasteallikas linnakeskkonnas!); naabrusesse võidakse rajada teine hoone või korraldatakse hoone läheduses ümber mingi tegevus, nii et see põhjustab õhusaaste teket värsket õhu sissevõtuava läheduses. Viimase olukorra näitena võib tuua prügikastide ümberpaigutamist, mis on hoone ruumiõhu probleemide allikaks osutunud ka tegelikkuses.

Kuivõrd välisõhk pole kunagi piisavalt puhas, filtreeritakse see enne ruumidesse suunamist. Kahjuks ei hooldata õhufiltreid piisava sagedusega, saastunud filtrid võivad aga saada heaks elupaigaks paljudele mikroobidele, mille elutegevuse gaasilised produktid paisatakse laiali kogu hoones. Samuti võivad põhjalikult umbunud filtrid takistada õhuvoo liikumist. Pole siis ime, et inimesed kaebavad umbse õhu ja kehva ventilatsiooni üle. Aga ka täiesti hooldatud ja kor-

ras ventilatsioon ei pruugi tagada hoone asukatele komforti. Selline fenomen jääb enamasti seletamatuks, ehkki oma osa on kindlasti õhu soojendamise käigus järjest väheneval suhtelisel niiskusel. Õhk on väga kuiv ja see ärritab limaskesti. Siiski ei seleta see ebamugavustunde teket, mis aga pole kõikides hoonetes sugugi ühetaoline – mõnes see tekib, mõnes mitte. Ja hoolimata ventilatsiooni heast toimimisest soovivad inimesed avada ka aknaid. Vahel on see võimalik, vahel mitte. Küll aga on see vajaduse ja võimaluse olemasolul alati soovitatav.

Põhjamaades, eeskätt Soomes ja Rootsis läbi viidud uuringud on näidanud, et soojusenergia kokkuhoiust tingitud üksnes kunstventilatsioonil baseeruv sisekliima läheb inimeste (töötajate) diskomfordist ja tervisehädadest tulenevate kulude tõttu kallimaks kui soojakadu akna kaudu tuulutades. Tundub, et teatud mõttes oleme me samas, kus mõnikümmend aastat tagasi, mil energia järsu kallinemise tõttu tekkis vajadus leida võimalusi kokkuhoiuks. Tänapäevaks on selge, et inimeste komforti ja tervise arvelt see ei õnnestu.

TÖÖKOHTADE ÜMBERORGANISEERIMINE VÕIB TEKITADA ÕHUPROBLEEME

Ventilatsioon võib osutada ebapiisavaks ka olukorras, kus algselt planeeritud töökohad kujundatakse ümber, nii et tööruumi tekib esialgselt enam töökohti. On ilmne, et sellisel juhul tuleks ümber seadistada ka ruumi ventilatsioon, mis aga alati ei ole võimalik. Liia tigi põhjustab üliintensiivne õhuvahetus tõmbetuule aistingut. Muuseas, töökohtade hilisem ja projektist eri-



Ruumide ja hoonete õhu kvaliteeti halvendav allergeen on hallitusseen, mis hakkab vohama pärst toru- või katuseleket.
Foto: Dreamstime

nev ümberpaigutamine võib kaasa tuua ka ebasobivad valgustustingimused töökohal, mis toetavad ruumiõhu sündroomi kujunemist.

Kesine ventilatsioon võib rahuldada küll värske õhu vajaduse, ent põhjustada erisuguseid olukordi ruumi eri osades: see häirib otse peale puhudes ja ka ruumiosades, kus õhu liikumine pole üldse tajutav, seega tuuletõmbus *versus* seisev õhk. Mõnikord on ka ventilatsioonist tingitud müra ülemäärane. Vahel on see üsna madalsageduslik, nii et inimesed seda vaevalt tajuvad. Ometigi on see stressi kujunemisel vahel määrava tähtsusega.

Lisaks välisõhust pärinevale saastele võib ventilatsioon hoones ühtlaselt jaotada ka mõnes üksikus ruumis tekkinud saasteaineid. Nii on kirjeldatud infektsioonhaiguste (sh gripp, mille tekitaja peab need mõned minutid väljaspool inimorganismi vastu küll!) levikut isegi hoonete ühest tiivast teise. Klassikaliseks ja õnneks Eestis minevikku vajuvaks näiteks aga on tubakasuits, mille leviku vastu hoones on aidanud üksnes suitsutamise täielik keelamine kogu hoones. Isegi autonoomse ventilatsiooniga suitsuruumist jõuab osa tubaka põlemisprodukte ikkagi hoone peaaegu igasse nurka.

LENDUVAD ORGAANILISED ÜHENDID

Üks seni oma salapära säilitanud tegurite grupp on lenduvad orgaanilised ühendid (ingl k *volatile organic compounds*, VOC). Nende eripära tuleneb esmalt nende olemusest – need aurustuvad (st lenduvad) tavalisel toatemperatuuril, mistõttu satuvad need hõlpsasti nii inimesse limaskestadele kui ka hingamisteedesse. Ehkki tavapä-

raselt nende tõsiseltvõetavad allikad (liimid, värvid, lakid jms) hoones puuduvad, on nende kümnete ühendite mikrokontsentratsioonide koosmõju ometi ettearvamatu. Nii on üksikjuhtudel mõnede ühendite tavalisest suuremate kontsentratsioonide või nende koguhulga mõju seosed ruumiõhu sündroomiga selged ja veenvad, teistel juhtudel aga ebamäärased. Paanikaks tõenäoselt põhjust ei ole, samas ei maksaks sedagi asjaolu alahinnata. Olulisim on siinjuures, et üks VOC-de arvestatavamaid allikaid on tubakasuits ning et probleemi saab ennetada hea ventilatsiooni abil.

TOLM

Vahel võib limaskestade ärritusena kõne alla tulla ka tolm. Õigem oleks siinkohal küll kõnelda partiklitest või aerosoolist, mille puhul on olulisim teada, et enamik sellest on silmale nähtamatu. Tolmu seda fraktsiooni, mida näeme silmaga, võib pidada tervise aspektist väheoluliseks, kuna see moodustab partiklite kogumassist tühise osa ning oma suuruse ja raskuse tõttu ei püsi õhus kaua. Siiski on leitud veenvaid seoseid paljude tervisekaebuste ja ruumi tolmuse vahel. Viimane omakorda sõltub peamiselt avatud riulite üldpinnast, pehmetest põrandakattematerjalidest (vaipadest) ning inimeste hulgast ühes ruumis. Teisisõnu, vähem riuleid, siledad põrandakatted ja piiratud arv töökohti ühes ruumis peaksid märkimisväärselt vähendama partiklite hulka ruumiõhus. Ka siinkohal on tähtis roll just mehaanilisel ventilatsioonil – kui see toimib ja on korrapäraselt hooldatud, ei ole partikleid õhus kunagi ülemäära palju. ■

Aids töölt?

Siiri Rebane

Eesti Ametiühingute Keskliidu infojuht



Järjest rohkem mõistavad inimesed, et aids pole vaid narkomaanide ja geide haigus. Paljud leiavad siiani, et aidsiteema neid isiklikult ei puuduta: kui heterona olen oma truule abikaasale truu ega süsti, siis mind see haigus ei ohusta. Ent mõnel juhul levib HI-viirus muulgi moel kui seksuaalsel teel või süstla kaudu. Selle viiruse pesitsuspaik on veri ja teised kehavedelikud. On elukutseid, kus paratamatult tuleb nendega kokku puutuda. Kui suures aidsiohus on nende elukutsete esindajad?

OHUSTATUD ELUKUTSED

Dr Nelli Kalikova ütleb, et eelkõige on ohustatud meedikud, just need, kes n-ö haiget teevad – kirurgid; endoskoopistid, kes ajavad „igasuguseid torusid“ patsiendi kehasse; anestezioloogid ja protseduuriõed. Üldiselt kaitsevad nad ennast kummikinnastega, aga iga kord pole sellest abi, näiteks võib terav luuots kirurgi kinda ja käenahagi katki teha. „Peab lihtsalt ise olema ettevaatlik,“ rõhutab Kalikova. „Kui juhtub tööõnnetus, siis peab uurima enda ja haige staatust ning konsulteerima infektsionistiga. Riski puhul peab doktor saama kaks kuud profülaktilist ravi.“

Ohustatud on ka ämmaemandad. Sünnitusel pritsib kehavedelikke igale poole, viirusest on ohustatud just silmad, silma limaskest on nõrk, sinna ei tohiks viirusega kehavedelikud sattuda, sünnituse juures peab kandma maski ja prille. Samal põhjusel töötavad ka hambaarstid prillidega. Kalikova sõnul peab iga meedik mõttes läbi mängima stsenaariumi, mis võib temaga juhtuda, ja ohtude vältimiseks kaitsevahendeid kasutama.

„Kunagi nõudsid tohtrid HIV-positiivsete nimekirja – see ei anna aga midagi, ei ole võimalik inimesi kohe nakatumise järel sellesse nimekirja kanda,“ räägib Kalikova. Patsientidele on ette heidetud, miks nad ei ütle arstile, kui on HIV-positiivsed, aga patsient ei pea seda ütlevat ning võib-olla ta ei tea isegi veel. Ka võib aru saada patsiendi häbist või hirmust ravita jääda. Kalikova teab juhtumit, kus patsient püüdis aus olla ja ütles hambaarstile, et on HIV-positiivne. Nii käis ta Moskvas umbes kümme hambaarsti läbi, kõik leidsid mingi ettekäände, et teda mitte ravida – kellel läks elekter ära, kellel vesi jmt. Noormees sai ravi alles siis, kui ei öelnud arstile, et on nakatunud.

„Iga meedik peab meeles pidama, et veri ja muud kehavedelikud võivad alati endas ohtu kätkeada. Samamoodi tuleb seksuaalvahekorras igäühel endal oma ohutuse eest hoolt kanda, mitte süüdistada partnerit, miks see ei öelnud, et on viirusekandja.“

Ohustatud on ka politseinikud ja vangivalvurid, sest nad puutuvad iga päev kokku narkomaanidega, kelle hulgas on palju HIV-positiivseid. Narkomaani käitumine on ettearvamatu, kui tal juhtub mingi terav riist käepärast olema, pole välistatud, et politseinik või vangivalvur saab viga. Kui politseinik ka kannab kummikindaid, siis tera-



Nelli Kalikova.
Foto: Daisy Lappard

vate asjade eest need ju ei kaitse. Seetõttu töötavad Ameerikas politseinikud nahkkinnastes.

Kõigil töökohtadel, kus puututakse kokku narkomaanidega, tuleb aidsiohtu silmas pidada, üheks näiteks on töö süstlavahetuspunktis. Kasutatud süstalt ei tohi üldse puutuda, nende kogumiseks on spetsiaalsed nõud, kust ei saa

Sugulisel teel nakatumise oht on palju suurem kui võimalus tööl HI-viirus saada.

süstalt enam välja võtta, süstlakasutaja ise paneb selle sinna. Need anumad suletakse ja viiakse hävitamisele.

Kindlasti peavad kinnastega töötama ka hambajäljendit võtvad hambatehnikud ning laboritöötajad. Aidsilaboris

on eriti suure riskiga veri, sealsed töötajad peavad endale teadvustama, kui ohtliku materjaliga nad töötavad.

Igas meditsiiniuasutuses tuleb kõiki tööprotsesse, kus veri võib töötajat nakatada, analüüsida – alates kirurgi lauast kuni selle kohani, kuhu sanitar viib kasutatud lapid jm materjalid.

Kalikova sõnul ei saa kõigi ohustatud elukutsete jaoks koostada üldist instruksiooni, kuidas ennast aidsi eest kaitsta. Igas ametis on oma eripärad. Iga ametkond peab ise läbi mõtlema kõik nüansid, mis võib juhtuda, kus võib oht olla, ning töötajad peavad olema vastavalt instrueeritud.

OHTLIKUD AVARIID

“Väga ohtlikud on avariid, sest kunagi ei tea, kas seal n-ö ojadena voolav veri on nakatunud. Avariipaigale sattunu peab alati veresse suhtuma kui potentsiaalselt ohtlikku, seda peab meeles pidama iga autojuht, mitte ainult päästjad. Igas autoapteegis peavad olema kummikindad, kui neid pole, siis tuleb esmaabi andes kasutada kas või plastikaatkotti,” soovib Kalikova. “Suust suhu hingamist tehes pole salväratik piisav. Kuigi HIV-nakkust nii ei saa (kui kannatanul lausa suust veri ei voola), võib saada muid haigusi, näiteks tuberkuloosi.”

Dr Kalikova, kes on elu jooksul väga palju viirusekandjatega kokku puutunud, ise nakatumist ei kardata. Hirm tuleb teadmatusest, tõdeb ta. Kalikova on palju töötanud nakkushaiglates ja on harjunud ennast kaitsma, teatud käitumismustrid on sisse juurdunud. Näiteks ei võta ta haiglas palatis ealeski midagi suu sissegi, kätepesu enne ja pärast patsiendiga kohtumist on iseenesestmõistetav. Ega HIV käte kaudu ei levigi, kätepesu on Kalikovale lihtsalt nii sisse harjunud, et see toimub justkui iseenesest.

NAKATUMISE TEED

Paljud ehmatavad, kui pereliikmel leitakse HI-viirus. Ei teata, mida teha: kas on vaja eraldi nõusid ja muid asju? Kalikova rõhutab, et HI-viirus olmes ei levi. HIV-nakkust ei saa ei sama poti peal istumisest, sama vanni, kruusi või taldriku kasutamisest – neid pole mõtet ei keeta ega eriliselt desinfitseerida. Kui kasutatakse žiletti, siis see peaks olema küll eraldi. Aga üldiselt piisab elementaarsete hügieenireeglite järgimisest. Kui peres on väikesed lapsed, siis on teatud määral rohkem ettevaatust vaja, näiteks võiks panna viirusekandja hambaharja kuhugi eraldi, sest laps võib teadmatusest võõrast hambaharja kasutada.

Kui töökohal kehtivad samad üldised hügieenireeglid nagu kodus, ei pea nõudma, et viirusekandja töötaks eraldi kabinetis.

Väga valuline küsimus on Kalikova sõnul HIV-positiivsed lapsed. Osa on nakatunud sündides, osa 13–14-aastaselt – needki lapsed peavad aga lasteaias või koolis käima. Peab tekkima oskus nendega koos elada, aga praegu on lasteaiakasvatavate ja lapsevanemate hulgas palju hirmu. Omaette teema on, kes peab teadma, et laps on HIV-positiivne. Võib-olla lasteaiajuhataja võiks teada, aga kui teavad rohkem kui kaks inimest, siis teavad kõik, mõtiskleb Kalikova. Kindel on, et kõik lasteained peavad teadma, et ka laste veresse tuleb suhtuda kui potentsiaalselt oht-

STATISTIKAT

2006. a pöördus Lääne-Tallinna Keskhaigla nakkuskeskuse poole 76 inimest, kes olid arvatavalt HI-viiruse kandjaga nakkusohtlikult kokku puutunud. 38% pöördunuid olid meedikud. Sagedamini olid pöördujate hulgas esindatud meditsiiniõe, kirurgid ja politseiniku elukutse. Näiteks läks kirurgil viirusekandjat opereerides kinnas katki ja ta vigastas oma kätt, liikluspolitseinik puutus avariikohal kokku viirusekandjaga.

HIV-vastast profülaktilist ravi tehakse Lääne-Tallinna Keskhaigla nakkuskeskuses alates 1990. aastate algusest.



Pelgulinna naistekliiniku õdede kaitsevarustusse kuuluvad spetsiaalsed, tugeva kilega töödeldud kitlid, mille varrukad on tihedalt suletud, maskid, mis ulatuvad nii kõrgele, et ka silmad on kaitstud, müts ja prillid, mis sulguvad ülevalt, nii et kusagilt ei saa miski silma pritsida.

Foto: Daisy Lappard

likku. Lasteaias peab olema apteek, kus on olemas kummikindad, plaastrid, puhastusvahendid. Ja igal juhul tuleb rangelt järgida hügieenireegleid, mis iseenesest on ju nii lihtsad, et neid kiputakse ära unustama, aga mille järgimisest oleks palju kasu. Näiteks kui viga saanud lapse veri ära koristatakse, siis tehakse seda kummikinnastega ega jäeta kunagi neid lappe vedelema.

Kalikova ütleb, et kuigi ühest küljest peab igasse veresse kui potentsiaalselt ohtlikku suhtuma, ei maksa ka asjatut paanikat teha. Enda kaitsmine on võimalik, tuleb vaid need põhimõtted endale selgeks teha. Kui nakatunud veri ei puutu kokku limaskestadega ja endal vigastusi pole, pole põhjust karta. Läbi terve naha HI-viirus ei tungi, nahk on ise väga hea kaitse. Kui pallimängus läheb kaasmängijal kulm katki, ei pea paanikasse sattuma, kui

Operatsiooni ajal on personalil käes kahed ise värvi kindad korraga. Kui pealmisel heledasse auk või pragu tekib, on see kohe näha, sest alumine kinnas on tume. Foto: Daisy Lappard



endal on nahk terve. Nakatumine toimub, kui nakatunud veri satub terve inimese vereringesse. “Kui mul on jalas haav, siis saan teise verest nakkuse juhul, kui seda kallatakse minu haavale. Seda aga juhtub sama sagedusega, nagu väljas kukub juhuslikule möödakõndijale jääpurikas pähe,” selgitab Kalikova. Ühised süstlad ja kaitsmata suguline vahekord on suurimad ohuallikad.

MIDA TEHA, KUI KINNAS KATKI?

Kui kirurgil läks operatsiooni ajal kinnas katki ja ta oletab, et sai nakkuse, siis tuleb minna Merimetsa nakkuskeskusse, kus infektsionist hindab ta riskiastet ja vajadusel alustab profülaktilist ravi – see on efektiivne viis end kaitsta. Kui kinnas läks katki ja patsiendi veri satvus nahale, kus haava polnud, siis on risk peaaegu olematu. Kui aga kirurg sai läbiva haava, mis sai kokku patsiendi verega ja patsient oli HIV-positiivne, siis on nakatumise risk suur.

Kui ohustatud on politseinik, keda hammustab HIV-positiivne kurjategija? Kas peab kohe alustama profülakti-

list ravi? Kalikova arvab, et üldiselt ei pea sellise asja pärast paanikasse sattuma. On teada vaid üks juhus, seegi mitte Eestis, kus politseinik prostituudi hammustuse tagajärjel haigestus. Kalikova andmeil pole Eestis juhtunud, et politseinik, ämmaemand või vangivalvur oleks oma tööülesandeid täites saanud HIV-nakkuse. Aga neid on küll, kes on Merimetsas ennast kontrollimas käinud ja profülaktilist ravi saanud.

HIV-NAKKUSEGA BEEBID

Ka riskiga vastsündinud saavad profülaktilist ravi. Tulevane ilmakodanik üsas ei nakatu, sest platsenta barjäär on tugev, HIV-positiivse ema laps nakatub sünnitusel, sest ema ja lapse vered segunevad, mõlemal on traumad. Rasedale tehakse profülaktikat enne sünnitust, lapsele kohe sündides.

Kõigil HIV-positiivsetel naistel ei sünni HIV-positiivsed beebid. Isegi siis, kui nakatunud naine ei võta raseduse ajal midagi ette oma nakkuse vastu ega lähe profülaktilisele ravile, on vaid kolmandik sündinutest nakatunud. Kõiki

vajalikke meetmeid rakendades saab lapse nakatumise võimaluse minimeerida. Kahjuks on suur osa HIV-positiivsetest sünnitajatest narkomaanid, kes ei võta midagi ette lapse nakatumise vältimiseks, nad ei hooli muust kui vaid järgmisest uimastiannusest.

RASKUSI SALLIVUSEGA

Pole välistatud, et kui keegi teatab tööl kolleegidele oma HIV-nakkusest, siis temast hakatakse eemale hoidma. Kui ajakirjanduses ilmub mingi aidsartikkel, siis on internetis sel teemal palju õelaid kommentaare. Nii jääbki mulje, et Eesti ühiskonnas on palju sallimatust ja kurjust. „Siiski ei maksa netikommentaatorite põhjal üldistusi teha kogu rahva kohta, sallivust on rohkem, kui neist kommentaaridest paistab,“ usub Kalikova. Samas on tolerantsus HIV-positiivsete suhtes korrelatsioonis sellega, kui lähedane nakatunu on. Kui probleem on sugulasel, siis on tolerantsus ja kaastunne suurem, kui töökaaslasel, siis väiksem. HIV-positiivsed on pidanud ka väga ränki solvanguid taluma, seepärast ei julge nad oma nakatumist avalikustada.

MEEDIKUTEL POLE AIDSIHIRMU

Lääne-Tallinna Keskhaigla naistekliiniku õdede, arstide ja ämmaemandate esindajad kinnitasid ajakirjale Eesti Töötervishoid, et nemad aidsihirmu ei tunne. „Ohud kuuluvad meie töö juurde. Kui hirmsasti kardad, siis ei saagi seda tööd teha,“ ütles naistekliiniku ülemõde Heli Rannu. „Juhend ohu korral käitumiseks ja kõik isikukaitsevahendid on olemas. Kui mõni töötaja neid ei kasuta, siis on see tema enda vastutusel. Eestis pole ühtegi haiglat, kus poleks isikukaitsevahendeid.“ Nii Rannu kui ta kolleegid, kellega käesoleva artikli jaoks vestlusring toimus, tunnevad ennast HIV vastu kaitstuna. Haiglas ei ole mingit paanikat ka siis, kui patsientide hulgas on HIV-positiivseid, personal teab, kuidas käituda.

Naistekliiniku juhataja Eva-Kaisa Zuppingu sõnul testitakse rasedaid HIV-i suhtes kaks korda: kui nad ennast rasedana arvele võtavad ja 34.–36. rasedusnädalal. Aga ikka võib sünnitama juhtuda naine, kelle analüüs küll HIV-i ei näidanud, ent ometi tal on see nakkus – alles peiteaja faasis. Seepärast suhtuvad sünnitusmaja meedikud igasse patsienti kui potentsiaalsesse nakkusallikasse. „Patsientidele võib see julm tunduda, aga midagi pole teha, elu on selline, me peame ennast kaitsma,“ nentis Rannu. „Võib tunduda imelik, kui läheme vastsündinu juurde kinnaste-ga, aga nii peab olema.“

Vanasti töötas sünnitusmaja personal paljakäsi, kindad tundusid isegi võõrad, aga nüüd on need nii iseenesest-mõistetavaks muutunud, et neid ei jäeta kätte tõmbamata ka siis, kui tõesti ülikiire on – see käib automaatselt.

KAHTE VÄRVI KINDAD

Operatsiooni ajal on personalil käes kahed eri värvi kindad korraga. Kui pealisse heledasse auk või pragu tekib, on see kohe näha, sest alumine kinnas on tume. Operatsioonitoas kasutatakse ortopeedilisi kindaid, sest need on tugevamad. Aga kinnas kaitseb vaid kehavedelike eest,



Nakkusohhtlikud jäätmed. Pildil on ühe kuu jooksul kogutud süst-lad, eraldi pakendatud tühjadesse veepudelitesse ja edasi kolme pudeli kaupa kilekottidesse.

Foto: Daisy Lappard

torgete vastu ei kaitse ka kolm paari, rääkis naistekliiniku operatsioonitoa vanemõde Õie Saar.

Haigla nakkustõrje õde Annika Lemetsar selgitas, et on olemas juhend selle kohta, mida võimaliku HI-viiruse kandjaga kokku puutudes torke- või löikevigastuse korral teha: kohe tuleb teatada juhtunust nakkuskeskuse infektsionistidele, kes uurivad nii patsienti kui personali, vajadusel alustatakse profülaktilist ravi. Personal teab, et HIV-ohu puhul tuleb infektsionistile teatada hästi kiiresti – kahe tunni jooksul.

Kaitsevarustusse kuuluvad ka spetsiaalsed, tugeva ki-lega töödeldud kitlid, mille varrukad on tihedalt suletud; maskid, mis ulatuvad nii kõrgele, et ka silmad on kaitstud; müts ja prillid, mis sulguvad ülevalt, nii et kusagilt ei saa miski silma pritsida. „Absoluutselt alati paneme selle varustuse selga. Pigem rohkem kui vähem. Opitoas ei tule muu kõne allagi,“ kinnitas Saar.

B-HEPATIIT ON PALJU NAKKAVAM

Kogu maailmas on nakatunud meedikuid kümneid, mitte aga sadu. Mitte ainult HIV-i eest ei pea meedik ennast kaitsma, palju nakkavam on B-hepatiit ning meedikuid ohustab ka C-hepatiit. Sellesse nakatumist kardetakse vähem, aga 95%-l narkomaanidest on C-hepatiit ning 15–20%-l juhtudest lõpeb see haigus maksatsirroosi ja surmaga.



Kuigi on esinenud juhte, kus Eesti politseinikud on olnud aidsiohus, pole neist keegi õnneks seni haigestunud.

Foto: Dreamstime

POLITSEINIKUD ON AIDSIOHUST TEADLIKUD

Lõuna Politseiprefektuuri töökeskkonna peaspetsialist Helen Rohtvee ütles, et on esinenud üksikuid juhtumeid, kus politseinik on sattunud HIV-nakkuse ohtu, kuid need on olnud enamasti kergemad juhtumid. Näiteks on politseinik puutunud kokku maas vedelenud süstlaga ning läbiotsimisel vigastanud ennast süstlaga, mida ilmselt on kasutanud narkomaan, võib-olla ka HIV-positiivne. “Alati ei ole süstalt kasutanute andmed meile teada,” rääkis Rohtvee. “Aga kui süstal on vedelenud juba kaua maas ja ennast sellega ei vigasta, polegi ju nakatumise ohtu. Ja kui seda isegi on kasutanud HIV-positiivne, siis aja jooksul on HI-viirus hävinud või pole sellel piisaval hulgal nakkusetekitajaid.” Selliseid juhtumeid Rohtvee ei tea, et politseinik oleks vigastanud ennast värske verrega süstlaga või et narkomaan oleks otse oma veenist süstalt võttes torganud.

Siiski on sedagi ette tulnud, et infektsionist on hinnanud ohu piisavalt suureks, et politseinik on saanud profülaktilist ravi.

Rohtvee kinnitab, et loomulikult on olemas juhised, mida politseinik peab tegema, kui puutub kokku aidsiohuga. Politseinikud on saanud ka koolitust, kuidas ennast kaitsta nii HIV-i kui teiste nakkuste eest. Aga alles siis, kui inimene ise reaalselt ohus on, hakkab ta selle peale tõsisemalt mõtlema ja paraku mõtleb siis teinekord ülearu mustades värvides.

MINIMAALNE KOKKUPUUDE VÕIB PÕHJUSTADA SUURE HIRMU, KUI INIMESELE OLUKORDA PIISAVALT EI SELETATA

Reaalsesse minimaalsesegi ohtu sattunu ootab, et keegi temaga just tema juhtumi läbi arutaks. Teda huvitab, kui suur on konkreetset tema nakatumise oht, milline on tema olukord. Iga päev selle teema sees olevale arstile võib tunduda mingi juhtum nii ilmselgelt ohutu, et ta ei pea isegi vajalikuks sellest pikemalt rääkida, aga selle juhtumi taga olev inimene on elus esimest korda niisuguse probleemiga silmitsi ning tema võib kergesti hirmude küüsi sattuda. Rohtvee hinnangul jääb vajaka ohtu sattunute psühholoogilisest nõustamisest, neile nende olukorra lahtirääkimisest spetsialisti poolt. Kuigi psühholooge on, ei ole inimesed Rohtvee hinnangul veel piisavalt harjunud oma muredega nende poole pöörduma. Psühholoogilist toetust ja selgitusi oodatakse arstilt. Kogu

selle aja, mil profülaktiline ravi käib, muretseb ravi saaja, kas ravi ikka on efektiivne, mis temast edasi saab, kuidas ta perega käituma peaks jne. Kui inimesega rohkem räägitaks, oleks asjatut muretsemist vähem.

Rohtvee sõnul on politseinikud HIV-i ja aidsi teemast informeeritud, nad on ohtudest teadlikud. Ohu korral käitumise juhendites on kirjas ka raviausutused üle Eesti, kuhu vajadusel pöörduda. Mõneti on aga küsitav, kas päris igal pool on ikka abi alati kättesaadav, näiteks laupäeva öösel, oletab Rohtvee.

Profülaktilist ravi peaks alustama võimalusel juba kahe esimese tunni jooksul pärast riskiallikaga kokkupuutumist.

KA POLITSEI ON KUMMIKINDAD OMAKS VÕTNUD

Kummikindad on politseinikel olemas, ka desinfitseerimisvahendid, kuigi torkevigastuse puhul desinfitseeriva ainega loputamine ei aita. Kui varem peeti politseis kummikinnastega töötamist isegi naljakaks, siis nüüdseks on inimeste teadlikkus kasvanud ja kinnaste kasutamine on saanud harjumuseks. Kõigil politseinikel on kindad olemas, kui mõni neid ei kannan, on see tema enda vastutusel, ütleb Rohtvee.

Eks HIV-i laialdane levik on ka rohkem sundinud hügieeninõudeid täitma. Rohtvee arvab, et see teema on võib-olla isegi üle paisutatud, nii et inimeste hirm on liiga suur. Paanikat peaks hakkama vähendama, B-hepatiiti nakatumise oht on palju suurem, selle vastu politseinikke ka vaksineeritakse.

Rohtvee andmeil pole Eesti politseinikud saanud tööl HIV-nakkust, aga nakkusohtlike juhtumeid on registreeritud ning on tehtud profülaktilist ravi. Ravi saanud on terved praeguseni. Sugulisel teel nakatumise oht on palju suurem kui võimalus tööl HI-viirus saada, leiab Rohtvee.

PROFÜLAKTILINE RAVI

Lääne-Tallinna Keskhaigla nakkuskeskuse juhataja Kai Zilmeri sõnul tähendab profülaktiline ravi kolme eri rohu tablettide suu kaudu sissevõtmist. “Need on samad HIV-vastased spetsiifilised ravimid, millega nakatunud patsientide ravitakse. Et profülaktiline ravi oleks efektiivne, peaks alustama seda võimalikult ruttu pärast viirusega kokkupuutumist, kõige parem kui juba esimese kahe tunni jooksul. Ravi efektiivsus sõltub ka kokkupuute iseloomust ja ravist kinnipidamisest. Kõigi juhtumite korral ei saa lubada 100-protsendilist garantiid nakkusest vabaks saada. Olulisem on alati võimalike kokkupuudete vältimine,” rõhutab dr Zilmer.

Ravi kestab neli nädalat ja selle maksab kinni tööandja.

Kokkupuutejuhtumi korral tuleb hinnata nakatumise riski ja selle järgi otsustatakse ravi alustamise vajadus. Selleks on olemas rahvusvahelised juhised, mille alusel on koostatud Eesti juhend. Hinnangu annab vastava ettevalmistusega spetsialist, reeglina on see infektsionist. ■

Töötervishoid ja tööohutus väikestel ehitusplatsidel

Ehitamine on riskantne tegevusala: ehitustöödel saab surma ligi 13 töötajat 100 000 kohta, samas kui sektorite keskmine näitaja on viis töötajat 100 000 kohta.¹ Ehitustöö põhjustab ka mitmesuguseid terviseprobleeme alates asbestoosist kuni seljavaluni, käte ja käsivarte vibratsioonisündroomist kuni tsemendipõletusteni. Käesolev teabeleht käsitleb olulisemaid ehitustööde töötervishoiu- ja tööohutusalasid nõuandeid.

ENNE TÖÖ ALUSTAMIST EHITUSPLATSIL

Töötervishoiust ja -ohutusest tuleb kinni pidada nii enne ehitamist, ehitamise ajal kui ka pärast tööde lõppu. Töötajate riske ehitusplatsil on odavam ja lihtsam ohjata enne tööde alustamist näiteks järgmiselt:

- kehtestades põhimõtted masinate ja töövahendite ostmiseks (nt eelistades vähem vibratsiooni ja müra tekitavaid tööriistu);
- kehtestades pakkumistes töötervishoiu ja -ohutuse nõuded (minimaalselt riigi õigusaktides ettenähtud nõuded);
- kavandades tööprotsessi potentsiaalselt kahjustatavate töötajate arvu minimeerides (nt planeerides mürarikkad tööd ajale, mil kohal viibib kõige vähem töötajaid);
- alustades riskide ohjamist enne ehitusplatsile jõudmist (nt planeerimise, koolituse, kohapealse instrueerimise ja ehitusplatsi hooldamisega);
- kehtestades korra töötajate tulemuslikuks konsulteerimiseks ning kaasamiseks töötervishoiu ja tööohutuse küsimustes;
- tagades, et kõik töötajad, sh juhid, on koolitust saanud ning võimalised täitma tööülesandeid enda või teiste tervist ohustamata.

TÖÖ KORRALDAMINE EHITUSPLATSIL

Tööandja peab koostöös projektijuhiga kaitsma töötajate tervist ja tagama ohutuse tööl. Selle saavutamiseks tuleb:

- ennetada kõigi töötajate riske,
 - hinnata vältimatuid riske,
 - tegeleda riskidega nende tekkides,
 - võtta töötajate kaitsmiseks kasutusele kollektiivseid meetmeid,
 - muude võimaluste puudumisel võtta kasutusele individuaalseid meetmeid,
 - kehtestada eriolukorras tegutsemise kord,
 - teavitada töötajaid tööga kaasnevatest riskidest ja nende piiramiseks vajalikest meetmetest,
 - tagada asjakohane koolitus.
- Vältimatute riskide hindamise protsessi nimetatakse riskianalüüsiks. Selle käigus tuleb välja selgitada:
- võimalikud ohud (ohutegurid),
 - kes võib viga saada ja kui raskelt,
 - kahjustuste tekkimise tõenäosus,
 - töötajate riskide vältimise või vähendamise meetmed,
 - esmajärjekorras kasutusele võetavad meetmed.

PÕHILISED OHUTEGURID JA RISKID

Ehitusplatsil võib saada surma, vigastusi või tervisekahjustusi mitmesugustel põhjustel:

- kõrgelt kukkumine,
- liiklusõnnetus,
- elektrilööki,
- kaevetöödel pinnase alla mattumine,
- kukkumatelt esemetelt löögi saamine,
- asbestikiudude sissehingamine,
- selja vigastamine raskeid materjale tõstes,
- kokkupuude ohtlike ainetega,
- valjust mürast tekkinud kuulmiskahjustus.

TÖÖTAJATE NÕUSTAMINE

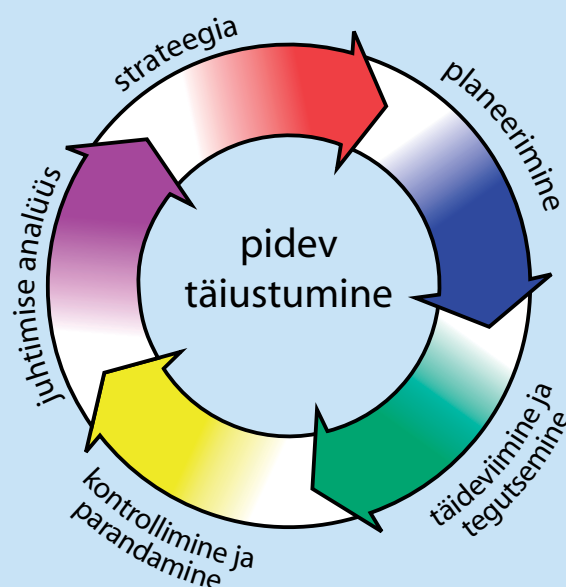
Töötajate töötervishoiu- ja tööohutusala nõustamine ei ole mitte ainult juriidiline nõue, vaid on ka tulemuslik viis, kuidas tagada töötajate tõsist suhtumist nimetatud teemasse. Töötajaid tuleb nõustada ka enne uue tehnoloogia või toodete kasutuselevõttu.

KONTROLL-LEHT

Järgnev lühike kontroll-leht sisaldab küsimusi põhiliste ohtude kohta väikestel ehitusplatsidel. Kontroll-lehest võib abi olla ehitusplatsil esinevate ohtude tuvastamisel, kuid see ei asenda täielikku riskianalüüsi; antud küsimustik ei hõlma kõiki ohutegureid.²

ENNETUSMEETMETE KONTROLL-LEHT

- Kas ehitusplatsil leitud ohtlike aineid kasutatakse ja säilitatakse nõuetekohaselt?
- Kas tolmu (nt puidu-, tsemendi-, ränilolm) kokkupuutumise vältimiseks või vähendamiseks võetakse kasutusele sobivaid kaitsemeetmeid?
- Kas ehitusplatsil leidub asbesti?
- Kas kõik ehitusplatsil viibivad isikud kannavad nõuetekohaseid kaitsepeakatteid ja -jalatseid?
- Kas riske saab maandada ka isikukaitsevahendeid kasutamata?



- Kas töötajad kasutavad tööle vastavaid isikukaitsevahendeid?
- Kas kõik tööga seotud masinad ja seadmed (k.a isikukaitsevahendid) on CE-tähistusega ja õigesti märgistatud?
- Kas ehitusplats on taraga ümbritsetud, et kõrvalised isikud sellele ei pääseks?
- Kas on võetud meetmeid kõrvaliste isikute (nt ehitusplatsilt möödujate) kaitsmiseks?
- Kas kõik töötajad pääsevad ohutult oma töökohale ja saavad seal ohutult töötada? Näiteks kas tellingutele pääseb ohutult?
- Kas vajalikud sildid on üles pandud (nt liikumisteed, volitatud töötajad)?
- Kas ehitusplats on korras, hästi valgustatud ja hea planeeringuga?
- Kas töötajate olmetingimused on piisavad?
- Kas on võetud kasutusele piisavaid ettevaatusabinõusid (näiteks tulekustutid, pääseteed)?
- Kas on olemas esmaabivahendid?
- Kas on välja selgitatud olemasolevad elektriliinid (maa-alused või õhuliinid) ja hangitud vastavad töövahendid?
- Kas on võetud ettevaatusabinõusid elektrisüsteemide ohutu seisukorra tagamiseks?
- Kas sõidukeid hoitakse töötajatest eemal?
- Kas sõidukite, masinate ja seadmete juhtidel on vastav koolitus ning (vajadusel) litsents?
- Kas liikumisteed hoitakse ohutus seisukorras?
- Kas sõidukitel on piisavalt pööramisruumi?
- Kas masinate ohutusseadmed (nt helisignaalid, piirded) töötavad?
- Kas tõsteseadmed on nõuetekohaselt paigaldatud ja pädevate isikute poolt kontrollitud?
- Kas kõiki töövahendeid ja masinaid hoitakse ohutus seisukorras?

- Kas tellingute seisukorda kontrollitakse regulaarselt ja pärast halbu ilmastikutingimusi (nt pärast tugevaid tuuli)?
- Kas on võetud meetmeid töötajate ja esemete kukkumise vältimiseks?
- Kas käsitsi teisaldamise vajadus on võimaluse korral kaotatud (nt mehhanismide kasutamisega)?
- Kas kasutatav materjal on võimaluse korral hõlpsasti käideldava suuruse ja kaaluga, et vähendada seljavigastuste ohtu?
- Kas töötajaid on õpetatud ohutult tõstma?
- Kas on rakendatud kõiki meetmeid müra ja vibratsiooniga kokkupuute vähendamiseks?
- Kas meditsiiniline järelevalve on (vajadusel) korraldatud?
- Kas kõigis vajalikes kohtades on kukkumiskaitsevahendid?
- Kas kergesti purunevad katused ja katuseosad (näiteks katuseaknad) on selgesti märgistatud?
- Kas avatud on kukkumiste vältimiseks kaitstud selgesti märgistatud ja kinnitatud kaantega?
- Kas tööd saab teha ohutumalt kui redelit kasutades (nt mobiilsete ligipääsuvahendite abil)?
- Kas kaevandid on piisavalt toetatud või siis rajatud nii, et nende kokkuvarisemise oht oleks minimaalne?
- Kas inimesed ja sõidukid on kaitstud kaevanditesse kukkumise eest?
- Kas kaevandit kontrollib regulaarselt pädev isik?

1. Statistics in focus – Population and social conditions. Theme 3; 16/2001; Eurostat.

2. Ehitusplatside töötervishoiu ja tööohutuse miinimumnõuete nimekirja vt nõukogu 24. juuni 1992. a direktiivist 92/57/EMÜ tööohutuse ja -tervishoiu miinimumnõuete rakendamise kohta ajutistel või liikuvatel ehitusplatsidel.

ENAMIK INIMESI TÖÖTAB SUNDASENDIS ...

Kas teadsid, et sundasendis töötades tuleb igas tunnis teha vähemasti üks 5–8minutiline puhkepaus, sest keha ei oska tekkivate pingetega ise toime tulla. Vaevuste ennetamiseks on vaja teada, kuidas vereringet taastada, lihaseid sirutada ning silmi puhata.

Selleks spetsiaalselt välja töötatud harjutused ja enesemassaaži võtted leiad raamatust ja DVDlt

“Harjutused tööpingete leevendamiseks”

Komplekti on võimalik selle aasta lõpuni soodushinnaga ette tellida, makstes **vaid 99 kr** (pärast 129 kr).
Ilumise aeg 2008. aasta jaanuar.

**TELLI KOHE –
SÄÄSTAD 30.-**

Telli aadressilt www.tootervishoid.ee

Eesti Töötervishoid

Harjutused tööpingete leevendamiseks



Logo Artis 2008

Kuidas valida välitööks sobivaid riideid?

Egle Raadik

Tegevtoimetaja



Tööriete valmimisel on olulisim silmas pidada seda, kui aktiivset liigutamist töö nõuab – aktiivseid liigutusi tegev välitöötaja vajab kihelist ja hästi hingavat riietust, mis viib niiskuse kiiresti kehast eemale ning mille kihte saab töö edenedes vahepealt ära võtta; seisev või väheliikuv töötaja vajab aga paksu ja hästi soojahoidvat „puhvaikat“.

Tähtsaim on see, et oleks kuiv ja soe. Seda ei olegi aga töötades nii lihtne tagada – vähegi aktiivsem töö paneb talveriiete kandja juba mõne aja pärast higistama. Kui riie ei lase kehaniiskusel auruda, jääb see keha ja rõivaste vahele ringlema, tehes naha ja riided märjaks, kuid pannes töötaja tundma, et tal on palav ja umbne. Kui nüüd jaki lukk eest lahti teha või jope hoopis maha võtta, on kerge haigestuda, sest märjad riided ning nahk jahutavad keha umbes 30 korda kiiremini maha, kui see juhtub kuiva keha korral.

Selge on see, et tööd saavad tehtud nii kehvemate kui loomulikult ka paremate rõivakomplektidega – peamist erinevust tunneb siin töötaja. Milles seisnevad rõivaste peamised erinevused?

HALVAD TÖÖRIIDED

Halb tööriietus on paks ja kohmakas (sees on vatiinvooder). Seljas on see põhimõtteliselt soe, aga kangal puudub omadus, mis aitaks kehaniiskusel riiete alt välja liikuda, et kehal oleks kuiv ja soe. Ka ilmastikukindel kiht on rõival olemas, aga see on reeglina umbne, mis samuti omakorda aitab kaasa kehaniiskuse kogunemisele riiete alla.

Kuna pealisrõivas on paks ja soe, siis juhtub sageli, et töötaja ei pane end riietades sinna alla teisi soojahoidvaid riidekihte. Tööd tehes hakkab aga umbes rõivastuses palav ja jope tuleb eest lahti teha – siis tekib aga juba kirjeldatud külmetusohu.

HEAD TÖÖRIIDED

Head tööriided koosnevad kolmest rõivakihist, mida saab vastavalt vajadusele seljas hoida – välja külma kätte minnes on seljas kõik, kui nahal hakkab juba soe, saab keskmise kihi maha võtta, kuid nahk on endiselt kuiv (kuna kangad juhivad hästi niiskust kehast eemale ja lasevad läbi riide aurustuda) ning külmetuse oht on väike. Need kolm peamist rõivakihti on toodud joonisel 1.

KUIDAS LEIDA PARIM?

Et leida töötajale sobivaim rõivastus väljas töötamiseks, on otstarbekas lähtuda teguritest, mille eest riie peaks

VÄLITÖÖRIIETUSE VÕIB JAGADA KOLME KVALITEEDIKLASSI:

Halvim kvaliteet

Põhimõtteliselt ainult riie ja vatiin, puuduvad esiletoomist vääriomadused, sageli on kvaliteet kontrollimata, kuna see nõuab lisaraha kontrollijate palkamiseks.

Pükste ja jope komplekti hinnad algavad umbes 800 kroonist.

Keskmine kvaliteet

Need rõivad on ostjate seas kõige populaarsemad, sest hinna-kvaliteedi suhe on siin klassis parim. Komplektide hinnad algavad umbes 1200 kroonist.

Parim kvaliteet

Selliselt rõivalt võib oodata kõiki artiklis kirjeldatud häid omadusi – lisaks näevad need reeglina ka väga esteetiliselt välja. Kui kvaliteetset ja kallist tööriivast ostavad näiteks Rootsis enamasti just kuni 10 töötajaga ettevõtted (suuremad kliendid peavad kulu liiga suureks), siis Eestis ostavad praegu kvaliteetseid rõivaid pigem majanduslikult heal järjel olevad ettevõtted, sõltumata töötajate arvust.

Komplektide hinnad algavad umbes 1800 kroonist.

töötajat kaitsma (nt temperatuur, tuul, vihm, tuli, mustus, kemikaalid, vesi, staatiline elekter), ja töö iseloomust (nt töö kestus, positsioon, keskkond ja aktiivsus) ning uurida juba poes kohapeal, milline rõivas vajadustele sobib.



Tootearendusega tegelenud rõivatootjad pakuvad ka jakke, milles kätt tistes alumineäär ei tõuse ning vöökoht jääb kaetuks.

Foto: Snickers



Tamrex Ohutuskeskuse Snickersi tööriiete tootejuhi Arli Salmi sõnul inimesed aga müüjalt sageli palju küsimusi küsida ei oskagi. Tullakse ja öeldakse, kas vajatakse täiskombinesooni, poolkombinesooni (st traksidega püksid) või jopet-pükse eraldi. On aga detaile, mida kõigi tööriiete puhul võiks teada ja saab ka ise kergelt jälgida.

KANGAS

Tööriided valmistatakse tavaliselt puuvilla ja polüestri (või polüamiidi) segust. Viimaseid kasutatakse nende vett-hülgava omaduse tõttu. Sünteetilise materjali suhteliselt suur osakaal tööriiete koostises tuleneb sellest, et need rõivad

- on tugevamad kui looduslikest kiududest valmistatud;
- on paremini hooldatavad, puhastatavad ja pestavad;
- ei kaota märgudes oma tugevust;
- säilitavad paremini kanga originaalset värvust (ei pleegi nii kergesti ära);
- ei tõmba pesus eriti kokku;
- on kergesti triigitavad;
- kuivavad kiiresti.

Küll aga võib tehismaterjali ning tehismaterjali-puuvilla segu miinuseks lugeda seda, et see loob staatilist elektrit, on pesemisel kuumatundlikum, imab vähem niiskust ja võib kergemini kuluda.

ÕMBLUSED

Kehval tööriidel on kangad lihtsate õmblustega üksteise külge õmmeldud, sageli on näha mitmes kohas rippuvaid

Joonis 1. Tööriivastuse kihid

1. Soe pesu – eesmärk transportida niiskus kehast eemale. Spetsiaalse tööaluspesu asemel võib kasutada ka pesu, mis on mõeldud sportimiseks. Tavaline puuvillane pesu pole soovitatav, kuna see toimib põhimõtteliselt nagu svamm – tõmbab niiskust endasse ja hoiab seda kaua enda sees. Kui aga keha on märg, on inimesel külm. Seepärast kasutatakse kindlaid kunstmaterjale, mis niiskuse kehast kiirelt eemale juhivad, nt Wiking-polüestrit. Et juhtida keha pinnale tekkiv niiskus eemale kanga hõredamale välispinnale, on sellise kanga sisemine perforatsioon tihedam kui välimine.

2. Soojenduskiht – nt peenekoeline fliis. Odavamad fliisid muutuvad kiiremini topiliseks kui kallimad, kuid põhimõtteliselt suurt vahet ei ole. On oluline, et soojenduskihi ja aluspesu vahel oleks õhuvähe (kaks kihti ei tohi suruda üksteise vastu) – see hoiab sooja ja lubab kehaniiskusel kiiresti auruda.

3. Ilmastikukindel kiht – külma ilmaga soe, kuid hea hingavusega ilmastikukindel jope või soojema vihmase ilma puhul õhem vihmajope. Kõige välimine kiht on kõige tugevam ning pakub kaitset väga erinevate välitingimuste eest. Meeles tuleb pidada, et ainult vihma eest kaitsevad riided kardavad lõikusi – orkide otsas ronimist need ei kannata.

Foto ja joonis: Snickers



Kui tööriivastel ei ole õlavarre piirkonnas ventilatsioonivõimalust, tekib kurgu ja värvliosa avamisel keha jahutamiseks nn korstnaefekt – kehasoojus väljub kaelaava kaudu ning tekitab üleliigset sooja ja niiskust pea piirkonda.

Foto: Snickers

lahtisi niidiotsi. Kvaliteettööriidel niidiotsad ei tolkne, õmblused ja niidivalik on kontrollitud ning niit on kangast erineva värvusega – see aitab õmbluse rebendeid kiiresti tuvastada.

Kvaliteetsetel rõivastel on rebenemisohuga kohtades (nt taskunurkades) tugevdusõmblused. Vettpidavate riide puhul teibitakse või liimitakse õmblused kas läbipaistva või läbipaistmatu materjaliga ja lukk kindlustatakse kangaribaga eest või tagant nii, et see vett läbi ei lase.

LÕIKED

Jopedel on üldjuhul kaks pikkust: lühikesed alt värvliga (nt autojuhtidele) ja poole reieni ulatuvad pikemad joped (hoiavad paremini selja sooja ja sobivad nendele, kes töö ajal istuma ei pea).

On oluline teada, kas töötaja peab jakki kandes tõstma käsi üles või mitte, sest halvema ja mõnikord ka keskmise kvaliteediga jopedel tõuseb kätt tõstes üles ka jope alumine äär ja vöökoht paljastub, kvaliteetsematel jopedel alumine äär üles ei tõuse. See tuleneb otseselt lõikest. Kui on tegu tööga, kus on vaja kummarduda, siis võiks ka jaki tagumine osa olla pikendusega – nii jääb selg kummardudes kaetuks.

Pükste puhul on lõiget jälgides oluline vaadata, kas püksivärvel on eest madalam ja tagant kõrgem – see hoiab töötaja vöökohta kummardudes kaetud ning samas ei suru madal esiosa värvel liigselt kõhule. Kui töötaja peab töö jooksul põlvitama, siis tuleb valida püksid, mille põlved on tugevdatud erikangast – nt *cordura* või *kevlar* (viimane on nii tugev, et sellest tehakse ka kuuliveste).

Traksipükste soetamisel on oluline jälgida ühte lõikest tulenevat miinust: kummardudes ei anna need sageli nii palju järele, et oleks mugav. Et seda probleemi vältida, peaksid püksid olema suuremad, kuid siis on need seistes liiga lohvakad jalas. Selle vältimiseks on olemas püksid, mille seljapealne osa (trakse ja pükse ühendav osa) on elastne.

KVALITEEDIELEMENID, MIDA TASUB RIIDEID OSTES JÄLGIDA

- pükste värvel on eest madalam, tagant kõrgem;
- õmblused on kangaga kontrastset tooni;
- õmblused on korrektsed, niidiotsad ei ripu;
- käsi tõstes ei paljasta jope alumine äär vöökohta;
- tugevdavad õmblused on kohtades, mis võivad kergesti rebeneda (nt taskunurkades, sääre allosas, traksipükste trakside peal, küljekohtades);
- embleemid ja logoribad krae ja lukukatte all;
- jakk on tagant pikem kui eest: hoiab kummardudes selja kaetud;
- rõivadisain on nägus;
- kvaliteettööriidele on lisatud väike raamatuke, kus on kirjas kõik testid, mis on tootel läbitud, ja muu tootjapoolne oluline lisainfo.

Kuna töödel on enamasti vaja kummarduda, kuid ka püksid võiksid sel ajal korralikult jalas püsida, on loodud spetsiaalne elastne rihm. Selline rihm tuleb vööle tõmmates hästi natukene pinge alla tõmmata – siis on kindel, et kummardamiseks on sel ruumi järele anda ning seistes püsivad püksid korralikult üleval.

SOE VÕI KÜLM?

Kuidas aga teada, et riie on põhjamaa talve jaoks piisavalt soe? Tallinna Vee töökeskonna juht Heli Voogla kurtis, et kui ta otsis töömeestele sobivat väliriietust, ei olnud paljudel riietel näha andmeid selle kohta, kas ja kui hästi need ilmastikuolude eest kaitsevad, ning ka tootja esindaja ei osanud konkreetseid andmeid esitada. Hiljem tuli välja, et talvel oli töömeestel selliste jopedega külm. Samas aga nentis ta, et Eestis on olemas vastavad standardid, mis tööriiete külma-, vihma-, tuulekindlusele jms omad nõuded seavad, ja tootja peab vastava tooteinfo kättesaadavaks tegema. Arli Salmi sõnul ilmastikukindluse infot sageli tööriietele ei märgita, kuid edasimüüjal peaks see info kindlasti olema ning seda tuleb osata tema käest küsida. Odavamatel riietel aga teste ei tehtagi ning selle kohta puudub info ka müüjal. Olemaks kindel, et jope ka külma ilma eest kaitseb, tuleb investeerida rõivasse, millel on külmatest läbitud, kuid see mõistagi kõige odavamasse hinnaklassi ei kuulu.

Kui töötajad siiski kurdavad külma üle, siis kõige odavam lahendus on üle kontrollida, kas nad kannavad peakatteid või ei – nimelt kaob 80% kehasoojust just katmata pea kaudu.

KUIDAS KÜLMATESTI TEHAKSE?

Jope sisse luuakse temperatuur 37 kraadi ning see asetatakse külma ruumi. Uuritakse, kui kaua jope suudab temperatuuri samal tasemel hoida, enne kui see langema hakkab. Rootsi tootjal Snickers on olemas jope, mille külmatest näitas, et jope suudab säilitada kehatemperatuuri kuni 70-kraadises külmus 60 minutit. Sellise rõiva puhul tuleb aga arvestada, et tööliigutusi tehes hakkab inimesel seal kergesti palav ning aktiivseks liigutamiseks on materjal veidi paks – pigem on see mõeldud tööks, mis eeldab külmus seismist ja jalutamist (nt metsnikud).

Joonis 2. Rõiva sädemekindlust kinnitav märk



SAGEDAMINI ESITATAVAD KÜSIMUSED POES

Kas riie vihma peab? – Talveriiet on tavaliselt tehtud kangast, mis mingil määral kindlasti vee eest kaitsevad, sest talvel on lõrtsist aega üpris palju.

Kuidas teada, kas kangas laseb kehal hingata? – See ei pruugi alati hinnast sõltuda. Müüjalt tuleb uurida konkreetselt iga tööriie kohta, sest materjalide omadused on erinevad:

- laseb kehal hingata, kaitseb välispidiselt külma, tuule ja vihma eest;
- laseb kehal hingata, ei kaitse välispidiselt;
- ei lase kehal hingata, kaitseb välistegurite eest.

Samas on ilmastikukindlaid materjale ka selliseid, mis ei ole jäigad, vaid venivad ja lasevad töötajal vabalt tööliigutusi teha, kuid need on reeglina kallimad.

Kuidas teada, kas tööriie on sädemekindel ja mida see täpselt tähendab? – Mida suurem on puuvillasisaldus tööriie materjalis, seda sädemekindlam riie on. See aga ei ole päris üheselt mõistetav, kuna tihtipeale kaetakse puuvillane materjal polüestri või polüamiidiga, et muuta riie vett ja mustust hülgavaks. Kindel on see, et kui riided on tehtud spetsiaalselt sädemekindlaks, siis peab rõiva etiketil olema ka sellekohane info. Üldjuhul on kirjas vastavad EN-i standardi numbrid ja märgistus (vt joonist 2).

Sädemekindlus on jaotatud eri klassidesse. Näiteks, kas ja kui kaua võib mingil riidel säde hõõguda, enne kui riie läbi põleb, või kui kaua võib riie olla otseses kokkupuutes leegiga jne. Sellest sõltub kindlasti ka toote hind. Arli Salmi sõnul on olemas ka päris kuumust ja leeki kannatavad riided, aga nende hinnad algavad 3–4 tuhandest kroonist ühe riideseme (jakk või püksid) kohta.

Mis suurus mulle sobib? – Peab kindlasti proovima. Mõõtude ja kunagi varem ostetud suuruste järgi ei saa otsustada. Klienteenindaja võib oma kogemustest enam-vähem õige suuruse välja pakkuda, aga selleks, et vältida ebamugavusi või hakata riideid poes hiljem ümber vahetama, on vaja ikkagi proovida.

Kui soojad riided on? – Oleneb tootest, milline on vooder, milline välimine materjal jne.

Kui kaua vastu peavad? – Siin ei ole ühest vastust, oleneb töö iseloomust ja rõiva kvaliteedist.

SAGEDASEMAD VEAD RÕIVASTE OSTMISEL

Salmi sõnul tulevad paljud firmade esindajad poodi ja tahavad inimestele paberil olevate mõõtude järgi riideid osta. „Ütleb, et näe – mul on kirjas, et sellist ja sellist suurust. Ja palun neid nii mitu komplekti,“ räägib Salm. „Sageli on aga nii, et inimesele lähevad selga üks number püksid ja teine number jakk. Igal juhul tuleks töötajaga koos poodi tulla ja riided selga proovida,“ rõhutab ta.



Kõige kergem on temperatuuri muuta luku avamise-sulgemise teel, kuid jahutusfunktsiooni täidavad rõivastuse puhul veel ka varrukad, kaenlaalused, värvel, kaelaauk ning peakatte eemaldamine. Joonis: Snickers

Sagedaseks veaks peab Salm ka seda, et poes hakatakse liiga palju raha lugema, kuigi investeerides mõnisada krooni enam, saaks juba palju töötajasõbralikuma riide. Ka tõi ta välja, et objektijuhid ja teised kesk- ja tipptaseme juhid ei taha kindlasti kõige odavamat ja „töömehelikku“ riiet kanda, sest käivad jakiga väga paljudes eri kohtades. Natuke kallim jakk näeb välja piisavalt hea ning sellest ei saa arugi, et see on tegelikult mõeldud töötegemiseks.

Soojapidavuse, hingavuse ja veekindluse aspektist ei ole tegelikult vahet, kas osta tööde ülevaatajatele jope spordi- või tööriiepoest. Ometi on siin väike „aga“. „Kui firma ostab objektijuhile meeste valvamiseks ja ülevaatamiseks jope spordipoest, siis võib raskeks minna selle ostu selgitamine audiitorile. Ta küsib täiesti õigustatud küsimuse: miks on ettevõtte ostnud oma töötajale spordirõiva? Ning talle tuleb tõestama hakata, et tegelikult kasutatakse riietust tõesti vaid töötamiseks. Tööriiepoest ostetud jaki tšekki aga ei vaidlusta keegi,“ kinnitas ta ning lisas: „Sageli on sama kvaliteediga joped tööriiepoedides spordipoes leiduvatest kuni poole odavamad“. Arli Salm tõi näite suusajaki ja kvaliteetse töödejuhatajajaki põhjal, et kehvema suusajope veepidavussamba näitajad algavad umbes 3000 mm-st. Samas hinnas ehk umbes 1500 krooni maksva töödejuhatajajope veepidavussammast võib olla aga juba 8000 mm¹.

Salm räägib, et vaieldamatult parim veepidavuse ja hingavusega kangas maailmas on hetkel *gore-tex*. „Paremat ei ole leiutatud. Tavaliselt on nii, et mida suurem on kanga veepidavus, seda väiksem on selle hingavusnäitaja. *Gore-tex* peab aga hästi vett ja suudab sealjuures ka piisavalt kehaniiskust jope alt välja lasta,“ ütles ta. Tegemist on nimelt sellise materjaliga, mille 1 cm² sisaldab 1–1,4 miljardit imepisikest auku. Nende kaudu saab keha niiskus (aur) jope seest välja, samal ajal aga vihm sisse ei pääse, sest vihm paiknevad molekulid tihedamalt kui aur ja vesi ei sa aukudest läbi imbuda.

¹ Kui veepidavus on 8000 mm, siis 8-meetrise veesamba asetamisel 1 cm² kangale imbus 24 tunni möödudes kangast läbi esimene tilk vett.

KOMMENTAAR

Marje Põdra

AS-i Saku Metall töökeskonnaspetsialist

AS-i Saku Metall paigaldajad (umbes 30 inimest) töötavad ehitusobjektidel Eestis ja Soomes. Ettevõtte toodetavad turva-, tuletõkke-, garaaži- ja lükanduksed, liftikabiinid ning profiiltooted (metallist ja klaasist seinad, ukSED, aknad jne) paigaldatakse kõik välitingimustes.

Oleme kindlaks teinud, et tööst tulenevad võimalikud ohud, mille puhul kaitseriided kaitset pakuvad, on järgmised.

1) Välisfaktoritest tingitud terviseohud:

- termilised ohud (näiteks kontakt külmade või kuumade objektidega, kiirgav kuumus või külm, niiskus, sädemed ja sulametalli pritsmed);
- mehaanilised ohud (näiteks torkavad ja lõikavad teravad esemed, plahvatusohtlikud puhastusained);
- keemilised ohud (näiteks happed, leelised, lahustid ja gaasid);
- elektrilised ohud (näiteks kontakt elektrijuhtmetega ja elektrostaatilised laengud);
- patogeensed (haigusi tekitavad) ohud (näiteks kontakt saastatud meditsiiniliste materjalidega).

2) Kaitseriivastuse kandmisest tingitud terviseohud või teovõime piirangud:

TOOTJA KASUTUSJUHEND

IKV turuleviimisel peab tootja koostama ja esitama kasutusjuhendi, mis lisaks tootja ja/või tema ühenduses asuva volitatud esindaja nimele ja aadressile sisaldab kogu asjassepuutuva informatsiooni:

- a) ladustamine, kasutamine, puhastamine, hooldamine, kor-rastamine ja desinfitseerimine. Tootja soovitatud puhastus-, hooldus- ja desinfitseerimisvahendid ei tohi instruksiooni-kohasel kasutamisel kahjustada IKV-dega kasutajat;
- b) IKV kaitsetaseme või -liigi määramiseks tehtud tehnilistes katsetes saavutatud kaitseomadused;
- c) IKV-ga kasutatavad lisaseadmed ja sobivate varuosade tun-nused;
- d) eri ohuastmetele vastavad kaitsekiigid ja kasutuspiirid;
- e) IKV või selle teatavate osade kasutusaja lõpptähtaeg või kasutusaeg;
- f) veoks sobiv pakend;
- g) tähiste tähendus.

Teave peab olema täpne ja arusaadav ning esitatud vähe-malt sihtliikmesriigi (riikide) keeles (keeltes).

- kaitseriiede kandmisega kaasnevast ebamugavusest ja teovõime vähenemisest tingitud ohud (nt rõiva vale suurus ja mittesobivus, kehatemperatuuri tõus, higis-tamine, allergiad, liikumisvõime ja liigutuste piiratus).

TAMREX
OHUTUSKESKUS



| | |
|--------------------|-------|
| kootud talvemüts | 55.- |
| Norway talvejope | 475.- |
| soe poolkombe | 499.- |
| soojad talvekindad | 25.- |
| kapuuts | 65.- |
| Winter talvesaapad | 540.- |

level



| | |
|-----------------------|-------|
| fliisist talvemüts | 165.- |
| LEVEL talvejope | 960.- |
| LEVEL soe poolkombe | 640.- |
| voodriga talvekindad | 54.- |
| Elysee fliisist pluus | 280.- |
| Ural talvesaapad | 680.- |

Snickers



| | |
|--------------------------|--------|
| Snickers talvemüts | 165.- |
| Snickers talvejope | 987.- |
| Snickers voodriga püksid | 1053.- |
| Tegera talvekindad | 89.- |
| Snickers alussärk | 359.- |
| Bering talvesaapad | 1490.- |

TULEOHUTUS TÖÖOHUTUS TEENUSED



PARIM VALIK talviseid tööriideid, jalanõusid ja kindaid!

e-pood

<http://pood.tamrex.ee>

www.tamrex.ee

Tallinn

Laki tn 5, 10621
Tel 655 7788
Fax 655 6674
tamrex@tamrex.ee

Pärnu mnt 10, 1313
Tel 650 0855
Fax 655 6674
tamrex@tamrex.ee

Tartu

Ringtee 37A, 51013
Tel 73 62 644
Fax 73 62 655
tartu@tamrex.ee

Rakvere

Pikk tn 2, 44307
Tel 32 95 920
Faks 32 95 921
rakvere@tamrex.ee

Pärnu

Pae 4, 80010
Tel 44 33 285
Fax 44 33 685
parnu@tamrex.ee

Viljandi

Riia mnt 42a, 71009
Tel 44 30 444
Fax 44 30 443
viljandi@tamrex.ee

Kaitseriie valimisel arvestame ülalloetletud võimalike ohtudega alati. Rõivad peavad olema kasutuskõlblikud, vastu pidavad ja suutelised taluma eri olukordade mõjutegureid ning seega kindlustama nõutud kaitsetaseme nende kasutusaja lõpuni. Lisaks paigaldajatele kasutavad talveriideid töstuki-juhitud ja laotõelised. Juhtidel on kasutusel ainult soe jope.

Enne kaitseriie muretsemist on soovitatav täita arvestusleht koos viidetega ohtudele ja tingimustele ning kasutada tuleks kogu kättesaadavat informatsiooni eri tootjate ja pakutavate mudelite kohta. Kaitseriie valikul on soovitatav tutvuda direktiivi 89/686/EEC II lisa paragrahv 1.4-le kaasa antud nõuetekohase ohutus- ja kasutusjuhendiga, mis sisaldab kasulikke informatsiooni kaitseriie ladustamise, kasutamise, puhastamise, hoidmise, desinfitseerimise jne kohta.

KOMMENTAAR

Heli Voogla

AS-i Tallinna Vesi töökeskkonna juht

Olen märganud, et töötajad, kes peavad väljas seisma, vajavad pikema jopesid ja soojemaid riideid; need aga, kes tegevat füüsilist tööd teevad, vajavad õhemaid ja õhku läbilaskvaid rõivaid. Autojuhtidele hangime lühemad, alt kummiga joped, millel selja peal pikendus. Jahedates sisetingimustes (nt keldris) töötajad, kes väikeautodes objektilt objektile kulgevad, kasutavad aga talvel meelsasti hoopis sooje vateeritud veste, mis lubavad neil töötades käsi palju vabamalt liigutada kui joped.

Töötervishoiu uudised

TEAVITAMINE ON ASBESTIRISKIDE VÄLTIMISEL ELUTÄHTIS

Asbest on käitlemisel üks ohtlikumaid aineid, selle kasutamine on praeguseks Euroopa Liidus keelatud. Kuna aga asbesti kasutamine on meil olnud väga laialdane, puutuvad inimesed sellega endiselt kokku, eriti just selle eemaldamise käigus.

2006. aasta kevadel algas Soome-Eesti ühistööna EL-i finantseeritud "Asbestiga seotud ametialaste riskide vähendamise partnerlusprojekt", mille eesmärk on analüüsida asbestiga kokkupuutumise olukorda riigis, koolitada eksperte asbestiga seotud terviseriskide diagnoosimiseks, suunata ametkondade madalama taseme õigusakte ning parandada avalikkuse teadlikkust asbestiga seotud riskidest.

Üldise teadlikkuse parndamiseks on välja antud viiest voldikust koosnev seeria, kus kirjeldatakse asbesti sisaldavaid materjale, asbesti ehitistes, asbesti ja isiklike kaitsevahendeid, asbesti jäätmeäitlust ning asbestiga seotud tervisehäireid.

Asbestiteemaliste materjalide koondamiseks avas Tervise Arengu Instituut veebilehe www.tai.ee/asbest, kust saab olulist teavet võimaliku asbestiga kokkupuutumise ja selle vältimise kohta. Samas on ka teiste asbesti kohta lisateavet pakkuvate veebilehtede kasulikke linke.



Inglismaal sai üks töötaja 7" nurklihvasinaga töötades sügavad löikehaavad kaelale ja pea küljele. Kui ta oli töö teostamiseks asendi sisse võtnud, takerdusid tema tööülikonna kapuutsinööri ootamatult masina pöörlevasse kettasse, mistõttu seade liikus järsku mehe pea ja kõri suunas. Kõik juhtus niivõrd kiiresti, et mees ei jõudnud enese kaitseks kuidagi reageerida. Foto: erakogu

Oluline on märkida, et mida vähem on jopede küljes lahtisi rippuvaid elemente (sh kapuutsinöörid), seda parem. Näiteks Inglismaal juhtus nii, et töömees kumardus nurklihviija kohale ning masin tõmbas ta kapuutsinööri pidi näoga vastu lihviijat, mille tagajärjel juhtus raske tööõnnetus (vt pilt).

Mis puutub tööpükstesse, siis eelistavad mehed pükse, mis on pikema seljaosa ja traksidega, mitte neid, millel seljaosa (ka elastne) on täiesti üles välja õmmeldud. Nendel pükstel, mis neile meeldivad, on selja taga veniv traksiosa, mis kükitades järele annab. Võrkseeljaga püksid ei veni ja see on töötajale ebamugav. Ainult vööni ulatuvaid tööpükse ei taha peaaegu keegi kanda, kuna kükitades ja kumardades läheb selg kergesti paljaks.

Kuna meie ettevõtte töötajad peavad objektil alati korrektsed välja nägema ning meil on pidevalt vaja palju eri suurustes rõivaid, rendime tööriided Lindströmist, kus hoolitsetakse nii rõivaste pesu kui ka parandamise eest. ■

INFO

Infomaterjalide saamiseks pöörduda Tervise Arengu Instituudi poole, kus kontaktisikuks on Anneli Sammel, tel: 659 3948; e-post: Anneli.Sammel@tai.ee.

Vanemtööinspektorite Komitee (SLIC) on valmistanud ette kasulikud juhtnöörid, mis käsitlevad tööandjate, töötajate ja tööinspektorite vastutust kõigi asbestiga seotud tööde korral. Selle dokumendi alusel on koostatud lühike eestikeelne trükis "Asbestitööde hea tava juhend".

Oma kodu või muude ehitiste remontimisega kaasnevate võimalike ohtude teadvustamiseks toodeti 17-minutine DVD, milles näidatakse, kuidas asbestisisalduse määramiseks proove võtta, kuidas lammutustöödel isiklike kaitsevahendeid õigesti kasutada ning kuidas toimida asbestijäätmetega.

Veel üks oluline, põhiliselt ehitusettevõtetele suunatud teabematerjal on eri toodetes sisalduvate asbestiliikide üksikasjalikku kirjeldust sisaldav kataloog, kus on toodud asbesti sisaldavate toodete kaubamärgid – see lihtsustab ekspertide tööd ehitusettevõtetes. ■

Tervise Arengu Instituut ja Soome Töötervishoiu Instituut, november 2007

Teie imago - meie lahendused

Kiire ja soodus tööriivaste üüriteenus



Lindströmi tööriivaste üüriteenus pakub igakülgset lahendust Teie firma tööriivaste haldamise osas. Teid varustatakse regulaarselt tööriivastega ning süsteem hõlmab pesemist, parandamist, normaalvahetust ja kohaletoimetamist. Kui tööriivaste hooldamine on professionaalide kätes, jääb Teie firmal rohkem aega oma põhitegevusele.

Iga klient on erinev

Me koostame alati igakülgse teenindusplaani ning võtame seejuures aluseks iga firma erivajadused. Me leiame koos kliendiga talle kõige paremini sobiva lahenduse olenemata sellest, kas tegemist on suure või väikese firmaga.

Lindströmi tööriivad on iga töötaja jaoks individuaalsed

Teie firmale mõeldud tööriivaste kogus sõltub riivakandjate arvust ja nende nädalasest puhaste tööriivaste vajadusest. Enne esimest tarnet proovime me riivaid nende kandjatele selga, teeme vajalikud muudatused ning Teie soovil õmbleme riivaste külge kliendi logod. Lindströmi riivad on tähistatud konkreetselt Teie firma ja iga üksiku kandja jaoks.

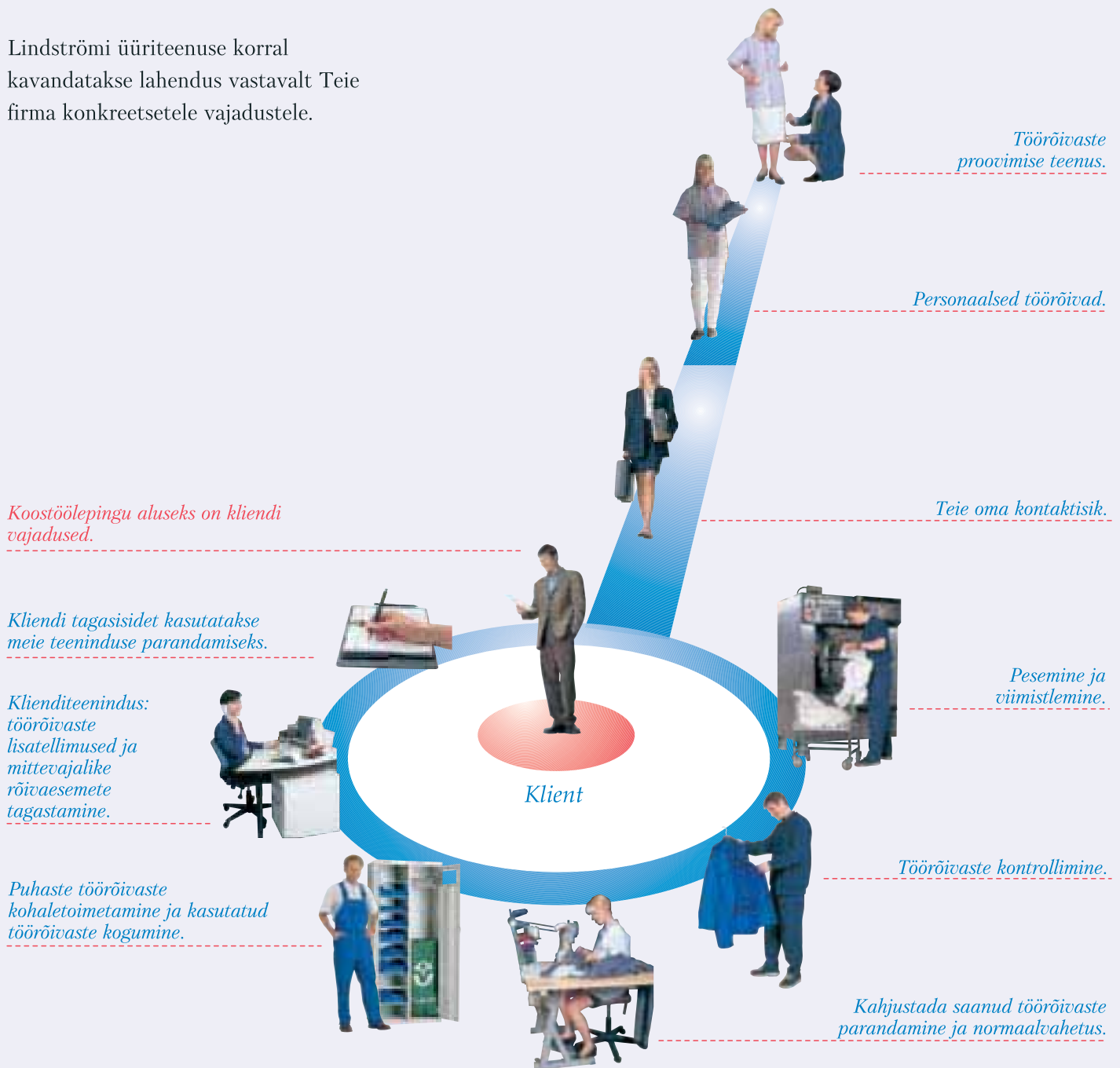
Lihtsalt kasutatav riivakappide süsteem

Kappide üüriteenus korral paneme me kohaletoodud riivad kappidesse. Kappide süsteem võtab vähe ruumi ja hoiab Teie firma tööriivad korras. Kapi mõõtmeteks on 186 x 46 x 38 cm ja sellesse mahuvad 10 või 5 inimese riivad.



Paindlik ja professionaalne üüriteenus

Lindströmi üüriteenuse korral kavandatakse lahendus vastavalt Teie firma konkreetsetele vajadustele.



Cares for your image

Lindström Oü, Liivamäe tee 3, Loo 74201 Harjumaa
Põhja- ja Lääne-Eesti müügijuht: Priit Kurg – priit.kurg@lindstrom.ee, +372 501 3652
Lõuna-Eesti müügijuht: Vahur Vanker – vahur.vanker@lindstrom.ee, +372 512 3728
www.lindstrom.ee

Kas kohustuste nimekiri kasvab ülepea?

Kathleen McGowan

Psychology Today

Tihti juhtub, et eesootav päev toob endaga kaasa kohustuste ja ülesannete tulva, mis kõik vajavad kohest lahendamist. Terve päeva tuuleveskitega võideldes mõistad viimaks õhtul, et kõige olulisemad asjad jäid ikka tegemata. Mida teha?

Suurest meeleheitest koostad sa tegemist vajavatest asjadest nimekirja, kuid enamikul päevadest ei jõua sa kirja pandud ülesannete täitmisega eriti kaugele. Igal hommikul nimekirja vaadates tõuseb pea kohale tume pilv – need rasked, keerulised, olulised ülesanded, mis nii hädasti tegemist vajavad. Enamasti saab nimekirjast süütunnet tekitav meeldetuletus, et oleme võtnud omale liiga palju kohustusi ja kaotame nüüd kontrolli prioriteetide üle.

Kas tegemist nõudvate ülesannete nimekirja saab ka paremini kasutada? Asjatundjate sõnul on see täiesti võimalik.

SAAB TOIMIDA ÕIGESTI JA VALESTI

Kohustuste edasilükkamist uurinud psühholoogiaprofessor Timothy Pychyli sõnul koostavad inimesed tihti küll nimekirja tegemist vajavatest asjadest, kuid jäävad seejärel loorberitele puhkama. Nimekirja koostamisest saab isenesest selle päeva ülesanne, mis pakub võimalust tunda end hästi, hoolimata tõsiasjast, et tegelikult pole midagi ära tehtud. Nii saab nimekirja koostamisest asendus tegelikule tööle. “Tihti peetakse nimekirja päeva olulisimaks saavutuseks, mis vähendab otsekohe tegelike ülesannete täitmata jätmisega kaasnevat süüd,” seletab Pychyl. “Sel moel saab nimekirjast lihtsalt üks viis endale valetada.”

See on näide n-õ “edasilükkamistaktikatest” – valmistume küll töö tegemiseks, tehes ülesande täitmiseks kõik vajalikud ettevalmistused, kuid ei asu reaalselt tegutsema. Selle asemel võtame ette pisiasjad ning asume täitma otseseid palveid, jättes vähe või mitte üldse aega tegevustele, mis tegelikult tähelepanu nõuavad.

Seetõttu, kui nimekirja kroonib juba mõnda aega üks väga kardetud kohustus, tuleks see kas kohe ära teha või endale tunnistada, et sa ei tee seda kunagi, ja see nimekirjast üldse maha tõmmata.

JAGA ÜLESANDED OSADEKS

Et suurte ja keeruliste ülesannetega kergemini algust teha, soovivad asjatundjad need väiksemateks konkrreetseteks osadeks jagada. Uuringud on näidanud, et kõige raskem on asuda ilma konkreetse tegevusplaani või struktuurita ülesannete kallale. Tee oma elu kergemaks ja pane kirja konkreetsete tegevused ja nendega seotud väiksemad eesmärgid. Tegemist nõudvate ülesannete nimekiri pikeneb, kuid paradoksaalselt on sellest rohkem abi.

Foto: Dreamstime



KOOSTA VOODIAGRAMM

Psühholoog Neil Fiore sõnul annab voodiagrammi vormis nimekiri aimu, millal ülesandega alustada ja millal lõpetada. „Saad ülevaate asjast ja toimid nagu projektijuht, kelle tähelepanu ei röövi ja keda ei kurna väikese tähtsusega või ootamatud ülesanded,“ selgitab Fiore. Tema sõnul peaks iga ülesande juurde märkima selle tähtsusastme. Teine võimalus ennast motiveerida on alternatiivsete ülesannete ajastamine: tööta tund aega tähtsa ülesande kallal ja järgmise 30 minuti jooksul premeeri end mõne kergema ja vähem tähtsa ülesande täitmisega.

ÄRA KAOTA TÄHELEPANU

Nimekiri aitab sul keskenduda. Kui tähtsa ja keerulise ülesande kallal töötades hakkab sind kummitama mure või mõte mõnest teisest kohustusest, pane see kirja ja pöördu selle juurde tagasi poole tunni pärast, kui oled käesoleva ülesande lõpetanud.

VÕTA ASJA MÕISTUSEGA!

Fiore sõnul on tegemist vajavate ülesannete nimekirja tugevaks küljeks tõsiasi, et see sunnib sind olema realistlik sinu käsutuses oleva aja suhtes ja sunnib sind prioriteete paika panema. Fiore sõnul ei jõua reaalselt võttes kõiki asju teha. „Kuid selle asemel saab keskenduda aja parimale kasutamisele praegusel hetkel, joondudes vastavalt oma kõrgematele prioriteetidele ja leppides inimvõimete piiratusega,“ soovib Fiore. ■

Ajakirjast Psychology Today refereerinud Egle Raadik, tõlkinud Tiina Luht

Oma karjääri kavandamine ja karjääristress

Taimi Elenurm

AS Eesti Energia tööpsühholoog



Kui palju tööd ja töömõtteid on liiga palju? Pole vist inimest, kelle töö- ja isikliku elu vaheline habras tasekaal vahetevahel muret ei teeks. Kui palju aega ja pühendumist peaks kuluma tööle ning kui palju jääma iseenda ja pere tarbeks? Püüan sellele küsimusele alljärgnevalt lahendusi pakkuda.

Kui valid endale sobivat tööd ja töökohta, siis valid lisaks veel midagi – sa valid elustiili: tulevast suhtlusringkonda, päevakava, isegi tervist. Sa valid kas pikemat või lühemat puhkust, üksi või mitmekesi meeskonnas töötamist jm.

Enamasti keskendume tööd ja töökohta valides kahele peamisele tegurile: sissetulek ja töö sisu. Tervislik oleks läbi mõelda ka muud töökohaga seotud väärtused.

- Kas puhkus on 28 või 35 päeva või peaaegu 2 kuud?
- Kas lähetused on sinu jaoks ebameeldiv kohustus või lisapuhkus koos lisarahaga?

- Kas oled oma töös teistest sõltuv või tahaksid toimetada enamiku ajast pigem omaette?

Teenistuslik ehk ametist tingitud stress kasvab möödunud sajandi lõpul epideemiaks ning selle levik pole kahjuks pidurdunud. Ida-Euroopa alles õpib tundma muutuste ja ebastabiilsuse õhkkonda ning konkurentsi kasvu tööjõuturul.



Karjääristressist on enam ohustatud need, kes püstitavad endale üle jõu käivad nõudmised ja ebareaalsed tähtajad.

Foto: Dreamstime

TOETU PARIMALE ENDAS – ISIKUPÄRASED VALIKUD TÖÖS

- Milliste tööülesannete täitmisel oled tõeliselt hea või saavutad suhteliselt kergesti soovitud tulemused?
- Millistele toimingutele, kohtumistele või ülesannetele mõtlemine muudab töölemineku meeldivaks (või vähemalt talutavaks)?
- Mille vastu töös kõige enam huvi tunned? (Vali 3 teemat või tegevust.)
- Milliste oskuste pärast kedagi kadestad? (Vali 3 oskust.)
- Kujutle inimest, kelle sarnane oma töös või mõne tööülesande täitmisel tahaksid olla? Kujutle, mida ja kuidas tema midagi teeks.
- Mõtlemine, millised kujutlused võiksid 5 aasta pärast tegelikkuseks saada. Kujutle reaalset päeva, mil oled rahul oma tööga, töötingimustega, oma kehalise vormiga, oma pere ja sõpradega. Kirjelda endale või kirjuta lugu sellest, kuidas kujutletu välja võiks näha.

- Kas suudad iga päev end kindlatel kellaaegadel töötama häälestada või eelistad paindlikku tööaega, mis arvestab organismi seisundiga?
- Millised sõbrad sul töö kaudu võivad tekkida, milline suhtevõrgustik ametiga kaasneb?

Enamasti tahaksime inimestena mitut head ehk kõike kohe ja korraga. Paraku pole see võimalik ning toob kaasa stressi. Karjääristressist on enam ohustatud need, kes püstitavad endale üle jõu käivad nõudmised ja ebareaalset tähtsust.

KARJÄÄRISTRESSI MITU NÄGU

Teenistuslik ehk ametist tingitud stress kasvas möödunud sajandi lõpul epideemiaks ning selle levik pole kahjuks pidurdunud. Ida-Euroopa alles õpib tundma muutuste ja ebastabiilsuse õhkkonda ning konkurentsi kasvu tööjõuturul.

Karjääristressi peamiseks põhjuseks peavad uurijad majanduskeskkonna muutumist. Töö väärtus ja selle tulemused on halvasti tajutavad. Inimesed esitavad endale

Hea

mina hulka kuuluvad töörollid, mida inimene täidab enda arvates hästi ja milles ka teised üldiselt ei kahtle. Hea mina sisaldab omadusi ja nähtusi – parimat osa endas, mis teeb elu kergemaks. Head mina toetavad konkreetselt põhjendatud tunnustus ja teiste inimeste positiivne tagasipeegeldus meie tegudele ja sõnadele.

Ideaalne

mina sisaldab omadusi ja nähtusi, mida inimene tahab omada ning mis aitavad tal ennast luua – inimesena oma elus ja töötajana oma karjääris. Et ideaalse mina poole teele asuda, saab seada endale mitmeid sihte ja läbi teha harjutusi, et teekonna lõpp-punktist ettekujutus saada.

Halb

mina sisaldab omadusi ja nähtusi, mis teevad elu raskemaks ega meeldi teistele inimestele. Enamasti keeldume neid endale tunnustamast, kuigi aimame ja teame nende olemasolu. Halva mina hulka võivad kuuluda rollid, mis ei tule hästi välja, või tegevused ja laused, mida kasutame pooleldi automaatselt siis, kui asume end kaitsma, mõtlemata kaitsetaktika tulemustele ja sobivusele olukorraga. Halb mina käivitub, kui arvame, et meid rünnatakse või takistatakse.

Foto: Dreamstime

KES SA TAHAD OLLA?

Harjutus 1. Töötee finiš

Kujutle end oma lemmikpaika looduses. Kujutle, et oled ajas aastaid edasi liikunud ja mõtled tagasi oma läbikäidud tööteele. Sul on olnud pikk ja põnev karjäär. Vaata sellele tagasi küpse inimese elutarga pilguga: mida oled kõige rohkem nautinud, mille saavutamist kõige enam hinnanud?

Joonista see teekond kaardina maastikust, kus sa oled matkanud. Kirjuta märksõnad olulisematele kohtadele ehk väravatele, mida oled oma teekonnal läbinud.

Harjutus 2. Viimane aasta

Lõõgastu ning kujutle end oma lemmikpaika. Kujutle, et sul on elada jäänud veel vaid aasta. Mida tahad kogeda, teha, saavutada, omada? Mida teeksid esmajärjekorras?

Harjutus 3. Seitsme vägilase sõnumid

Vali seitse sind oluliselt mõjutanud inimest oma elus. Kui sa ei leia nii palju realselt elanud inimesi, võid nimekirja võtta ka 1–2 muinasjututegelast, raamatukangelast või filmistaari. Meenuta seejärel, mida on igaüks neist sinu oskuste, omaduste ja väärtuste kohta head öelnud ning mida ta võiks lisaks öelda siis, kui oled oma karjääri lõpusirgel. Kui oled valinud muinasjutu- või raamatukangelase, siis kujutle, mida ta võiks öelda.

Kirjuta seitsme tegelase seitse lauset üles ja loe need hoolikalt läbi. Kriipsuta alla kordused ning leia see, mis on olulisem.

Viimaks: mõtiskle, mida nende harjutuste võrdlus sulle kõneleb.

küsimuse: “Mis sellest kõigest kasu on?” ning ei leia vastuseid kultuurist või traditsioonidest. Konkurents on nähtavam ja tajutavam kui kunagi varem. Ebastabiilsus suu-

Karjäärstressi leevendamise kaks peamist võimalust on toetumine parimale endas positiivse minapildi ja eneseväärtustamise kaudu ning karjääri teadlik kavandamine.

reneb: töökoha võib kaotada, ilma et see sõltuks oskustest ja kvalifikatsioonist. Töö maht suureneb, kuna hirmust ümberkorraldamistega seotud koondamiste ees võetakse teha rohkem, kui ära teha suudetakse.

Oskusteabe ja tööstiili kiired muutused sunnivad kohanema üha uute nõudmistele ja olulistele muudatustele. Vanemaalised (üle 45-sed) kardavad osutada üleliigseteks, kui nad ei suuda kohaneda. Arenenud riikides arvatakse, et omandatud haridus devalveerub umbes 10 aasta jooksul vähemalt ühe astme võrra: kunagise magistrandi oskusteave on langenud samale tasemele kui praegusel bakalaureusel, kunagisest bakalaureusest on saanud töötaja, kelle oskused on võrdsustunud diplomiga lõpetava ra-



Harjutus 1 tarbeks joonista elu jooksul läbi käidud karjääriteekond paberile nagu matkakaart ning kirjuta sinna märksõnad olulisematele kohtadele ehk väravatele, mida oled oma teekonnal läbinud. Küsi endalt, mida oled selle “matka” jooksul kõige rohkem nautinud, mille saavutamist kõige enam hinnanud?

Foto: Dreamstime

kenduskõrgharidusega töötajaga. Ainuke võimalus ajaga kaasas käia on pidev täiendus- ja ümberõpe.

Karjäärstressil on mitu nägu. See kimbutab igas vanuses töönimesi:

- 20. eluaastatel alustav ärimees ja juht mõtleb, kuidas oma äri ja tööd nii korraldada, et võita partnerite usaldus ja murda end sisse nendesse ringkondadesse, kellega arvestatakse.
- 30. eluaastates edasipürgija muretseb, kuidas teha märgatavaks kõik see, mida ta suudab ja oskab. Kui ta püüab kogu vastutuse enda kanda võtta, võivad kolleegid talle kõikaid kodarasse loopima hakata. Kui ta aga seda ei tee ning teistest üle ei püüa olla, on tal vähe lootust karjääri teha.
- 40. eluaastates töötaja stress kahekordistub: noorem põlvkond, kellel on “värskem” haridus ja kaasaegsemad töövõtted, hingab juba kuklasse, kuid edasiminekut võivad takistada auväärased vanakesed.
- 50-ndates töötajad tunnetavad valuliselt, kuidas kontroll sündmuste üle tööl, ühiskonnas või kodus käest libiseb, kuidas pole võimalik soovitaval määral mõjutada enda ümber toimuvat. Tihti muutuvad senised õpilased või nooremad kolleegid, keda oma meeskonda on kasvatatud, võistlejateks-vaenlasteks. Nendega tuleb võidelda koha ja positsiooni pärast.

KOLMEOSALINE KARJÄÄRIPLAAN

Kes soovib kontrolli oma elu üle, peaks mõtlema pigem läbi sihid, kuhu ja millist teed pidi karjäärimaastikul liikuda. TTÜ professor Milvi Tepp soovitab oma karjääri arukate valikute kaudu ise juhtida.

1. Alustada võiks kõige kaugemast tulevikust. Selleks tuleb läbi mõelda, kuidas ja kellena tahad oma aktiivse tööelu lõpetada ning millised sammud ja võimalused on sel teel.

- Kas tahad olla hea asjatundja, meister või ekspert mingis valdkonnas või pigem juht? Kui oled proovinud mõlemat, siis mis on see, mis sulle enam pakub?
- Kas soovid tegutseda ühes valdkonnas, minnes selles üha sügavamale, või oled eri töövaldkondi ühendav, erialade ja ametite kokkupuutepunktides ja piiril tegutsev töötaja?
- Kas tahad olla palgatöötaja või ettevõtja; millal eelistad oma karjääri teel vabakutselisust, millal kindlat seotust mõne organisatsiooniga?

2. Keskmiselt kauge tuleviku kujutlemine aitab keskenduda elamise viisi valikute teadvustamisele.

- Kas eelistad stabiilset ja kindlat positsiooni või huvitab sind katsetamine ja riskide võtmine mitmeid töid tehes ning valdkondi proovides?
- Kas soovid, et keegi korraldaks su tööd ja tööpäeva, aitaks mõelda, mis on olulisem, ja esmatähtsa ära teha, või tahad sa olla oma töö korraldamisel võimalikult vaba ja iseenda pere- mees, otsustada ise, mida, kuidas ja millal teha?
- Kui pikalt ja millal kavandad sa endale aktiivse tööelu? Millal ja kui pikalt tahad vähendada töökoormust ja tehtu üle järele mõelda? Kuidas kavandad oma tööelu teise poole: kas tahad olla aktiivne võimalikult kaua või eelistad vähendada oma töökoormust elu teises pooles?

3. Lähituleviku tööde ja tegemiste üle mõtlemine aitab selgitada, kui lähedal on pööre või kriis tööteel sulle praegu.

- Kas amet, mida pead, aitab sul jõuda sinna, kuhu püüdlad, või lahendad sa pigem valusaid igapäevaprobleeme?
- Mis võiks olla järgmised sammud, et sama ameti raames edasi liikuda? Mis võiks olla järgmine ametikoht, mis aitaks sul oma püüdlusi saavutada?
- Millised suunad tööteel su amet sulle annab? Millised suunad see amet ära lõikab? Mida sa sellest järeledada saad?
- Millised kogemused ja suhted amet sulle annab? Kas ja kuidas saad neid kogemusi ja suhtevõrgustikku edaspidi rakendada?

- Kuidas mõjutab su amet su väärtust tööjõuturul? Mis on selles ametis need osad, mille väljaarendamisele tahad enim tähelepanu pöörata, et parandada oma väljavaateid tööjõuturul?

Töötee ehk karjääri kolmeosaline plaan võiks olla paindlik ja muudetav. Kui ka kõigile küsimustele kohe vastuseid pole, annab neile mõtlemine aimu sellest, kui erinevalt saame oma tööteed kavandada.

Foto: Dreamstime



Karjääristressi leevendamise kaks peamist võimalust:

1. toetumine parimale endas eneseväärtustamise ja positiivse minapildi kaudu;
2. karjääri teadlik kavandamine.

ENESE VÄÄRTUSTAMINE JA MINAPILT

Inimese väärtust ta enda silmis mõõdab enesehinnang. Positiivse enesehinnangu sisuks on kaks peamist uskumust: usk, et need, kellest sa hoolid, hoolivad ka sinust, ja usk, et saavutad selle, mida tahad, kui end pingutad. Negatiivne enesehinnang sisaldab sisendust "ma pole midagi väärt,

sest minust ei hoolita, ja mul ei õnnestu niikuinii miski nii, nagu ma tahaksin".

Väärika tööstiili ja suhtluse taga on enamasti positiivne enesehinnang. Tööandjal ja töökaaslastel on palju teha, et kinnitada inimese usku ta väärtuslikkusesse. Esma- järjekorras saab toetada head minapilti. Inimese minapildi moodustavad tema ettekujutused ta vaimsetest ja füüsilistest omadustest, sealhulgas ka suhtlemisvõimekusest.

ISIKLIK MISSIOON JA VÄÄRTUS ELUS

Isiklikuks missiooniks võib nimetada seda ainulaadset eesmärki, mida inimene oma elus tahab saavutada ja mil-

le järgi talle olulised inimesed teda mäletavad. Isiklik missioon on nagu kompass, mis aitab oluliste valikute eel otsustada, milline tee valida.

Küsimused, mis aitavad isikliku missioonini jõuda:

- 1) Millised on olnud su tööelu kõige õnnelikumad ja eneseteostuslikumad hetked?
- 2) Missugused on sinu isikliku elu kõige väärtuslikumad tegevused?
- 3) Millised on su tööelu kõige väärtuslikumad tegevused?
- 4) Mida oskad teha nii hästi, et see tuleb peaaegu alati suurepäraselt välja, mida teed hästi n-ö une pealt?
- 5) Missugused on su loomupärased anded, talendid, tugevad küljed ja võimed?
- 6) Mis sind motiveerib ja vaimustab, mis on su kirg?
- 7) Mida saad sa pakkuda inimeste heaks, kelle hulka sa kuulud?

Lõpeta pärast nende küsimuste üle mõtisklemist järgnev lause esimese pähetuleva mõttega.

Minu missioon elus on ...

Miks tasub oma missiooni üle vahel siiski mõtteid mõlgutada? Oma väärikuse säilitamiseks on oluline ise endale aeg-ajalt teadvustada, mida sa väärt oled. Kui me ei tea, mis on tõeliselt tähtis, siis on kõik tähtis ja me oleme väga hõivatud – liiga hõivatud selleks, et mõelda, mis on tõeliselt tähtis. Kuni unistused pudenevad käest, ilma et mõni neist täituks või ilma et märkaksimegi nende täitumist.

Inimesena ja töötajana oma tööteel jääme väärtuslikuks, olenemata sellest, mitu korda kohti vahetame ja mis põhjustel töö mingis ametis lõpetame. Eneseväärikust töös aitab säilitada see püsival väärtuslik osa inimeses endas, mida ta ise esile tõstab ja läbi kõigi töökohtade ja ametite edasi arendab.

OMA KARJÄÄRI KAVANDAMINE – OLULISED VALIKUD JA PÖÖRDED

Kuigi inimese tööelu aktiivne periood kestab ekspertide arvates keskmiselt 30 aastat, tuleb sel ajal keskmiselt 5–7 korda ette kriise, mis sunnivad uuesti oma karjäärile ja ameti muutmisele mõtlema ja tööteel pöördeid tegema. Tööandja jaoks on ideaalne, kui töötaja areneb koos organisatsiooniga edasi ning säilitab hea töövõime ja ärksa meelega töötajana. Selle saavutamiseks on välja töötatud mahukad süsteemid, mis hõlmavad ametikohtade kompetentsimudeleid, töötajate hindamist ja mitmesuunalist tagasisidet (näiteks lisaks juhile küsitakse hinnanguid ja soovitusi ka töökaaslastelt, klientidelt, partneritelt, tarbijatelt, naabritelt jt), arenguveestlusi ja arenguplaanide koostamist.

Mida saab töötaja ise teha väärika töösuhte sellise kestmise nimel, mis võimaldaks tal tööd tehes ära tunda, et ta teeb midagi olulist ja endale vajalikku?

See, mis on inimesele töös ja elus oluline, sõltub ta isiklikest väärtustest. Väärtused ja põhimõtted mõjutavad kaudselt kõiki tööalaseid valikuid. Kuid konkreetsed tööalased eelistused sõltuvad aktuaalsetest vajadustest konkreetsel eluperioodil. Mingil perioodil võib olla tähtsam sissetulek – olenemata sellest, mitu tundi ööpäevas tuleb selleks pingutada. Teisel perioodil muutub oluliseks võimalikult pikem aeg perega olemiseks – pikk puh-

kus, paindlik ajagraafik, võimalus minna puhkusele koos perega. Mõnel eluperioodil domineerivad eneseteostus ja saavutused ning seda märkav ja hindav, tööga koos tekkiv suhtlusringkond. Kuna kõike, kohe ja korruga pole võimalik saavutada, siis tuleb paratamatult teha valikuid, seades paika oma eelistused, et seejärel toimida neist lähtuvalt.

Valikuid tööteel on karjääri uurijad võrrelnud loodusmaastikul matkamisega: üks eelistab lihtsalt uidata ja ringi vaadates loodust nautida, teine teeb kindla kava ja lii-

Kuigi inimese tööelu aktiivne periood kestab ekspertide arvates keskmiselt 30 aastat, tuleb sel ajal keskmiselt 5–7 korda ette kriise.

gub kaardi järgi seatud sihil lõpp-punkti suunas. Kumbki võimalus pole iseenesest parem või halvem. Oluline on teadvustada, milline teekond on valitud, ning mõelda selgeks tehtud valiku riskid, võimalused ja piirid. Elada ja töötada võib erinevalt: võib lasta end juhusel kanda ja proovida erinevaid ettesattuvaid võimalusi. Võib seada kindlad sihid ja luua ise tingimusi, et oma sihtideni jõuda. Rõhutagem, et kumbki elamise viis pole teisest halvem ega parem, lihtsalt riskid ja tulemused on erinevad.

TULEMUSTELE ORIENTEERITUD KARJÄÄR

Mõned inimesed eelistavad oma tööle selged ja konkreetsed eesmärgid seada. Nad on rahul ja tunnevad end väärtuslikuna, kui seatud sihid on saavutatud. Ometi teeb elu vahel ootamatuid pöördeid, mis sunnivad sihte muutma. Hoiakute muutusi, mis aitavad peletada tüdimust ja rutiini, saab ka ise esile kutsuda, kui mõtled läbi, kuidas oma senise töö tulemustega rahul oled.

- Oled sa saavutanud oma töös taseme või tulemused, mida kavandasid? Kui ei, siis miks?
- Mida peaksid veel tegema selleks, et tulemuseni jõuda?
- Millised muud tulemused või sihid on ilmnenud?
- Kas oled oma tööst rõõmu tundnud? Kas teed tööl seda, mida tõesti oskad ja tahad teha? Millised on teised võimalused selleni jõudmiseks?
- Kas oled rahul tunnustuse ja tasuga, mida oma töö eest saad? Kas su sissetulek on sarnane nendega, kellega kõige enam lävid?
- Kas su pere ja lähedased tunnustavad tööd, mida teed, ja tasu, mida saad?
- Vaata oma eesmärgid aeg-ajalt üle ja mõtiskle, kas need on muutunud oludes reaalsed. ■

Tööõnnetusi omadega juhtub ka välismaal



Tõnu Vare

Tööinspeksiooni avalike suhete nõunik

Kui palju Eestist pärit inimesi mujal töötab, selle kohta pole tõepärast informatsiooni. Räägitakse väga erinevatest arvudest, mis jäävad suurusjärku kuni 30 000 inimest. Selge on aga see, et mida rohkem eestimaalasi läheb välismaale tööle, seda sagedamini satuvad nad ka tööõnnetusse – see tuleb välja Tööinspeksiooni andmepangast, kus on kirjas Eesti töoandjate juures töötavate inimeste tööõnnetused, mis juhtusid välismaal tööülesandeid täites.

ENIM TÖÖÕNNETUSI MEIE TÖÖTAJATEGA ON JUHTUNUD SOOMES

2006. aastal tervikuna ja 2007. aasta 9 kuuga on Tööinspeksioonil registreeritud kokku 169 niisugust tööõnnetusjuhtumit.

Kõige rohkem on neid muidugi ja eelduspäraselt juhtunud meie lähiriikides: Soomes (61), Rootsis (12), Norras (6), Lätis (5), Leedus (4), Saksamaal (4), Hollandis (3) ja Poolas (3).

Kokku juhtus selles ajavahemikus meie töötajatega õnnetusi tööl ligi poole sajast riigis.

Tegevusaladest olid kõige sagedamini esindatud avalik haldus ja riigikaitse ning kohustuslik sotsiaalkindlustus (40 juhtumit), maismaatransport (31), hulgi- ja jaemüük ning seadmete remont (25), kinnisvara-, üürimis- ja äritegevus (21).

Avalikkusele on silma hakanud õnnetusrohkena just ehitus, kuid sel tegevusalal oli meie inimestega nimetatud ajavahemikus vaid 19 tööõnnetust (neist suurem jagu (13) Soomes).

Õigema pildi olukorrast saaksime siis, kui oleks võimalik tuua välismaal meie töötajatega juhtunud tööõnnetused välja suhtarvuna. See eeldaks aga täpset infot selle kohta, mis tegevusalal ja kui palju on välismaal meie töötajaid ning millise koormusega nad on töötanud – täisajaga või osalise tööpäevaga. Umbes kolmest ja poolest tuhandest tööõnnetusest Eestis moodustavad välismaised väga väikese osa: 2006. a oli neid 85, 2005. a 108, 2004. a 66. Nendele eelnevatel aastatel ei ole kirja saanud ühtegi välismaal juhtunud tööõnnetust (puudub info, kas neid oligi üldse või ei tehtud analüüsimisel sellist jaotust). Tulevikus, kui mujale tööle siirdunud inimeste osa suureneb, ei pruugi see niimoodi jääda. Eraldi küsimus on, kuivõrd välismaal juhtunud tööõnnetused Tööinspeksioonis registreerimist leiavad.

VÄLISMAALASTEGA TÖÖÕNNETUSED ON SOOMES JÄRSULT SAGENENUD

Soomes ilmuv ajakiri Tapaturmavakutus (Õnnetuskindlustus) avaldas selle aasta esimeses numbris pikema intervjuu riigi õnnetuskindlustusfirmade liidu tööhutusjuhi

NÄITEID ÕNNETUSTEST

Tööõnnetused välismaal ei erine põhimõtteliselt Eestis juhtunud tööõnnetustest.

Toon siinkohal mõned tänava välismaal toimunud surmajuhtumid.

- 6. jaanuaril töötas Soomes ehitusel Valgamaa ettevõtte Redmaster OÜ ehituse abitööline 42-aastane mees, kes laskus redelit mööda teiselt korruselt alla ehitusmaterjali järele. Veresuhkrusisalduse vähenemise tagajärjel kaotas ta teadvuse ja kukkus. Tekkis ajuverejooks, mis põhjustas surma otse sündmuskohal. Tööõnnetuse põhjus: kukumine tervisliku seisundi halvenemise tõttu.
 - 14. jaanuaril oli Tallinna ettevõtte Ateka Transport AS autojuht (49-aastane mees) Venemaal töölähetuses. Puhkepausi ajal parkimisplatsil jalakäijana liigeldes jäi ta teise autojuhi juhitud veoauto alla ja sai surmavaid kehavigastusi. Põhjus: liikluseeskirja rikkumine teise isiku poolt.
 - Jaaniapäeval hukkusid raketirünnaku tagajärjel Afganistanis Helmandi provintsis VÕK Rahuoperatsioonide Keskuse kaks demineerijat, kes täitsid teenistusülesandeid rahvusvahelisel rahutagamissioonil. Ka see on seaduse mõttes tööõnnetus. Põhjus: terroristide tahtlik tegevus.
- Tänavune aasta on olnud välissurmade poolest erandlik, sest kahel eelmisel aastal ei kaotanud me välismaal ühtegi töötajat töösurma tõttu (2004. a aga oli neid koguni 5 juhtumit).

Hannu Tarviaisega. Artiklist selgub, et Soomes kindlustatud välismaalastest töötajatega juhtunud tööõnnetuste arv kasvas aastatel 1996–2004 koguni neli(!) korda.

2005. a juhtus tööõnnetusi välismaalastest töötajatega isegi kolm korda rohkem kui 2004. aastal. 2005. a maksiti muulastest töötajatele kindlustushüvitist 355 tööõnnetusjuhtumi puhul, neist 29 olid tööteeõnnetused. Tööõnnetustest 60% põhjustas kuni neli päeva töölt puudumist. Kõige rohkem juhtus tööõnnetusi 2005. a eestimaalastega (111), järgnesid venelased (54) ja leedulased (22). Üldse said välismaalastest tööõnnetuse tõttu kannatada 82 riigi esindajat. Kõige enam juhtus välismaalastega tööõnnetusi hulgi- ja jaekaubanduses (68), kinnisvara- ja rendifirmades (63), ehituses (51) ning tööstuses (49). Avalikus sektoris



Kui eestlased koos kõigi teiste valgenahalise rassi esindajatega sulanduvad Soome tööellu ilma probleemideta, siis Aafrikast pärit tööjõud tunnistab kultuuriliste erinevuste tõttu kohanemiskursi. Ka kipuvad neid töökaaslased enam kiusama.

Foto: Dreamstime

moodustasid välistöötajatega õnnetused vaid kümnendiku tegevusala üldarvust.

Veel üks üldistav tähelepanek. Välismaalastel juhtunud tööõnnetused on tagajärgede ja haiguspäevade hulga poolest kergemad kui soomlastel. Töenäoline selgitus olukorrale võib olla see, et muulased töötavad vähem riskantsel tegevusaladel kui soomlased, keda usaldatakse tööohutust silmas pidades rohkem. Hannu Tarviainen hoiatab, et muulastega juhtunud tööõnnetusi on suhteliselt vähe ja seepärast ei saa teha ilmselgeid üldistavaid järeldusi. Ka ei tea-

ta täpselt välismaiste töötajate hulka ja nende töö mahtu, et saaks välja tuua tööõnnetuste suhtarvu miljoni töötunni kohta (nagu Soomes arvestust peetakse). Tarviainen viitab võimalusele, et muulastest töötajad ei teavita nendega juhtunud tööõnnetusest kindlustusfirmat just eriti meelsasti.

Statistika näitab, et välistööliste töösurnusid on rohkem kui soomlaste endi. Hannu Tarviainen ütleb vastuseks küsimusele, miks muulastega tööõnnetuste arv kasvas just 2005. aastal, et seda ei saa seletada vaid väljast tulnud

töötajate määra suurenemisega, sest välistöötajate arv on kasvanud tasapisi igal aastal. Muulastega juhtunud tööõnnetuste arv hakkas suurenes märgatavalt kõigepealt 1996. aastal ja seejärel 2001. aastal.

Tarviainen viskab õhku ka mõtte, kas ei ole mujalt tulnute tööõnnetuste sagenemise üheks põhjuseks äkki see, et tööandjad on muutunud seaduskuulekamaks ja nad on hakanud seni „mustalt” töötanuid päevavalgele tooma ja kindlustama. Sellist muutust võis tema sõnul põhjustada Soomes järjest rohkem maad võttev töökäte puudus.

Muide, Soome töötervishoiukeskus on tänavu spetsiaalselt uurinud transpordiala tööõnnetusi (sellel tegevusalal on muulasi, ka Eestimaalt tulnud, palju). Ilmnes, et 2006. aastal kindlustusfirmadele teatatud 134 tööõnnetusest juhtus 33 välismaiste töötajatega.

Üllatavalt ei olnud vahet tööõnnetusega kaasnenud haiguspäevade arvus ehk teisisõnu: eri riikide esindajatega juhtunud tööõnnetused on tagajärje poolest enam-vähem võrdväärsed.

JÕUSTUS TELLIJAVASTUTUSE SEADUS

2006. a töötas Soomes 162 400 ehitajat, nende hulgas ka välismaised ehitajad, keda arvatakse olevat üle 10% (Soome ehitajate ametiühingu juhi Matti Harjuniemi arvates siiski vaid paar tuhat). Ja märgatavalt palju on nende seas just eestimaalasi.

Tänavuse aasta algusest jõustus Soomes tellijavastutuse seadus (*tilaajavastuulaki*).

See seadus käsitleb ettevõtteid, kes kasutavad alltöövõtjaid ja/või renditöölisi.

Seaduse eesmärk on edendada ettevõtetevahelist võrdväärset konkurentsi turul ja töötingimuste (-seaduste) täitmist, seda nii alltöövõtjate kui ka renditöölise puhul. Seadus peab tagama, et alltöövõtjad, koostööpartnerid ja tööandjad täidavad seaduslikke kohustusi töö korraldamisel, tagades seeläbi ka tööohutuse.

Seadus ei kehti nende suhtes, kes töötavad renditööl alla 10 tööpäeva.

Järelevalve tõhustamiseks nimetatud seaduse üle said Soome töökaitsepiirkonnad lisatööjõudu inspektorite näol. Näiteks Uusimaa piirkonnas lisandus tänavusest aastast 12 inspektori kohta. Muidugi on piirkond ka varem ettevõtetes tööohutust kontrollinud, kuid nüüd pööratakse rohkem tähelepanu töökaitsele alltöövõtjate juures, mis siiani on olnud murelapseks.

Uusimaa töökaitsepiirkonna juhataja Markku Marjamäki teatas, et tänavu kavatakse kontrollida olukorda ligi pooles tuhandes firmas, kes kasutavad alltöövõtjaid. Pea-tähelepanu on pööratud ehitusalale. Esimesed kontrollimised näitasid, et suurte firmadega pole probleeme. Kehvemad on lood väiksemates ettevõtetes, kus mõnel pool pole uuest seadusest veel midagi kuulnud.

Probleemiks on välismaised ehitajad, kes keele oskamatuse tõttu ei ole seadustega kursis ega tea oma õigusi.

Soome Ametiühingute Keskorganisatsiooni peajuristi Timo Koskineni arvates on tellijavastutuse seaduse kehtestamine väga teretulnud samm. Ühistöökohtadel juhtub viiendiku jagu rohkem tööõnnetusi kui ilma alltöövõtjateta ehitusplatsil. Aastatel 1999–2004 sai riigis surma 171 töötajat, neist 78 ühisobjektidel. Rasked

tööõnnetused (eriti surmad) juhtuvad 80% ulatuses just alltöövõtjatega.

Tööinspektorid teevad tihedat koostööd maksuameti ja pensioniametiga, samuti politsei üksusega, mis on mõni aeg tagasi loodud registreerimata ehk siis „mustalt” tegutsevate töötajate leidmiseks.

Tellijavastutuse seadus aitab töökaitse arvates jälile jõuda ka niisugustele alltöövõtjatele, kes ei pea seadusi millekski.

EESTIS SÄTESTAB TELLIJAVASTUTUSE TÖÖTERVISHOIU JA TÖÖOHUTUSE SEADUS

Võrdluseks olgu toodud, et Eestis tellijavastutuse seadust ei ole. Küll aga sätestab töötervishoiu ja tööohutuse seaduse § 12 punkt 6, et tööandja teavitab oma ettevõtte tegevusega seotud ohtudest ja nendest hoidumise abinõudest teist tööandjat, kelle töötajad täidavad tööülesandeid tema ettevõttes ning kes omakorda peab teavitama oma töötajaid enne tööülesannete täitmisele asumist sellel töökohal esinevatest ohtudest ja juhendama, kuidas neist hoiduda. Samuti tuleb teatavaks teha päästetööde ja esmaabi andmisega seotud abinõud ning nende eest vastutavad töötajad.

VÕÖRTÖÖLISTE KOGEMUSED SOOME TÖÖKOHTADEST JA KOLLEKTIIVIDEST ON VÄGA ERINEVAD

Soome Töötervishoiu Instituudi tänavu kevadel avaldatud uuring „Monikulttuurisuus työn arjessa”¹ käsitleb Eestist, Venemaalt, Lõuna-Aafrikast ja ülejäänud riikidest pärit töötajate kogemusi Soomes.

Uurimus on kättesaadav paarisajaleheküljelise (!) raamatuna ka laiale lugejaskonnale. Niisugune ulatuslik ja hästi põhjalik uuring näitab, kui võrd oluliseks peab Soome riik oma uurimiskeskuse kaudu teadmist inimestest, kes on riiki tööle tulnud. Pealegi on see tulevikku vaatamine, kui silmas pidada tööjõu järjest suurenevat mobiilsust. Soome riigi valitsus näiteks loodab töötajate puuduse leevendamiseks saada igal aastal riiki juurde 7–10 tuhat uut inimest aastas. Praegu on Soomes 130 000 välismaalast, kellest töötab 60 000.

Tõdeti, et Eestist ja Venemaalt pärit töötajad tunnevad end Soomes umbes samamoodi kui nende kohalikud kolleegid. Aafriklastega olid lood keerulisemad, sest nemad ei sulandunud kohapealsete tavade ja kultuurilise taustaga – nende kultuuriline taust oli kohapealsest liialt erinev. Ka kiputi aafriklaste muudest võõrtöölisest rohkem kiusama, seda nii soomlaste kui ka teistest riikidest pärit töötajate poolt.

Üldjoontes peeti aga töösuhteid ja omavahelist läbisaamist töökollektiivis headeks. Eestimaalastest ja Venemaalt tulnutest koguni kolmveerand pidas oma suhteid soomlastega väga heaks.

IGA VIIES EESTIMAALANE KOGEB PALJU TÖÖSTRESSI

Sama suundumust näitas stressiuuring. Kui Soome tööta-jaist viiendik koges palju stressi tööl, siis eestimaalaste seas oli selliseid töötajaid kaks korda rohkem. Eestist Soo-

¹ Vartia M, Bergbom B, Giorgiani T, Rintala-Rasmus A, Riala R, Salminen S. Helsinki: Työtterveyslaitos; 2007.



Eestist Soome läinud olid suuremalt jaolt mehed, ning eelkõige leidsid nad tööd transpordialal.

Foto: Dreamstime

me siirdunud töötajatel tekitasid stressi kõige rohkem tööajakorraldus ja tööga kaasnev suur vastutus (mõlemad 23% töötajail), järgnesid 18%-l tegemata tööde paine ja suur kiirustamine ning “rasked” kliendid (21%-l).

Kümnendikul eestimaalastest tekitas stressi ebakindel tulevik (mitte ainult töökoha mõttes). Muuseas, soomlastest endist tundis ebakindlusest tulenevat stressi koguni 13%. Igat neljandat võõrtöolist stressis rahamure.

Eesti paistis silma sellega, et Soome läinud töötajate keskmine vanus oli kõige suurem: 47,6 aastat. Venelastel oli see 44, aafriklastel 34 aastat. Eestimaalastest ligi pooled (48%) küsitletutest olid 41–50-aastased ja ainult 4% kuni 30-aastased.

Eestimaalased hakkasid uurijatele silma ka sellega, et pooled neist elasid Soomes koos abikaasa või elukaaslasega ja 11% sõpradega.

Siiski oli Eestist läinute hulgas muudega võrreldes palju (38%) üksinda elavaid töötajaid. Uurijad nimetasid neid tegelikult pendeldajateks, kes töötasid Soomes nädalapaar ja seejärel läksid koju Eestisse, kus neid ootas pere. Siin mõjutas asjade seisu Eesti lähedus ja kellajaliselt saadane suhteliselt odav sõiduvõimalus.

Suurem jagu (62%) Eestist Soome läinutest olid mehed ning eelkõige leidsid nad tööd transpordialal.

Võõrtöötajatelt küsiti, mis nende meelest on oluline omadus töö saamisel. Koguni 92% seadis esikohale soome keele oskuse, 44% töökogemuse, 43% Soomes saadud ametikoolituse, 41% Soomes omandatud töökogemuse ja 35% töötaja üldise haridustaseme.

Töötajate personaalsed omadused jäid tagaplaanile – neid rõhutas vaid veerand vastanutest.

EESTLASED EI TUNNETA SOOMES KEELEPROBLEEMI

Keeleprobleeme ei ole vastanute endi arvates just eestlastel, kellest 96% suhtleb tööl kas ainult või väga palju soome keeles. Eestimaalastest 68% arvas, et nende soome keele tundmine on eriti või peaaegu hea (venemaalastest oli seda meelt 56%).

Ka kõigist võõrtöolistest tervenisti 87% leidis, et nad oskavad vähemalt küllaltki palju soome keelt.

Soomlased ise muulaste keeleoskusest nii heal arvamusel ei olnud – kahe kolmandiku arvates ainult osa nende võõrkolleegidest kasutab küllaltki palju soome keelt. Soomes pööratakse mujalt tulnute keeleoskusele tõsiselt tähelepanu – sinnamaale välja, et koostatud on piltidega lühivestmikud töökeskkonnateemadel.

“Töökaluviuhka” annab ülevaate tööriistadest ja -vahenditest ja see on koostatud soome, rootsi, inglise, eesti ja vene keeles. Eestikeelne variant kannab nime „Tööriistade lehvik”.

Idee pärineb Rootsist, kuid see on kasutusel ka mujal Euroopas, eriti ametit õppivate noorte seas. Rootsist käsitleb lehvik mitme tegevusala tööriistu ja nende ohutut kasutamist, Soomes on esialgu keskendunud ehitamisele. ■

Keevitajate kutsetöö ohud



Evelyn Aaviksoo

Töötervishoiu resident

Keevitust kasutatakse laialdaselt ehituses ja tööstuses. Vaatamata sellele, et sageli on protsessid automatiseeritud, on ülekaalus siiski käsitsi teostatav poolautomaatkeevitus, mille juures on oluline inimese vahetu osalemine töös. Kuna keevitustööd tehakse väga erinevates tingimustes, on keevitajad eksponeeritud õhusaastajatele, radiatsioonile (infrapuna, ultraviolet), mürale, elektrile ning ergonoomilisele stressile.

KEEVITUSGAASID JA -AURUD

Keevitusaurude mõju organismile sõltub väga palju keevitusmeetodist, materjalidest, mida keevitatakse ja millega on kaetud või puhastatud keevitatavad pinnad, ning kindlasti ka ventilatsioonist jt töökeskkonna tingimustest.

Keevitusgaasid sisaldavad tavaliselt rauda, mangaani ja teisi metalle, roostevaba terase keevitamisel lisaks kroomi- ja nikliühendeid. Väga toksilised ühendid võivad lenduda pindadelt, mis on värvitud – nt korrosioonitõrjeks kasutatavate tsinki või pliidi sisaldavate värvidega. Metalliaure toodavad ka jootmine ja gaasikeevitus. Kuna tekkivate gaaside hulk on küllalt suur, on oluline perioodiliselt jälgida nende lubatud kontsentratsiooni õhus.

Keevitamisprotsessis kasutatavad (kaitse)gaasid ei avalda normaalsetes töötingimustes tervisele kahjulikku mõju (v.a CO₂), ohtlikuks muutuvad need gaasilekke korral, kuna nende lõhna ei tunne ja näha neid ei ole. Peamine on lämbumisoht suletud ruumis töötamisel.

Kaitsegaasidena ja gaasikeevitusel kasutatakse inertgaase (argoon, heelium), aktiivgaase (N₂, H₂, CO₂, H₂O, CO₂ + O₂) või aktiivgaaside ja inertgaaside segu.

ARGOON

Argoon on õhust raskem gaas, mistõttu jäävad argooni sisaldavad gaasid madalale hõljuma. Normaalsetes keevitustingimustes see tervisele ohtu ei kujuta. Argooni lekke puhul võib aga maapinna lähedal asuv töötaja argooni suure kontsentratsioon tõttu sissehingatavas õhus kaotada teadvuse juba mõne minuti jooksul.

Samuti mõjuvad asfuktantidena ehk lämbumist põhjustavatena keevituse käigus vabanevad gaasid.



Kõige olulisemad ohud keevitaja tervisele tulenevad keevitusaurudest ja -gaasidest. Mitmed neist on töötajale nii lõhna kui värvi puudumise tõttu tuvastamatud.

Foto: Dreamstime

CO JA CO₂

CO on tervisele ohtlikum kui CO₂, sest CO halvab vere hapnikusidumisvõimet ning see võib olla organismile surmav. Reeglina on keevitusel vabanevate CO ja CO₂ hulk nii minimaalne, et ei põhjusta mingit terviseohtu, leegi juuresolekul on kontsentratsioon veidi suurem. CO

TABEL 1. MÕNED SAASTEAINED KEEVITUSE ERI TÜÜPIDE JA MATERJALIDE KORRAL

| Keevituse tüüp | Materjal | Saasteained |
|-----------------------------------|------------------|--|
| Kaitsegaasis kaarkeevitus | Teras | Tolm, metallioksiid, mangaan |
| Kaitsegaasis kaarkeevitus | Roostevaba teras | Kroom, nikkel, mangaan, fluoriidid |
| MIG-keevitus | Roostevaba teras | Kroom, nikkel, mangaan, lämmastikoksiidid, osoon |
| TIG-keevitus | Alumiinium | Osoon, alumiiniumoksiid |
| Gaaskeevitus, jootmine, lõikamine | Mitmesugused | Lämmastikoksiidid, kaadmiumoksiid, metallisuits |

TABEL 2. SAASTEAINED OLENEVALT KEEVITATAVA METALLI KATTEMATERJALIST VÕI PINNATÖÖTLUSAINEST

| Metalli kate | Saasteained |
|------------------------|---|
| Galvaniseeritud metall | Tsinkoksiid |
| Värvid | Plii, kaadmium, isotsüanaadid, aldehüüdid, epoksüvaigud |
| Biotsiidid | Orgaaniline elavhõbe, orgaaniline tina |
| Kloreeritud lahustid | Fosgeen |
| Roostetõrje | Fosfor, fosfaadid |
| Sulamid, lehtmetsall | Kaadmium, nikkel, mangaan, berüllium |
| Joodised | Vaigud |

sisaldus õhus võib probleemiks olla siis, kui üksikute protsesside puhul kasutatakse lühikese aja jooksul ära suur hulk gaasi.

NO JA NO₂

Lämmastikgaasid tekivad kaare või leegi soojust tõttu lämmastiku oksüdeerumisel. NO on tõsine silmade, naha ja limaskestade ärritaja. NO₂ on toksiline ärritav gaas. Sissehingamisel satuvad lämmastikoksiidid kiiresti kaugematesse hingamisteedesse. NO ülemäärases koguses sattumine hingamisteedesse tuleb kõne alla teatud käsi keevituse juhtudel, kui keevitaja on väga lähedal keevitatavale pinnale. Mida kuumem leek, seda suurem on NO_x kontsentratsioon.

OSOON

Osoon tekib UV-kiirguse ja hapniku reaktsioonil. Peamiseks probleemiks on ülemiste hingamisteede ärritus, tekib kõha ja pigistustunne rinnus, kontrollimatu ekspositsioon viib tõsisemate tagajärgedeni, sh kopsukahjustuseni. Osoon kaob kiiresti kaare katkestamisel. Seetõttu on ekspositsioon osoonile sõltuv keevitustsüklist.

ORGAANILISED GAASID

Sellised gaasid vabanevad värvide, õlide, vahade jms vahetus läheduses või läbi nende keevitamisel. Teadmata nende ühendite koostist, ei ole võimalik keevitamise tulemusel moodustuvate ühendite hulka ja ka keemilist koostist täpselt ette ennustada, mistõttu ei saa ka määrata nende kontsentratsioone ja on mõistlik kasutada hingamisteede kaitsvaid respiraatoreid (NB! mitte tolmu maske).

KLOREERITUD SÜSIVESINIKUD

Neid kasutatakse keevitatavate pindade rasvast puhastamiseks ja need lagunevad keevitamisel ühenditeks, mida on võimalik lõhna järgi tunda. Sagedamini kasutatakse trikloroetüleeni, millest tekivad dikloroatsetüülkloriid ja vesinikkloriid, ning vähesel määral ka fosgeeni. Tänu sellele, et töötaja tunneb kloreeritud süsivesinike eraldumisel nende lõhna, on võimalik keevitustööd katkestada.

MÕJUD TERVISELE

Kõik keevituse liigid võivad põhjustada põletust, soojuskiirgust (infraikiirgust), kokkupuudet metalliaurudega ja teiste kontaminantidega, lisaks olenevalt keevituse



Keevitusel ühendatakse metallid kuumuse või surve abil sidemetega ning selle käigus vabanevad eri gaasid, aurud, suitsud (metallioksiidid) ja sageli ka tolm.

Foto: Evelyn Aaviksoo

tüübist võib olla tööpiirkonnas müra, ultraviolettkiirgust, radiatsiooni, kokkupuudet osooni, lämmastikdioksiidi, CO ja fluoriididega ning plahvatusi.

LÜHIAEGNE KOKKUPUUDE OHUTEGURITEGA

Fotokeratiit ja põletused

Fotokeratiit (silma sarvkesta valguskahjustus) on keevitajatel kõige tavalisem ägedalt tekkiv tervisehäire. Sagedamini juhtub see prillide või keevitusmaski vale kasutamise või mittekasutamise tõttu. Ka võib esineda konjunktiviiti (ehk silma sidekesta põletikku), kui silmad on pidevalt halvasti kaitstud, või õnnetusjuhtumina silma sarvkesta (kornea) või võrkkesta (reetina) põletust laserjoaga, kui see peegeldub tagasi poleeritud pindadelt.

Põletusi ja silmakahjustusi võivad tekitada ka lenduvad sädemed või puru. Kaitseprillid peavad olema vastavuses laseri lainepikkusega. Roostevaba terase pind peegeldab UV-kiirgust, moodustades suuremas hulgas lämmastikoksiide ja osooni.

Põletused ja elektrikahjustused

Keevitajatel esineb palju põletustraumasid, mis on põhjustatud kas UV-kiirgusest, leegist või kuuma töödeldud pinnaga kokkupuutest. Võimalikud on ka elektritraumad, mille tavalisem põhjus on hooletus. Seetõttu vajavad läheduses asuvad elektrijuhtmed – nii töövahendite kui lähedal asuvate konstruktsioonide omad – korralikku kaitset mehaaniliste kahjustuste eest ja maandust.

TABEL 3. KEEVITAJATE TERVISERISKID

| Õhusaaste | |
|--------------------------------|---|
| Metallid: | |
| Rauaoksiid | Healoomuline pneumokonioos (kopsutolmustus) |
| Mangaan | Neurotoksilisus, kopsupõletik |
| Kaadmiumoksiid | Äge kopsukahjustus |
| Tsinkoksiid | Metallipalavik |
| Kroom | Kopsuvähk, allergia |
| Nikkel | Kopsuvähk, allergia |
| Fluoriidid | Naha- või hingamisteede ärritus |
| Gaasid: | |
| Osoon | Hingamisteede ärritus, astma |
| Lämmastikoksiidid | Äge kopsukahjustus |
| Süsinikmonooksiid | Süsteemne mürgitus |
| Füüsikalised ohutegurid | |
| Kiirgus: | |
| Ultravioletne | Fotokeratiit, nahaerüteem |
| infrapunane | Põletused, katarakt |
| Elekter | Elektrišokk, surm |
| Müra | Kuulmisekaotus |
| Ergonoomiline stress | Lihasevalud, -pinged ja -kahjustused |

Metallipalavik

See on vappekülmaga kulgev haigusseisund, mil organismi satub suur hulk tsingiaure (harvemini võivad põhjuseks olla ka vask ja magneesium). Seisund sarnaneb väga gripiga. Pärast töötamist tekivad palavikutõus, higistamine ja külmavärinad, seejärel palavik langeb, tekivad kurguvalu, iiveldus, oksendamine, peavalu, lihasevalu ja väsimus. Tüüpiline on haigusnähtude avaldumine umbes ööpäev pärast tsingi keevitustöid, lisaks tunneb töötaja suus metallimaitset. Sellest seisundist puhastub organism kiiresti – ühe kuni kahe ööpäeva jooksul.

Ülemiste hingamisteede ärritus

Osooni liigne teke sissehingatava õhu tsoonis, kokkupuude keevitamisel auruvate-lenduvate pinnatöötlus- ja kattematerjalide ühenditega, suits ja tolm võivad põhjustada tugevat ärritusreaktsiooni, köha ja õhupuudustunnet. Värske õhu kätte saamine parandab enesetunnet kiiresti.

Tugevalt toksiline gaas on NO₂. Lämmastikoksiidide mürgistuse tunnused:

- silmade, nina ja hingamisteede ärritus;
- tugev köha;
- hingamise lühenemine;
- peavalu ja pearinglus;
- nõrkus ja halb enesetunne.

Tõsine üleekspositsioon võib põhjustada kopsuturset, mis halvendab hapnikuvahetust ja viib surmani. Haigusilmingud tekivad mõned tunnid pärast ekspositsiooni.

Toksiliste gaaside, suitsude või aurude teke on tavaliselt tingitud kaetud või töödeldava metalli kuumenemisest. Fosgeeni esinemine on seotud UV-kiirguse või kuumuse mõjuga süsivesinike aurudele (nagu tekivad hapnikust osoon ja lämmastikust lämmastikoksiidid).

Kopsukahjustus

Äge kopsukahjustus (sagedamini kopsuturse) võib kujuneda minutite kuni tundide jooksul, kui keevitatakse kaadmiumi sisaldavaid materjale suletud ruumis. Raske kopsukahjustus võib lõppeda ka surmaga (nagu ka lämmastikoksiidide korral).

Keevitatava metalli kattematerjalid või pinnatöötlusained võivad samuti kujutada terviseohtu (tabel 3).

Luustiku-lihaskonna traumad

Luustiku-lihaskonna traumad on töökoha halva kujunduse – materjalide halb paigutus, esemete paigutamine ebatasasele pinnale, jalus vedelevad detailid, laialiolevad elektrijuhtmed jms – tagajärjeks.

PIKAAEGNE KOKKUPUUDE OHUTEGURITEGA

Bronhiit ja ülemiste hingamisteede ärritus

Keevitajatel on hingamisteede vaevused ja haigestumised sagedased, kuid kopsufunktsiooni häireid seoses keevitusega normaalsetes tingimustes reeglina ei eristata. Tõendeid selle kohta, et tekiks krooniline hingamisteede puudulikkus, ei ole piisavalt. Samas oleneb hingamiselundite kahjustus keevitatavatest materjalidest, tolmuhulgast ja koostisest, ventilatsioonitingimustest jms.

Sideroos

See on rauast põhjustatud kopsutolmustus (nimetatakse ka keevitaja kopsuks), mis on healoomuline seisund, mis tekib keevitaja pideva kokkupuutumisega raudoksiididega. Need on ühed sagedasemad keevitusel eralduvad ühendid. Tegemist on mittefibrogeense (sidekoestumist mittepõh-



Foto: Enevi Aaviksoo

Tabel 4. Ohud

Õnnetused

- Esemete kukkumine – traumad
- Kitsastes tingimustes või laialiolevate juhtmete tõttu komistamine – traumad
- Sädemete silmalendamine, UV-kiirguse tagasipeegeldumine – silmavigastused
- Leek, UV-kiirgus, kuumad pinnad – põletused
- Plahvatused (gaaskeevitusel gaasiballoonide hooletu säilitamine ja kasutamine või rikkis seadmete kasutamine)
- Vigane aparaat, väljastusjuhtme ja tagasi juhtme tasakaalustamata voolujuhtivus, maanduse katkemine jms – elektritrauma ja -šokk

Füüsikalised ohud

- Tolm, nii metallitolm kui muu tööstustolm
- UV-kiirgus (keevitatavate pindade peegeldus)
- Infrapunakiirgus
- Elekter
- Ventilatsiooni puudulikkus
- Töötavate seadmete ja masinate müra
- Ebasobiv temperatuur, temperatuuri kõikumine (töö kütmata ruumides, suurtes hallides, kus peamiselt tagatakse ventilatsioonuste lahtihoidmisega, õues suitsetamas käimine)

Keemilised ohud

- Tööpinna puhastusvahendid ja ka mõned metallid – nahahaigused ja -kahjustused, sh allergia, kokkupuude kemikaalidega
- Metallid, orgaanilised lahustid, gaasilised ühendid

Bioloogilised ohud

- Hallitusseened niisketes kütmata ruumides

Ergonoomilised ohud

- Sundasendis töötamine – käte-õlavöötme ja kaela valud
- Raskuste käsitsi teisaldamine – lihaste, kõõluste kahjustused
- Pikka aega seismine – veenilaiendid, krooniline alaseljavalu, kaela-õlavöötmevalu
- Pikka aega põlvitamine (eriti, kui seda tehakse külmal aluspinnal)
- Halvast (ebatasasest, vale suurusega, tasakaalustamata jms) tööpinnast tingitud sundasendite oht ja esemete kukkumise oht

Psühholoogilised ohud

- Emotsionaalne ülepinge (suur töökoormus, kaastööliste vahelised ebakõlad või tööandjapoolne surve)
- Ebasobiv tööaeg
- Töö monotoonus

justava) raudoksiidi kogunemisega kopsudesse, mis ei ole kahjulik, isegi kui röntgenoloogiliselt on kopsudes näha varjustusi (kirjeldatakse kui retikulonodulaarseid moodustisi). Kontakti lõppemisel raudoksiididega viiakse liigne raud organismist välja.

Allergia

Mõned rästid, nt teatud vaigud, on nahasensibiliseerijad (nahka ärritavad ja allergia teket soodustavad ained) ja võivad tekitada allergilist dermatiiti või astmat.

Luustiku-lihaskonna ülekoormus

Igasugune sundasendis viibimine, monotoonne töö ja raskuste tõstmine, mille korral ei järgita töökoha ergonoomikat ja lihase normaalseks lõõgastumiseks vajalikke

taastumise nõudeid, viib ülekoormusnähtudeni. Lisaks avaldavad lihaskonna ja luustiku elunditele mõju halvad temperatuuri- ja niiskustingimused.

Muud terviseriskid

Vähe on neid uuringuid, milles on leitud seoseid (ja neidki nõrku) nikli ja kroomi keevitamise ning kopsuvähi vahel (roostevaba terase puhul). Mangaanoksiidid on ühed ohtlikumad närvisüsteemi kahjustajad, kuid kahjustus tekib vaid suurte kontsentratsioonide ja pikaajase kokkupuute korral. Reeglina keevituse käigus seda ohtu ei ole.

Kindel seos vähiga on neil keevitajatel, kes on kokku puutunud asbestiga, kuid asbestitööd ei ole tavaolukorras keevitajate töö osa.

On uuringuid, milles on leitud, et keevitajatel võib olla vähem spermatooside. ■

Levinumad silmaprobleemid arsti pilgu läbi

Tiina Palumaa

Lääne-Tallinna Keskskaigla silmaarst



Olen töötanud silmaarstina 20 aastat ja võin väita, et viimase kümne aastaga on märgatavalt muutunud silmaarsti vastuvõtul käivate inimeste vaevuste iseloom. Seda võrreldes nn arvutieelse ajastuga. Kui paljudel tänapäeva erialadel võib täheldada lähinägemise koormuse kasvu, siis suurimad nägemisprobleemid on siiski kuvariga töötajatel.

Alla 40-aastastest patsientidest on enamik arvutikasutajad ning probleemikandjad noorenevad üha, sest töö-ikka on jõudmas põlvkond, kes on juba üles kasvanud koos arvutiga. Paarkümmend aastat tagasi oli noortel peamiseks probleemiks lühinägelikkus ja alla 40-aastased vajasisid miinusprille. Kui seoses ealiste füsioloogiliste muutustega kirjutasime kunagi lähi- ehk lugemisprille põhiliselt üle 45-aastastele inimestele, siis nüüd on üsna sagedased juhtumid, kus plussprille tuleb kirjutada juba kooliealistele, rääkimata parimas tööeas inimestest, kes on jõudnud kuvari taga istuda vaevalt paar aastat.

Põhilised vaevused, millega arsti poole pöörduakse, on järgmised:

- silmad on väsinud,
- õhtuks on nägemine udune,
- nägemisteravus kõigub,
- õhtuks ei näe hästi ei lähedale ega kaugemale,
- silmad kipitavad, punetavad,
- silmi on raske lahti hoida,
- silmad on kuivad või esineb pisaravoolu,
- aeg-ajalt esineb topeltnägemist,
- esineb peavalu, silmade valu, millega võib kaasneda kogu õlavöötme pinget.

ÜLEVÄSINUD SILMAD PÕHJUSTAVAD KA MUID VAEVUSI

Sageli suunab perearst või neuroloog peavalu kurtva patsiendi silmaarsti vastuvõtule, kus selgubki, et probleem saab alguse üleväsinud silmadest. Raskemal juhul esinevad loetletud vaevused juba hommikuti ning ei kao ka puhkepäevadel. Siin on tegemist juba kestvama probleemiga – akommodatsioonihäirega. Sellisel puhul tuleb silmade ülepingsed lihaseid lõõgastada ravimitega. Protseduuri nimetatakse tsüklopleegiaks. Pupilli suurust reguleerivad lihased lõdvestatakse) ning see muudab lähitöö paariks päevaks võimatuks. Iga aastaga suureneb sellist abi vajavate inimeste arv. Kui sellisele patsiendile üritada prille kirjutada ilma tsüklopleegiata, siis ei näeks ta tõenäoliselt hästi ühegi variandiga või saaks liiga tugevad või nõrgad prillid.

MIKS SIIS ON NII PALJU SARNASTE VAEVUSTEGA PATSIENTE?

Peamine probleemide põhjustaja tundub olevat töörežiim. Vabariigi Valitsuse 15.11.2000. a määrus nr 362 “Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded” § 3 sätestab tööandja ülesanded. Selle paragrahvi p 4 kohaselt peab tööandja korraldama töö nii, et töötaja saab silmade ülepinge ja sundasendis töötamisega tekkivate vaevuste ennetamiseks vaheldada kuvariga töötamist teist laadi tööülesannete täitmisega. Kui see pole võimalik, peab töötaja saama perioodiliselt pidada puhkepause. Puhkepausi-

Tüüpiline on olukord, kus töötaja, puhates oma põhitööst, hakkab arvutist lugema e-kirju, uudiseid või suhtleb oma tuttavatega MSN-is. Seega, silmade seisukohalt puhkepausi ei teki.

de kestus peab moodustama vähemalt 10% kuvariga töötamise ajast.

Sageli on töötaja isegi kuulnud “mingitest nõuetest”, kuid ise ei täida neid, sest unustab ennast tööle, väidab, et töö tuleb ju ära teha jms. Samas on palju neid, kes pole antud määrusest kuulnudki või ei oska pauside vajalikkusele tähelepanu pöörata. On patsiente, kes nõuavad silmaarstilt silmatilkku või arvutiprille, mis võtaks kõik vaevused, kuid ei mõista, et probleem on kompleksne ja eriti olulised on puhkepausid, kui üldist arvutiga töötamise aega lühendada ei saa. Tüüpiline tundub olevat ka olukord, kus töötaja, puhates oma põhitööst, hakkab arvutist lugema e-kirju, uudiseid või suhtleb oma tuttavatega MSN-is. Seega, silmade seisukohalt puhkepausi ei teki.

Lisaks eelnevale on silmade väsimises oluline roll ruumi üldvalgustusel ja töölaua kohtvalgustusel. Paljud pat-



Sageli suunab peavalu kurtva patsiendi silmaarsti vastuvõtule perearst või neuroloog, kus selgubki, et probleem saab alguse üleväsinud silmadest.

Foto: Dreamstime

siendid väidavad, et nende töölaual eraldi kohtvalgustus puudub!

Nii mõnedki ei talu ruumide üldvalgustusena kasutatavat külma valgust, mille lainepikkus pole silmale mugav. Väga tundlike silmade puhul soovitame töölauale asetada hõõglambiga valgusti, mis pisutki neutraliseerib ruumi üldvalgustust.

Uuemates ehitistes on kontoriruumides tugev sundventilatsioon või kliimaseadmed. Nendega seoses on tekkinud uut tüüpi silmavaevused, mis võimendavad niigi arvutitööga kaasnevat kuiva silma probleemi.

SILMADEGA ON PALJU PROBLEEME KA EHITAJATEL

Töötervishoiu seisukohast on niisiis kõige rohkem kaebusi isikutelt, kes töötavad päevad läbi kuvari taga. Kuid on veel mitmeid kutsealasid, mille esindajad on sagedased silmaarsti vastuvõtul.

Suuri probleeme on ajast aega olnud ehitajatega. Nende puhul domineerivad:

- silmatraumad (absoluutne esikoht), eriti metalli mehhaanilisel ja termilisel töötlemisel tekkivad metalli või šlaki laastud sarvkesta kihtides, harvemini silmasarvkesta läbistavad vigastused;

Blue Berry™

Sinu silmade parim abimees!

Blue Berry on soovitatav inimestele, kelle silmad on väsinud autojuhtimisest, teleka vaatamisest ja arvuti kasutamisest, kes töötavad pimedas või liiga ereda valguse käes või kelle nägemine on halvenenud vanuse tõttu.



Ei sisalda soola, suhkrut, pärimi, nisu, gluteeni, piimaprodukte ega soja. Toodetud ilma säilitus-, värvi- ja lõhnaaineteta. Sobib taimetoitlastele.

Küsi apteegist!

Lisainfo: www.newnordic.ee

Hõbedane puu – kvaliteedi ja puhtuse garantii!



UUDISTOODE

Säilitusaineteta kunstpisarad

Silmade väsimine ja kuivus on kunstvalguses ning arvutiga töötavate inimeste igapäevane probleem. Novembrist on apteekides müügil uued Visine kuivadele ja ärritunud silmadele mõeldud kunstpisarad, mis sobivad kasutamiseks ka koos kontaktläätsedega. Erinevalt tavalistest silmatilkadest on Visine väsinud ja ärritunud silmadele pakendatud väikestesse tuubidesse (viaalidesse). Üks tuub on sobilik ühe päeva silmatilkade norm.



Uued silmatilgad ei sisalda säilitusaineid ja sobivad seega ka neile, kel probleeme säilitusainetest tulenevate allergiatega. Kunstpisaraid võib kasutada 12 tundi pärast viaali avamist.

Kunstpisarad on meditsiiniseadmed. Enne kasutamist tutvuge kindlasti pakendis oleva infolehega.

- ehitustolmust ja värvainetest tingitud laugude või silma limas- ja sarvkesta kroonilised (sh allergilised) põletikud;
- ilma kaitsemaskita keevitamisel tekkiv elektroftalmia – teravast valgus- ning kuumuskiirgusest tingitud tugev sarvkesta turse.

Osa töötajaid väidab, et ei kasuta kaitsevahendeid seetõttu, et need pigem segavad, ei ole kvaliteetsed või nendega ei saa nii kiiresti töötada, kui soovitakse. Vestlusest patsientidega ilmneb, et umbes pooltel juhtudel ei ole töötajaid varustatud elementaarsete kaitsevahenditega.

Ehitusel kasutatakse ka haigekassa kindlustuseta töötajaid, mistõttu patsiendid pöörduvad arsti vastuvõtule viimases hädas, kui valu silmas on muutunud väljakannatamatuks ja põletikud on kaugele arenenud. Korduvkontrolli nad reeglina ei ilmu ning võib oletada, et nii mõnelgi neist on jäänud poolikust ravist suurem või väiksem nägemisdefekt.

KASSAPIDAJAD

Uuema patsientide grupi moodustavad kassapidajad, kes töötavad supermarketi tüüpi ostukeskustes. Nende kaebused on sarnased kuvaritöötaja omadega, kuid lisanduvad halb valgustus, tuuletõmbus, lärm, pidev monotoonne suhtlemine klientidega jms. Kuna silma-vaevused annavad tunda esmajärjekorras, siis sageli tulakse paluma "silmatõendit", et ei tohiks kassas töötada.



Uuema patsientide grupi moodustavad väikeste kuvaritega töötavad kassapidajad. Nende kaebused on sarnased kontorikuvariga töötaja omadega, kuid lisanduvad halb valgustus, tuuletõmbus, lärm, pidev monotoonne suhtlemine klientidega jms. Seetõttu tulevad kassapidajad sageli Tiina Palumaa juurde palvega saada "silmatõendit", et ei tohiks enam kassas töötada.

Foto: Dreamstime

HAMBAARSTID

Silmaarsti seisukohalt omaette rühmana võiks välja tuua ka hambaarstid ja -tehnikud. Taas on tegemist peene lähitöö, silma kuivuse ja sundasendiga, kuid lisandub ere valgus ning selle peegeldumine instrumentidelt. Ka võõrkeha silma sattumise oht on suurem, kuid need vigastused on õnneks pindmised.

MUUD ERIALAD

Nägemisvaevusi esineb keskmisest rohkem ka õmblejatel, elektroonikaseadmete koostajatel või remontijatel. Suurt täpsust nõudev, pikaajaline lähivaatamine tekitab nägemishäireid, silma limaskestast kuivust, nt riidetolm võib põhjustada ärritust või konjunktiviiti, raskemal juhul tekib allergiline reaktsioon teatud kanga tolmu vastu. Annab tunda töötajate vähene teadlikkus oma õigustest paremaid töötingimusi (valgustus, ventilatsioon, puhkepausid) nõuda. Kui ka teatakse, siis ei julgeta sageli probleemidest juhtkonda või ülemusi teavitada. Aga kindlasti on neidki, kes toodangumahu suurendamise nimel teadlikult puhkepausid ohvriks toovad.

Väga pinges silmadega patsiente tuleb õpetajate, kohtutöötajate, meditsiiniõdede hulgast. Nende töötingimused ja -laad on juba asutuse sees väga erinevad, kuid kõiki neid ühendab psühholoogiline stress. Arsti poole pööratakse silmade hulgikaebustega, aga kurdetakse ka üldist väsimust.

MIS ERIALAL ON PROBLEEME VÄHE?

Mis puudutab töötingimustest põhjustatud nägemishäireid, siis positiivsemast küljest võiks välja tuua ka ameteid, mille esindajad oma silmade üle enamasti ei kurda või kui, siis on need muutused ealsed (füsioloogilised):

- muusikud,
- sportlased,
- kunstnikud,
- tantsijad,
- teatriinimesed,
- aiandusega tegelejad,



Kuna on andmeid, et pidev lähitöö võib soodustada silmarõhu tõusu neil, kel on selleks anotoomiline või pärilik eelsoodumus, teeks Tiina Palumaa lisaks profülaktilisele nägemiskontrollile kohustuslikuks ka silmarõhu ja -põhjade kontrollimise – seda aga alates 50. eluaastast.

Foto: Dreamstime

loomadega tegelejad.

Seega, pärast tööd on soovitatav anda kosutust hingele ja puhkust silmadele, tegeledes hobidega, mis on seotud viimati mainitud aladega, jalutada looduses või linnatänavalgi, kus saaks pilku suunata kaugusesse. Halvim on tööpäeva lõpus sisustada aega televiisori vaatamise või arvutimängudega.

TEADLIKKUS KASVAB

Õnneks on inimeste teadlikkus ja huvi töötervishoiu suhtes paranemas. Kuigi Eurofondi andmetel on eestlastel Euroopa Liidu liikmesriikidest kõige rohkem töötunde aastas (1872 h, Euroopa Liidu keskmine 1749,7 h), on edumeelsemaid asutusi, kes saavad oma töötajaid tervisekontrolli, iga aastaga üha enam. Ka töötajate meelestatust nägemiskontrolli suhtes on positiivne, pigem soovitakse kontrolli tulla sagedamini, kui asutustest suunatakse. Ka esitatakse küsimusi, kuidas töötaja saaks ennast eelkõige ise aidata. Varem oodati tervisekaitse alaseid samme vaid tööandja poolt ja oldi ise passiivsed. Üha enam asutusi kompenseerib osaliselt (kuvari)prillide maksumuse. On hakatud mõistma, et häid töötajaid tuleb hoida ning et veel paremad on nad puhanute ja tervetena. Märgatavalt vähem nõudlikud ja terviseteadlikud on madalama haridustaseme ja keeleprobleemidega töötajad. Nende hulgas on ka käegalöömise meeleolu tunda.

SOOVITUSI LISAKS

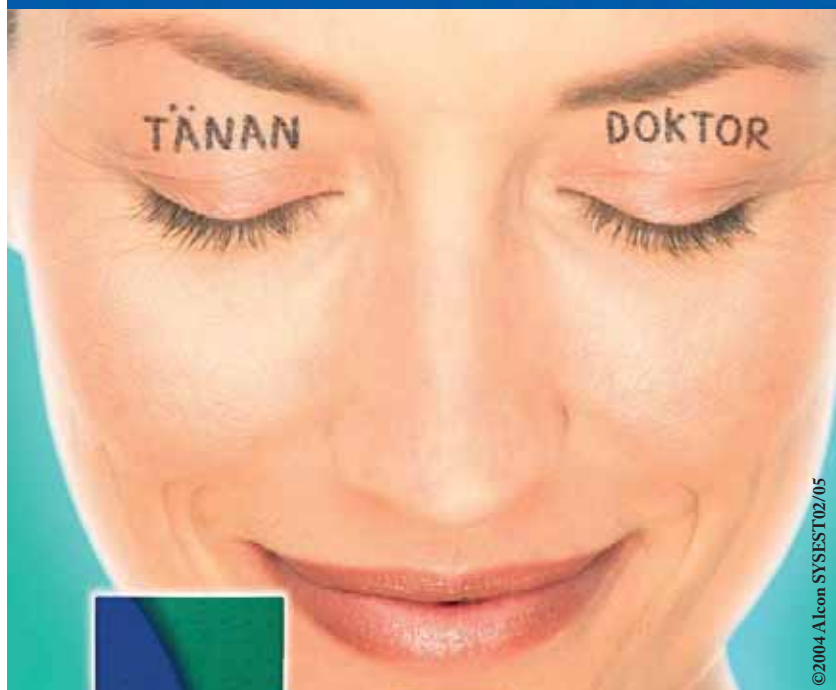
Lisaks profülaktilisele nägemiskontrollile teeksin ma kohustuslikuks silmarõhu ja -põhjade kontrollimise, seda alates 50. eluaastast. Enamik silmaarste teeb seda oma vastuvõtul nüüdki, kuid prillipoodides sageli silmarõhku ei mõõdeta või pole see tehniliselt lihtsalt võimalik. On andmeid, et pidev lähitöö võib soodustada silmarõhu tõusu neil, kel on selleks anotoomiline või pärilik eelsoodumus. Arvestades tänapäeva häid ravitulemusi nimetatud haiguse puhul, on kurb, kui see avastatakse liiga kaugelarenenult. Selles küsimuses peaks keskeas inimeste teadlikkust märkimisväärselt parandama ning vaatamata elukutsele soovitava silmarõhku kontrollida kord aastas.

Üldise terviseteadlikkuse paranemise juures tekib mul silmaarstina siiski aeg-ajalt kahtlus, kas meie 20-aastased suudavad samas vaimus oma valitud tööd teha ka 30-, 40-, 50-aastaselt. ■

SystaneTM
NIISUTAVAD SILMATILGAD

Kohene leevendus ja pikaajaline toime

- Pudelis lahus, silmas geel
- 1 tilk vastavalt vajadusele silma tilgutada
- Kasutatakse silmade
 - kipituse
 - ärrituse
 - kuivustunde
 - ebamugavustunde
 - võõrkehade korral,
- Koostisosad on hüdroksüpropüülguaar, polüetüleenglükool 400, propüleenglükool, boraat, kaltsium-, naatrium-, magneesium-, kaalium- ja tsinkkloriid, POLYQUAD®
- Säilib kuni 6 kuud pudeli esmasest avamisest
- SYSTANETM on müügil retseptita



UNUSTA ÄRRITUNUD SILMAD
PEA MEELES

SystaneTM
NIISUTAVAD SILMATILGAD

Lapseootel naise töötingimused seaduse erilise tähelepanu all



Neenu Pavel

Tartumaa tööinspektsiooni jurist

Ehkki rasedus pole haigus, tuleb tööandjal sellega arvestada, kui naistöötaja esitab talle oma seisundi kohta arsti kirjaliku tõendi. Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded rasedate ja rinnaga toitvate naiste tööks on kehtestatud Vabariigi Valitsuse määrusega nr 50 (RT I 2001, 17, 81).

Meenub näide lähiminevikust, kui rasedal ja tema tööandjal oli terav erimeelsus töökeskkonna muutmise osas. Arsti otsus nägi ette müra ja vibratsiooni kõrvaldamise ning tolmuvaba keskkonna. Töökohaks oli suur puidutööstuse tootmishoone, kus kaarhallis oli selline vali müra koos perioodiliste eriti teravate helidega, et kõrva karjumata oli võimatu vesteldagi. Tööandja oli töötajale juba varem väljastanud korralikud kõrvaklapid, valmis andma ka tolmumaski ja leidis, et kuna rase otseselt ei käsitse vibreerivaid seadmeid, on töökeskkond ka ohutu. Kuid inimhakatisele ema kõhus ju kõrvaklappe pähe ei pane, samuti tunnetab loode õhu kaudu levivat ja ema keha raputavat vibratsiooni. Antud juhul käitus töötaja õigesti, kui keeldus sellises keskkonnas töö jätkamisest ning pöördus ise eriarvamuste lahendamiseks tööinspektori poole.

Tööandja kohustus on välja selgitada, kas rase puutub oma töös kokku ohuteguritega, ning nende iseloomu alusel hinnata riski nii naise tervisele kui raseduse ohutule kulgemisele. Kui endal jääb teadmisi väheks, tuleb nõu pidada töökeskkonnaspetsialistiga, veel parem aga raviarstiga. Võib konsulteerida ka kohaliku tööinspektsiooni inspektoriga.

Riski(de) maandamiseks tuleb naistöötaja töötingimusi ajutiselt muuta, välistada töökeskkonna ohutegurid, vajadusel lühendada töövahetust, anda sobival ajal täiendavaid puhkepause või viia töötaja üle kergemale tööle. Tööandja peab raseda töölt ära lubama arsti määratud tervisekontrolli ajaks, säilitades töötasu. Samuti tuleb talle tagada (või kohese luua) võimalus kasutada lamamisvõimalusega puhkeruumi.

KEELUD

Igal juhul on keeletud rasedat tööle rakendada ööajal (kell 22.00–06.00) ja talle ette nähtud puhkepäevadel, nõuda temalt ületundide tegemist või saata töölehetusse. Rasedat ei tohi kohustada töötama raskuste käsitsi teisaldamisel, kõrge õhurõhu tingimustes, punetistesse või toksoplasmoosi nakatumise ohu korral ega kokkupuutes mürgiste pliühenditega.

Kahjuks ei suju kõigil lapseootel naistöötajatel suhtlus tööandjaga probleemideta – tööandja võib ignoreerida raseda vajadusi ja õigusi ning jätta tema töötingimused tähelepanuta.

Arst saab raseda töökeskkonnast ettekujutuse teda küsitledes ning kui näeb, et tööandja oma kohustusi ei täida,

OLULISEMAD RASEDAT OHUSTAVAD TEGURID TÖÖL

Ohutegurid, mida kindlasti tuleb riski hindamisel arvesse võtta:

- põrutused,
- üldvibratsioon,
- müra,
- kiirgus,
- elektromagnetväli,
- ekstreemsed temperatuurid,
- ohtlikud või naha kaudu tervist kahjustavad kemikaalid ja kantserogeenid,
- elavhõbedaühendid,
- füüsilise töö raskus,
- sundasendid,
- kiire töötempo,
- monotoonne töö,
- töötamine tööplatvormidel,
- töötamine üksinda (kui kohene abikutsumine ei ole võimalik),
- psühho-emotsionaalne pingeline.

Selliseid terviseriske paljastava analüüsi tulemused ja ohutute töötingimuste tagamiseks rakendatavad abinõud tuleb teatavaks teha nii rasedale kui töökeskkonnavolinikule, kes omakorda saab edaspidi raseda töökorraldusel silma peal hoida.

tuleb tal sekkuda. Arst kirjutab tööandjale esitamiseks otsuse, kus peab üksikasjalikult kirjas olema, millised ohutegurid tuleb raseda tööst kõrvaldada, milliseid tingimusi muuta ja kui pikaks perioodiks – tavaliselt sünnituslehe alguseni. Samuti avab arst rasedale kogu kergendatud töötingimustega perioodiks (tavaliselt kuni sünnituslehe alguseni) töövoimetusele, millel on tööst vabastamise põhjuseks kood 17 – üleviimine kergemale tööle. Et aga kogu haiguslehte kohe rasedale kätte ei anta, vaid ikka kuu kaupa järgnevate lehtedena, peab tööandjale tegutsemiseks vajaliku impulsi andma arsti otsus, mille rase peab talle viivitamatult esitama. Arst peaks kindlasti oma sageli noorele ning nappide kogemustega patsiendile selgitama, et arsti otsus töö kergendamise kohta tuleb anda tööandjale ja nõuda tööandjalt vastavat tegutsemist. Korrektseim viis oleks koos arsti otsusega esitada tööandjale omapoolne kirjalik avaldus palvega töötingimusi kergendada.

KUI RUTTU PEAB TÖÖTAJA OMA RASEDUSEST TÖÖANDJALE TEADA ANDMA?

Seadus sügavalt eraelulist olukorda ei reguleeri, naistöötaja võib selle üle ise otsustada, samas arvestades, et teadmatuses viibiv tööandja ei saa ka täita seadusega talle pandud kohustusi rasedale ohutu töökeskkonna loomiseks.

Elus eneses tuleb just viimasel ajal sagedamini ette, et töösuhte pooled ei tea oma õigusi ega kohustusi.

ETTEKIRJUTUS ARSTI OTSUSES ON TÖÖANDJALE TÄITMISEKS KOHUSTUSLIK

Töötingimuste kergendamine võib seisneda raseda vabastamisest mõnest vastunäidustatud tegevusest (nt raskuste tõstmisest, tööst suitsuses mängusaalis, käte sirutamisest õlavöötimest kõrgemale, tööst seistes või kõrgetel kontsadel kõndides) või siis viiakse ta üle mõnele kergemale abitööle, lühendatakse tööpäeva. Kui sellise muudatusega kaasneb raseda keskmise palga vähenemine sünnituslehe-eelsel perioodil, siis hüvitab haigekassa talle väljastatavate haiguslehtede alusel tekkinud vahe.

Kui tööandjal pole aga võimalik raseda töötingimusi muuta – näiteks töötatakse ainult 12-tunnistes vahetustes (brigaadi tulemuste alusel tasustamisega), töötatakse peamiselt seistes või ööajal (nt pagar, kasiino mängulaua diiler) ja muud kergemat tööd rasedale pakkuda ei ole –, tuleb tööandjal viivitamatult pöörduda kirjaliku põhjendatud taotlusega oma asukohajärgse tööinspektori poole, et viimane tuvastaks töötingimuste kergendamise võimatuse.

Alles nüüd saab tööandja raseda töölepingu seaduse § 63 alusel ajutiselt tööst vabastada ning lubada tal koju jääda. Haiguslehe alusel maksab haigekassa sel ajal tulevasele emale hüvitist 80% töötasust (arvutatuna eelmisel aastal teenitud sotsiaalmaksuga maksustatud summade järgi). ■

Raseda töötingimuste kergendamine võib seisneda ka keelus kõrgetel kontsadel tööd teha.

Foto: Daisy Lappard



Kogu pere köhaabi



ISBN 9978-9985-829-64-6

Brontex

Toimeaine: ambroksool

Siirup, tabletid ja lahus.



Näidustused: röga lahustamine. Kasutatakse ägedate ja krooniliste hingamisteede haiguste puhul (bronhiit, bronhiaalastma), kui lima hulk hingamisteedes on suurenenud.

Manustamine: Sisse võtta pärast sööki vee, tee või mahlaga. Ravikuuri vältel on soovitatav tarbida rohkest vedelikku, mis soodustab röga lahustavat toimet veelgi.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

ratiopharm

Käsimüügravim. Pakendid ja toimeaine sisaldus: tabletid 30mg ambroksooli N20, siirup 100ml (5ml siirupit sisaldab 15mg ambroksooli), lahus 100 ml (1ml lahust sisaldab 7,5mg ambroksooli). **Tootja:** Merckle GmbH, Saksamaa. **Müügiloa hoidja:** ratiopharm GmbH, Saksamaa. **Täiendav informatsioon:** ratiopharm, Akadeemia 19, tel. 683 8006, e-post info@ratiopharm.ee, www.ratiopharm.ee

Kutsehaige Urmas Arras: kohtus on rohkem võita kui kaotada

Silja Paavle

Tartu Postimees



Kaks aastat kestnud kohtuprotsess oli kutsehaigeks tunnistatud Urmas Arrasele küll närvesööv, kuid päädis kopsaka hüvitisega nii diagnoositud kutsehaiguse kui esmakordselt Eestis ka tööst põhjustatud haiguse eest.

Urmas Arrase lugu sai alguse 1988. aastal, mil noor mees läks tööle Võru Piimatoodete Kombinaati. Esimesed kaks aastat töötas mees seal juustupuhastajana, ülejäänud aja parafineerija ja kilepakendajana.

30 TONNI JUUSTUPÄTSE PÄEVAS

“Töö oli raske – sundasendis tuli askeldada pikki päevi,” meenutab 46-aastane Arras. Tänapäevaks on ta tunnustatud täielikult töövõimetuks, arstliku ekspertiisi tunnustuse kohaselt moodustavad tema töövõimetus 50% kutsehaigus ning 80% üldhaigestumine.

Praeguseks on Urmas Arrase igapäevased kaaslased valuvaigistid ning muud tervisehädasid leevendavad ravimid, sest väga suurte raskuste tõstmine niiskes ja jahe-akendeta betoonpõrandaga juustukeldris tõid mehele kaasa selja-, kaela- ja liigesevalud.

Hooaegadel tuli tõsta ka kuni 30 tonni juustupätsi päevas. “Tervis oli nii vilets, et ma olin kuude kaupa haiguslehel,” meenutas Arras.

Tema ettepanekuid töökoormuse vähendamiseks ning töötingimuste parandamiseks ei võetud kuulda, pigem soovitati mehel töölt lahkuda, kui seal ikka kuidagi ei meeldi. Ja nii rügas mees mitme inimese eest aastaid, ka juba siis, kui tervis oli näidanud parandamatult halvemise märke.

2001. aastal Urmas Arras aga koondati. “Esmajärjekorras läksid koondamisele töövõimetus- ja vanaduspensionärid,” nentis Arras.

Arstide soovitusel pöördus Arras SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla töötervishoiu keskusesse, mille ekspertkomisjon diagnoosis mehel kutsehaiguse. Ekspertid lugesid tervist kahjustanud töö teguriteks ebasoodsas mikrokliimas raske füüsilise koormusega töötamist kaela, õlavöötme, käte ja selja sundasenditega.

“Peamine viga, mida inimesed teevad, on see, et nad jäävad töötervishoiuarsti poole pöördumisega hiljaks. Kutse- ja tööhaigusi on meil tegelikult kordades rohkem, kui harjumuspäraselt arvatakse ja endale julgetakse tunnustada. Need haigused ei ole ainult sinikraede probleem, vaid järjest enam ka valgekraesid ohustav häda,” märkis Tõnu Kõrda – jurist, kelle poole Urmas Arras abipalvega pöördus.

HÜVITIS KA TÖÖST PÕHJUSTATUD HAIGUSE EEST

Nimelt ei olnud AS Võru Juust nõus vabatahtlikult maksta kutsehaigusest tulenevat hüvitist. See moodustas Urmas Arrasele ette nähtud koguhüvitisest 43% – täpselt vastavalt ettevõttes töötamise ajale.

Ülejäänud 57% hüvitisest hakkas mehele maksuma Eesti riik, sest AS-i Võru Juust eelkäijad (Võru Piimatoodete kombinaat, RE Tartu Piimatoodete Kombinaadi Võru Juustutööstus ja RAS Võru Juustutööstus) likvideeriti ilma õigussõlmelise ja nende kohustused läksid üle riigile.

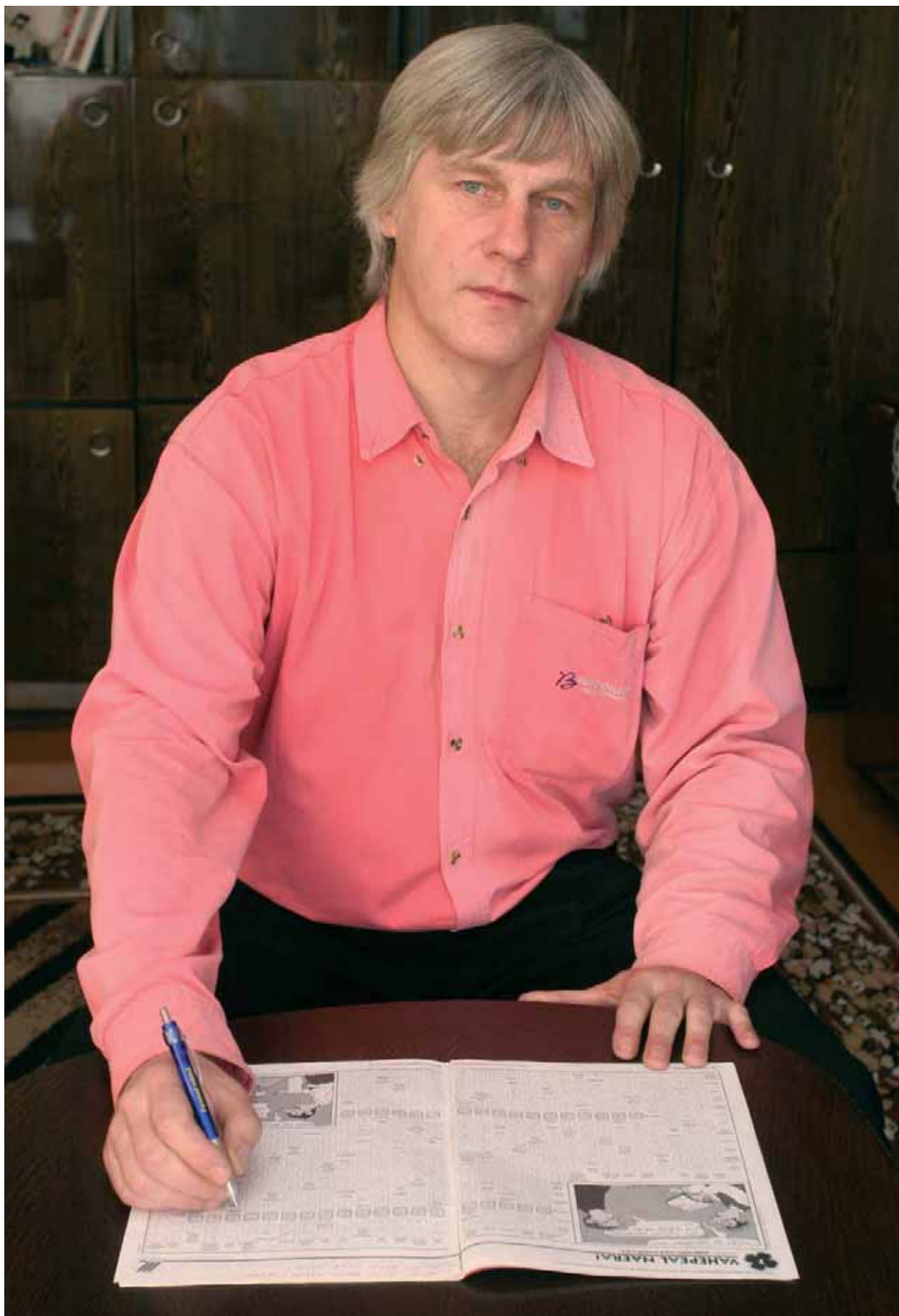
Tõnu Kõrda koostatud hagiavaldus tõi Urmas Arrasele edu – kohus mõistis AS Võru Juustult välja nii kutsehaiguse hüvitise kui tööst põhjustatud haiguse hüvitise. Viimaseks on Urmas Arrase puhul krooniline seljavalu.

“Tööst põhjustatud haiguse hüvitise määramine on minu teada Eesti kohtupraktikas esimene,” märkis Tõnu Kõrda ja nentis, et kindlasti tegi see kogu pika kohtuprotsessi ka keerukaks, sest ühe kohtuasja raames lahendati kaks hüvitisenõuet.

Urmas Arrase kasuks langetatud kohtuotsuses viidatakse kutsehaiguste ekspertkomisjoni otsusele ning ebasoodsatele töötingimustele, tuginedes Vabariigi Valitsuse 22. juuli 1992. a määrusele nr 214 (sellega on kinnitatud tööde loetelu, kus nähakse ette töötajate eelnev ja perioodiline tervise kontrollimine), Vabariigi Valitsuse 21. septembri 1999. a määrusele nr 402 (tegevusaladele esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded) ning töökaiseseaduse §-i 7 lõigetele 4 ja 6 (töökaisekonnas peab olema normidele vastav temperatuur ja tõmbetuuleta õhuvahetus).

Ka viitab kohtuotsus sellele, et tervist kahjustanud tööol tingimustele inimesele oleks tulnud rakendada lühendatud tööaega (tuginedes Vabariigi Valitsuse 8. märtsi 1994. a määrusele nr 82, mis sätestab lühendatud tööaja rakendamist tingivate tervistkahjustavate näidustuste, allmaatööde ja erisooloomuga tööde loetelu). Arrasel võimaldati osalise tööajaga tööle asuda alles 2001. a jaanuaris ehk siis, kui töövõime langus oli välja kujunenud.

Ka ei olnud AS Võru Juust omalt poolt teinud midagi, et selgitada välja töö füüsilist raskust ja sellega kaasnevat ohutegureid ning teavitada nendest ka Urmas Arrast. Samas on ju teada, et kutsehaigestumise vältimiseks on just tööandja kohustatud oma töötajaid vastavalt ohutustehnika



Olles juba mõnda aega olnud kodune, soovib Arras leida taas jõukohast tegevust. Seni on ta end vormis hoidnud ristsõnade lahendamisega, milles pääses eelmisel aastal suisa üleriigilisse finaali.

Foto: Dmitri Kotjuh

eeskirjadele instrueerima ning selgitama ka töötervishoiu nõudeid.

Ja kuigi mitmed määrused kohustavad tööandjat korraldama oma töötajatele regulaarset tervisekontrolli, millele peaks eelnema ka töökeskkonna ohutegurite riskianalüüs, piirdus AS Võru Juust vaid nakkushaiguste kontrolli ja rindkereröntgeniga.

Kutsehaigus jäi õigel ajal tuvastamata kohtu arvates ilmselt ka seetõttu, et Urmas Arrasele ei teostatud tervisekontrolli mõjuvatest töökeskkonna ohuteguritest ja töölaadist lähtuvalt.

Kohus tuvastas AS-i Võru Juust süü oma töötaja suhtes seaduste ja muude õigusaktidega pandud kohustuste täitmata jätmises või nende ebapiisavas täitmisel.

Ja et õigusrikkumise ja Arrasele tekitatud kahju vahel esineb töövõimetusel tulenev ja sellega seonduv sissetuleku vähenemine, on AS Võru Juust kohustatud hüvitama Arrasele tervise halvenemise tõttu kaotatud töötasu.

EMOTSIONAALSELT RASKE AEG

Tõnu Kõrda tunnistas, et tema jaoks oli see kõige keerulisem kohtuasi tervisekahju hüvitamise nõuete vallas, mida seni on tulnud ajada, seetõttu kulus ka hagiavalduse ettevalmistamiseks peaaegu aasta. “Kuna kutsehaigete puhul on tegemist kahjustatud ja haavatavate inimestega, siis ei ole mul õigust enne kohtusse pöörduda, kui leian, et võiduvõimalused on ülekaalus. Ei tohi riskeerida raskes olukorras olevate inimeste niigi väheste sissetulekutega,” selgitas ta.

Kõrda on rahul, et väga paljud ettevõtjad maksavad tervisekahju hüvitist vabatahtlikult, ilma kohtuta ja suurema vaidluseta.

“Viimasel ajal on mitmed tööandjad minult lausa nõu küsinud, kuidas õiguspäraselt hüvitist maksta,” lausus ta. Et varasematel aastatel esindas Kõrda valdavalt ettevõteteid, siis teab ta täpselt mõlema poole – nii töötaja kui ka tööandja – õigusi ja kohustusi.

Kõrda ei saanud mööda aga tõsiasjast, et kohtuasjad kipuvad venima mitte niivõrd ettevõtete endi tõttu, vaid neid esindavate advokaatide tegevuse tõttu.

Kohtuprotsess vältas pea kaks aastat, Urmas Arrase hinnangul kohati ka vastaspoole absurdsete nõudmiste tõttu.

“See oli emotsionaalselt väga raske aeg. Inimene, kes on elanud seaduskuulekalt ja pole kohtusüsteemiga varem kokku puutunud, elab kogu seda teekonda psüühiliselt väga raskelt üle,” tunnistas ta.

Nii tema kui Tõnu Kõrda kiidavad kohtuasja vedanud kohtunik Ülo Vijaarit, kes oli rahulik, kindel ja asjatundlik. “Tema tehtud kohtuotsus on sedavõrd kvaliteetne, et kostja loobus selle edasikaebamisest ringkonnakohtusse,” lausus Kõrda rahulolevalt.

Kuigi kogu kohtuprotsess oli närvesööv ja pikaajaline ning ise seda teist korda läbi teha ei tahaks, soovitaks Urmas Arras kutsehaigetele advokaatidelt ja kohtust abi otsida. “Seadused on siin nii keerukad, et inimene ise ei oska end kaitsta,” nentis ta.

Kõrda nõustus, et oma õigusi kaitsta ja hüvitist nõuda tuleb ilmtingimata. “Tervisekahju hüvitis on üldreeglina kutsehaigetele umbes pool nende sissetulekust. Kuidas



Urmas Arras pidi pikka aega tõstma pimedas ja jahedates tingimustes kuni 30 tonni juustupätsi päevas, mis kiirelt kunagi aktiivselt tervisespordiga tegeleenud noore mehe tervise hävitas. Foto: Dmitri Kotjuh

ilma hüvitiseta üldse elada?” soovib ta kahju kannatanud inimestel endalt küsida.

Kuigi kohtusse minek on eelkõige just emotsionaalselt raske, on kohtud Kõrda hinnangul jäänud lihtinimestele praktiliselt ainsaks kohaks, kus nad saavad kaitset ja õiglast kohtlemist. “Paraku on meil ametiühingud nõrgad, poliitilised erakonnad hoolivad inimestest ainult valimiskampaaniate ajal nänni jagades ja riigiorganid muutuvad järjest bürokraatlikumaks,” selgitas ta.

Kohtusse pöördumise kasuks võiks rääkida ka see, et tervisekahju hüvitamise asjades ei nõuta riigilõivu maksmist.

TAHAB LIHTSALT PUHATA

Ka Urmas Arras märkis korduvalt, et tema süda on nüüd hoolimata läbielatud rahul. “Kuigi kohtuprotsess jääb mulle terveks eluks meelde,” lisas ta.

Vanuselt parimates eluaastates mees unistab endale nüüd taas kord ka jõukohase tegevuse leidmisest. “Aga ega seda siin Võrus lihtne leida pole,” on ta kohalike tingimustega kursis.

Jõukohane töö tähendaks millegi kergema tegemist, sest pidevad selja- ja kaelavalud kimbutavad meest lakamatult ning päeviti kodus olles eelistab ta suure osa ajast lamada.

Oma päevadesse toob ta vaheldust ristsõnade lahendamisega – möödunud talvel pääses ta koguni üleriigilise ristsõnavõistluse finaali. Ja lugeda meeldib mehele ka, teatmeteosed on need, millest ta ammutab teadmisi ristsõnade lahendamiseks.

Kunagi aktiivsele tervisesportlasele lubavad arstid praegu vaid jalgrattasõitu või ujumist, kuid talvel on nende aladega tegelemine keerukas. “Sügisene ja talvine aeg ongi minu hädadega inimestele kehvem aeg,” tõdes mees.

Seetõttu tahab ta praegu mõnda aega lihtsalt puhata – et saada lahti kõikidest kohtuprotsessiga kaasnenud pingetest. ■

Uuring Eestis: keemilised ja füüsilised ohutegurid operatsiooniosakonnas

Irma Nool

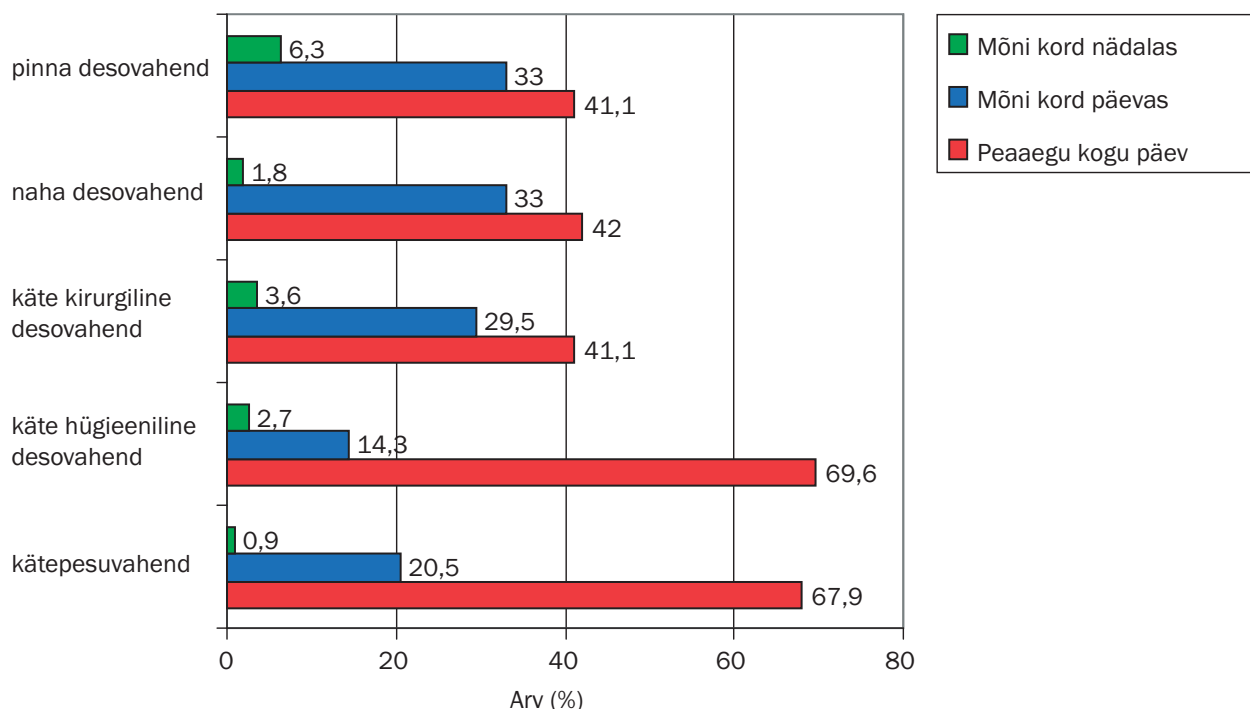
Tervishoiuameti töötervishoiu osakonna juhataja

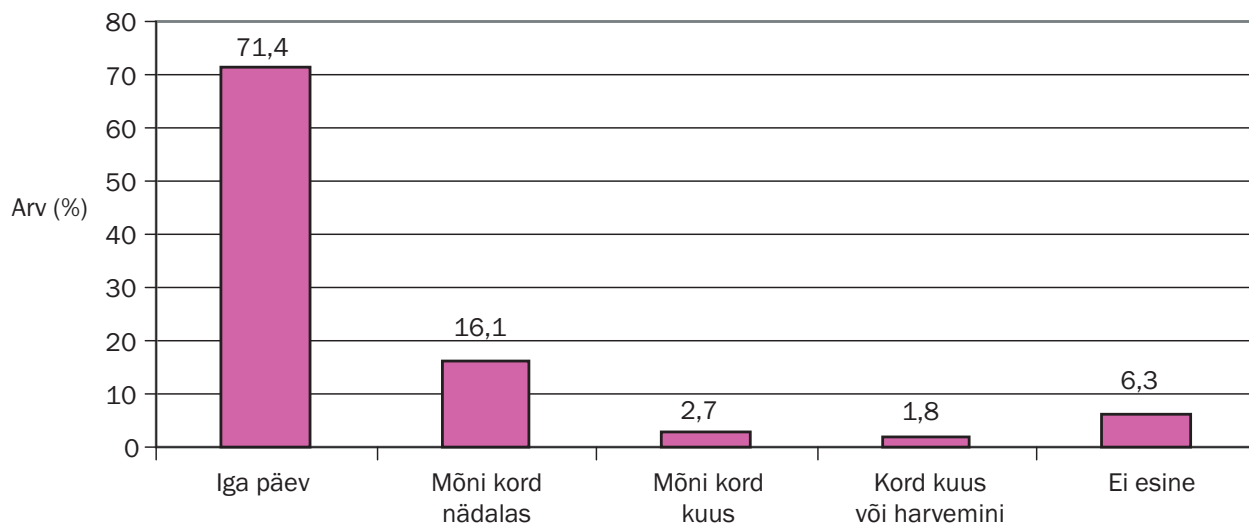
On andmeid, millest selgub, et naisedestesioloogidel on katkenud kuni 60% rasedustest, neil on registreeritud rohkem enneaegseid sünnitusi ning nende lastel enam kaasasündinud väärarenguid ja vähktõbe^{1,2}. Milline on olukord Eestis?

Pidev operatsioonisaalides töötamine seab ohtu personali üldise enesetunde, täheldatud on sagedasemat peavalude, ärrituvuse ja iivelduse esinemist.¹ Opitoa personali sagedamini registreeritud spontaansete abortide, enneaegsete sünnituste ja nende laste kaasasündinud väärarengute põhjusi on seostatud anesteesiagaaside, desinfitseerimis- ja puhastusainete mürgiste aurudega.² Vaatamata tehnilistele uuendustele (väljahingatava õhu absorberite kasutuselevõtt) ja kahjulike anes-

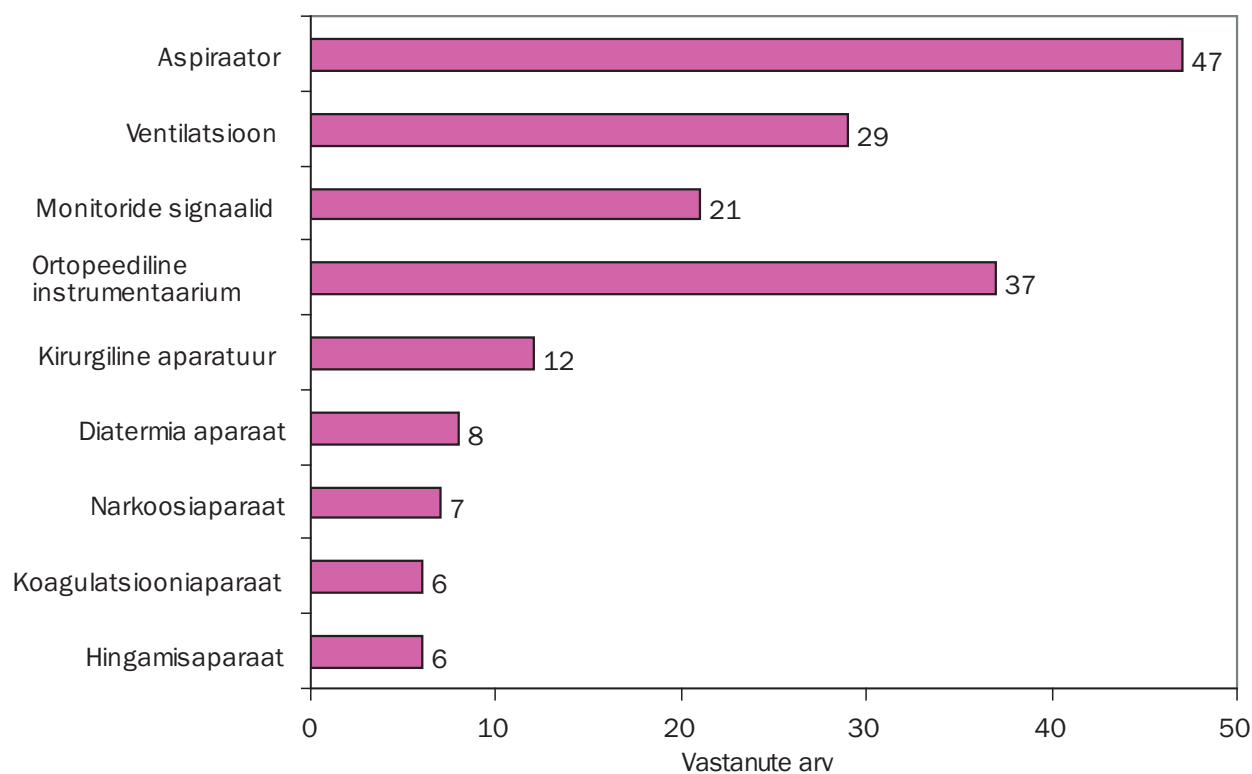
teesiagaaside asendamisele uute ainetega, tuleb siiski kontrollida anesteesiagaaside leket aparatuurist operatsiooniruumi ka poolavatud (*high-flow*) süsteemide kasutamise korral (laialdaselt ka Eesti haiglates). Viidatakse suuremale vähktõve esinemissagedusele anesteesiaõdedel, kelle surmapõhjusteks on tavalisest sagedamini retikuloendoteliaal- ja lümfoidsüsteemi pahaloomulised kasvaja. Kirurgiliste protseduuride ajal kasutatava laseri või elektrokirurgilise aparatuuri töötamisel eralduv suits võib sisal-

Joonis 1. Keemiliste ainete kasutamine operatsiooniosakonnas





Joonis 2. Kokkupuude müraga operatsiooniosakonnas

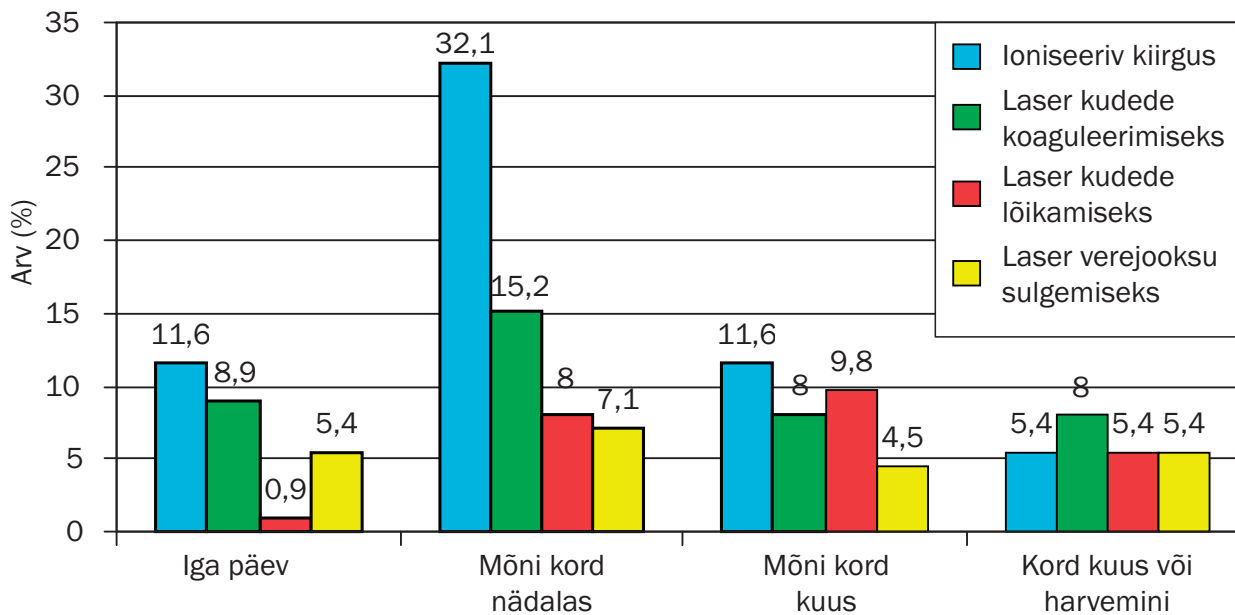


Joonis 3. Olulisemad müraallikad operatsiooniosakonnas

dada toksilisi gaase ja aurusid, bioaerosoole, surnud ja elusat rakumaterjali (sh verefragmente) ning viirusi, põhjustades personali silmade ja ülemiste hingamisteede ärritust. Kuna kirurgiline suits on mutageenseks teguriks ja võib esile kutsuda limaskestapõletikku, iiveldust, hingamisprobleeme ning viirustega nakatumist, siis on vajalik eba-meeldiva lõhnaga lasersuitsu täielik eemaldamine töökeskonnast^{4,5,6}.

MATERJAL JA METOODIKA

Käesolevas töös selgitati välja opiosakonna töötajate kokkupuude keemiliste ja füüsikaliste ohuteguritega. Sihtgrupiks olid opiosakondade töötajad. Valimiks oli Tallinna piirkondlike (SA Tallinna Lastehaigla, SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla) ja keskhaiglate (AS Lääne-Tallinna Keskhaigla, AS Ida-Tallinna Keskhaigla) personal (anesteesia- ja operatsioonioed, anestezioloogid, abipersonal).



Joonis 4. Kokkupuude ioniseeriva kiirgusega operatsiooniosakonnas

Töötajaid oli kokku 403, kellest eestikeelset ankeeti olid võimelised täitma 275. Esialgu keeldus ankeedi täitmisest 63 töötajat. Seega jagati välja 212 ankeeti, millest tagastati 145 (68,4%). Analüüsimiseks sobis ainult 112 ankeeti, kuna ülejäänud olid täidetud ebakorrektselt. Andmete kogumiseks kasutati anonüümset ankeetküsimustikku, mis koostati antud teemat käsitlevate kirjandusallikate põhjal. Ankeetküsimustikku testiti eelnevalt pilootuuringuga. Andmete kogumine toimus ajavahemikul 12.06.–15.08.2005 ja 15.03.–31.03.2006.

KEEMILISED OHUTEGURID OPERATSIOONI-OSAKONNAS

2/3 töötajatest kasutas peaaegu kogu päeva vältel emulsioonina kätepesuvahendit ja käte hügieenilist desinfitseerimisvahendit. Peaaegu pooled opiosakonna töötajad kasutasid naha desinfitseerimisvahendit, käte kirurgilist desinfitseerimisvahendit ja pindade desinfitseerimislahuse valmislahust (vt joonist 1).

Igapäevane ekspositsioon puhastusvahenditele oli erinevalt ametist. Kirurgilise desovahendiga puutusid opiõed tunduvalt enam kokku kui anesteesiaõed. Kui opiõdesid võrrelda selle tunnuse osas arstidega, siis erinevus küll esines, kuid see ei olnud statistiliselt oluline. Väga sarnased tulemused olid käte hügieenilise desovahendi osas.

Kätepesuvahendi emulsiooni, käte kirurgilise desovahendi ja naha desovahendi kasutamisel tekkisid mõnel töötajal käte naha kuivus, allergia, lõhenemine, punetus, valu, sügelemine ning karedus. Pindade desovahendi valmislahuse kasutamisel tekkisid suukuivus, nahapõletus, allergia, köha, pisaratevool ja nohu.

FÜÜSIKALISED OHUTEGURID OPERATSIOONI-OSAKONNAS

Müra esines töökeskkonnas iga päev 71% töötajatel, mõni kord nädalas ligi veerandil ning mõni kord kuus vaid 2%-l. Müra ei esinenud 7 töötaja (6,3%) arvates (vt joonis 2). Olulisemad müraallikad on esitatud joonisel 3.

Peaaegu pooled opiosakonna töötajatest puutusid sageli (iga päev või mõni kord nädalas) kokku ioniseeriva kiirgusega, eelkõige just kudede koaguleerimiseks kasutatava laseriga (vt joonist 4). Teised kiirguseliigid olid esindatud vähem. Kuna selle tunnuse osas oli suhteliselt vähe vaatlusi, ei saa välja tuua ametitevahelisi erinevusi. ■

ALLIKAD

- Green S. Nitrous Oxide – A potential hazard. *British Journal of Theatre Nursing* 1996; 6(6): 27–33.
- Edling C. Anesthetic gases. In: Brune DK, Edling C (eds). *Occupational hazards in the health professions*. Florida 1989; 121–130.
- Berry AJ, Katz JD. Hazards of working in the operating room. In: Barash PG, Cullen BF, Stoelting RK (eds). *Clinical Anesthesia*. Philadelphia: Lippincott Company; 1992; 987–1004.
- Lewy RM. Exposure to physical agents. In: Stellman J-M. *Encyclopaedia of occupational health and safety*. Geneva: International Labour Office; 1998; 26–29.
- Layzell M. The air we breathe: audit to evaluate how healthy the working environment is in recovery room. *British Journal of Perioperative Nursing* 2000; 10 (5): 23–26.
- Ball K. Surgical smoke: is it safe to breathe? *Today's Surgery Nurse* 1996; 18 (5): 16–21.



Töötervishoiu uudised

NINAKÕRVALKOOBASTE VÄHK JA EKSPOSITSIOON NAHA-TOLMULE

Erinevalt puudutööstusest ei ole nahatööstuse tolmu kuni 1980. aastate lõpuni kartsinogeenseks peetud ja seetõttu pole ka nahatöölisi ninakõrvalkoobaste vähi suhtes põhjalikult uuritud ning keskkonnaningimuste parandamisele piisavalt tähelepanu pööratud. Kingsepa ja jalatsivalmistaja amet on aga siiski Prantsusmaal juba 1987. aastast vähiriskiga ametite nimekirjas. Nahatolm on ninakõrvalkoobaste vähi riskiks 100 000 töötajast 1–7-l, olenevalt kitsamast tööoperatsioonist (ehk lenduva tolmu hulgast). Vähi üldiseks esinemissageduseks jalatsitööstuse töötajail on hinnatud 3%.

Alates 2001. aastast on Prantsusmaal kasutusel põhjalik kutsehaiguste andmebaas, mis sisaldab töötajate kaebusi, tervist mõjutavaid töökeskkonnategureid ja hinnangut, mil määral võib tervisekaebus olla seotud töökeskkonnaga. Sellest andmebaasist otsiti ajavahemikus 2001–2005 ninakõrvalkoobaste vähiga patsiente ja uuriti nende kokkupuudet nahatolmuga. Enam kui 22 000 kutsehaiguse kohta ei olnud registreeritud ühtegi nahatolmuga seotud ninakõrvalkoobaste vähijuhtu, mis uurijate andmetel on tingitud sellest, et arstide teadlikkus nahatolmu vähiriskist on puudulik või on nahatolmuga töötavate töötajate tööaeg olnud liiga lühike vähitekkteks. *Occupational Medicine, 2007*



Foto: Dreamstime

SOOME RAHVASTIKUPÕHINE UURING NÄITAB, ET EMA AMET MÕJUTAB RASEDUSE KULGU

Et välja selgitada, mil määral võib töö olemus ja -keskkond avaldada mõju loote arengule, võrdlesid Soome teadlased eri ametite esindajaid ja koduperenaisi, kasutades kolme parameetrit:

väike sünnikaal, väike rasedusajale vastav kaal (VRK) ja enneaegsus. Väike sünnikaal näitab lapse kaalu sündides, olenemata sellest, mitmendal nädalal laps sündis. Väike rasedusajale vastav kaal näitab üsasisest kasvu ehk seda, et laps on vastava rasedusnädala kohta väikesekaaluline. Uuritavad tööstusharud olid põllumajandus ja metsandus, tööstus, ehitus ja kaevandus, kontoritöö ja teenindustöö. Hindamisel taandati eluviiside mõju rasedusele.

Uuringus osales 2568 naist. Võrreldes koduperenaistega oli tööstuses, ehituses ja kaevanduses töötavatel naistel suurem väikese sünnikaalu (1,5% vs 7%) ja VRK risk (6% vs 12%). Selle põhjuseks arvati olevat sagedasem kokkupuude teadaolevalt loote kasvupeetust põhjustavate raskmetallidega (plii, kaadmium, nikkel ja elavhõbe), mitmete kemikaalidega (sh orgaanilised lahustid), radiatsiooniga ja raske füüsilise koormusega. Kuid enneaegse sünnituse suurenenud riski neil ei leitud.

Põllumajanduses ja metsanduses töötavatel naistel oli kõigi kolme näitaja suhtes risk suurenenud, kõige enam enneaegse sünnituse risk (11% võrreldes 4%-ga koduperenaistel) – peamiseks ohuteguriks arvati siin olevat suur töökoormus, sundasendid ja kokkupuude pestitsiididega.



Foto: Dreamstime

Kontoritööl ja teeninduses töötavatel naistel oli samuti võrreldes koduperenaistega väikese sünnikaalu ja VRK risk mõnevõrra suurem, mida seostati peamiselt selliste keskkonnateguritega nagu sigaretsuits ja kemikaalid.

Seega võib välja tuua peamisi tööstusharusid, mille ebasoodne mõju raseduse kulule on olemas, kuid kuna reeglina on tegemist töötegurite koosmõjudega, on raske välja tuua üksikuid tegureid, mis rasedust võivad mõjutada. Kuna nahatolmu vähkitekitav mõju on uuringutes tõestatud, on asjakohane selle seose teadustamine nii töökeskkonna parandamise kui meedikute tähelepanu seisukohast.

Occupational Medicine, 2007

KARTSINOGEENIDELE EKSPONEERITUD TÖÖTAJATE REGISTREERIMINE SOOMES AITAB ENNETADA TÖÖTAJATE VÄHKI HAIGESTUMIST

Soomes on alates 1979. aastast kasutusel ASA Register – kartsinogeenidele (vähitekitajatele) eksponeeritud töötajate Soome register, mille eesmärgiks on jälgida tööalast ekspositsiooni kartsinogeenidele. Tööandjatel on kohustus igal aastal teavitada tööohutuse institutsioone tööst kartsinogeenidega ja märkida ära nendele eksponeeritud töötajad.

80-ndate keskpaigast kuni 2000. aastani registreeriti igal aastal umbes 15 000 eksponeeritud töötajat 1500 töökohast. Kokku hinnatakse Soomes olevat 500 000 kartsinogeenidele eksponeeritud töötajat.

ASA tõhususe hindamiseks otsustati 1990. aastate lõpus korraldada põhjalik uuring. Kuna vähi tekkeks on vajalik pikk jälgimisperiood (vähemalt 10–20 aastat), poleks varem ulatuslik hindamine mõttekas olnud.

Uuring koosnes kahest osast – ASA mõju töökeskkonna parandamisele ja ASA-s registreeritud töötajate vähi haigestumisele.

ASA-st saadavat kasu töökohtadele uuriti küsimustike teel, mis saadeti enam kui 2000 tööandjale. Tulemus näitas, et 73% ettevõtetest, mille kohta oli ASA-s teave kartsinogeenide kasutamise kohta, olid vähendanud või likvideerinud töötajate ekspositsiooni kartsinogeenidele.

Selle põhjal võib hinnata, et tänu ettevõtte registreerimisele ASA-s on aastas vähenenud 600 töötaja ekspositsioon vähkitekitavatele ainetele, ennetades seeläbi vähi teket.

Ajavahemikus 1979–1988 ASA-s registreeritud 35 138 vähijuhtu võrreldi Soome vähiregistri andmetega, kus vähijuhtusid ja surmajuhtusid hinnati 2003. aasta lõpu seisuga. Selle ajaperioodi kohta tuvastati 1902 vähijuhtu, mille hulgas märkimisväärse sagemistendentsiga oli mesotelioom (kopsuvähk, mis tekib kokkupuutest asbestiga).

Nende tulemuste põhjal hinnati, et rahvusliku ekspositsiooni register on siiski tõhus, soodustades vähi ennetavate meetmete kasutuselevõttu ettevõtetes.

Lisaks nimetati ASA headeks omadusteks ravirahade kokkuvõtteid ennetatud vähijuhtumite arvelt, teiste kartsinogeenide põhjustatud tervisehäädade ärahoidmist ja eksponeeritud töötajate paranenud tervisekäitumist. Samuti peeti oluliseks asjaolu, et tööohutuse institutsioonid saavad nüüd paremini suunata oma võitlust vähitekitajatega.

Annals of Occupational Hygiene, 2007



Foto: Dreamstime

Töötervishoiu uudised



SELGUSID TUBLIMAD ETTEVÕTJAD LUUSTIKU JA LIHASKONNA VAEVUSTE ENNETAMISEL

2007. a tööohutuse ja töötervise kampaaniajärgel „Kergenda kandamit” väljaantud hea tava auhinnad võitsid Ida-Tallinna Keskhaigla ja Maxima OÜ. Auhinnaga tunnustati ettevõtteid ja organisatsioone, kes on andnud oma panuse luustiku ja lihaskonna vaevuste vastasesse ennetusse. Eduka esinemise eest konkursil pälvivad tänu ja tunnustuse Fabec Elektroonika OÜ, Tallinna Raamatutrükikoda ja AS Cliik.



Foto: Kalev Konno

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri rahvusliku koordineerimiskeskuse juhi Tiit Kaadu sõnul on tööga seotud tervise- mured tõsine probleem kogu Euroopas. „Luustiku-lihaskonna vaevused moodustavad Euroopa Liidus registreeritud tervisehäädadest ligi 40%,” ütles Kaadu.

„Luustiku-lihaskonna vaevuste edukaks ennetamiseks ei piisa vaid ergonomilisest töökohast, koolitustest ning väljaõppest. Ennetamisel on oluline roll nii tervishoiul kui ka tööandjatel ning siinkohal peavad need kaks osapoolt koostööd tegema,” lisas ta.

Euroopa kampaania „Kergenda kandamit” eesmärk on ennetada luustiku ja lihaskonna vaevusi. Kampaania haripunkt oli Euroopa tööohutuse ja töötervishoiu nädalal, mis toimus 22.–26. oktoobril 2007 ja mille eesmärk oli muuta Euroopa töökohad ohutumaks ja tervislikumaks.

Sotsiaalministeerium, oktoober 2007

TÖÖTERVISHOIU ERISOODUSTUSMAKS

17. oktoobril kohtusid Tallinnas Maksu- ja Tolliameti, Tööinspekttsiooni, Tervishoiu- ameti, Tallinna Tehnikaülikooli ja töötervishoiuarstide esindajad, arutamaks erisoodustusmaksustamist töötervishoius. Arutelu juhtisid Maksu- ja Tolliameti maksude osakonna juhataja Aule Kindsigo ja Tööinspekttsiooni peadirektor Katrin Kaarma.

Tööandjad kurdavad ja kardavad, et maksuhaldur maksustab töötervishoiule ja tööohutusele tehtud kulutused. Maksu- ja Tolliameti esindaja kinnitas, et tööandja poolt töötaja tervise ja ohutuse tagamiseks tehtud põhjendatud kulutusi käsitletakse ettevõtlusega seotud kuludena. Tööandjale kohustuslikud riskianalüüs ja tegevuskava on tööandjale abiks töötervishoiu ja tööohutusega seotud kulude vajalikkuse põhjendamisel.

Maksuhaldur ei vali suvaliselt, millal tööandja tehtud kulutused maksustatakse ja millal mitte, vaid lähtub õigusaktidest ja nende täitmisest tööandja poolt, vaadates konkreetse juhtumi erisuste sobivust üldiste põhimõtete raamistikku.

Pikemalt peatuti kohtumisel riskianalüüsi kvaliteedil, töötervis-



Foto: Mats Tooming

hoiuteenuse saamisel ja osutamisel, sealhulgas ka konkreetsetel kulutustel, mis on seotud vaksineerimise, silmanägemise parandamise, esmaabivahendite ja tööriietega.

Tööinspekttsioon, oktoober 2007

OHTLIKU KEMIKAALI SATTUMIST OLMEJÄÄTMETE HULKA SELGITAB KRIMINAALUURIMINE

Tartus sai prügiveoauto juht olmejäätmetes peitunud ohtliku kemikaali tõttu tervisekahjustusi. Keskkonnainspekttsioon alustas juhtunu asjaolude uurimiseks kriminaalmenetluse ja viis läbi esmased uurimistoimingud, seejärel saadeti materjalid edasi menetlemiseks Lõuna Politseiprefektuurile.

Kriminaalmenetlus on alustatud karistusseadustiku paragrahvi alusel, mis käsitleb ohtlike kemikaalide või jäätmete käitlemise nõuete rikkumist, kui sellega on põhjustatud oht inimese elule, tervisele või keskkonnale. Rikkumise eest karistatakse rahalise karistuse või kuni kolmeaastase vangistusega.

Keskkonnainspekttsioon sai 19. oktoobri õhtupoolikul teate, et Tartus võttis prügiveoauto peale olmejäätmed, mille hulka oli visatud ohtlikku kemikaali. Laadimisel tekkinud pitsmetest sai autojuht naha- ja hingamisteede kahjustusi. Kannatada saanud autojuht toimetati Tartu Ülikooli Kliinikumi ravile.

Jäätmeseaduse järgi tuleb ohtlikud jäätmed ülejäänud jäätmetest eraldada ning nende käitlemine peab toimuma ranges vastavuses ettenähtud nõuetega, et ei põhjustataks ohtu käitlejale ega teistele kaaskodanikele. Ohtlike jäätmeid tohivad käidelda vaid vastavat litsentsi omavad ettevõtted.

Keskkonnainspekttsioon, november 2007

TÖÖSURMASID EELMISTEST AASTATEST VÄHEM

2007. a 10 kuu esialgsel andmetel registreeriti Tööinspekttsioonis 17 surmaga lõppenud tööõnnetust, kus töötaja hukkus tööülesande täitmisel. Tööinspekttsiooni järelevalve valdkonnas (töötervishoiu ja tööohutuse seadus) said töötajad surma 9 juhtu: 4 juhul oli põhjuseks kukkumine (kaubalaevas, karjääris, ehitusplatsil), 3 juhul kukkuvu eseme või varingu alla jäämine (töstukit remontides, kaevetöödel, palkide laadimisel), ühel juhul mehaaniline lämbus (tsemendipunkris) ning ühel juhul loomaga kokkupuutumine. Raudteeinspekttsiooni järelevalve valdkonnas (raudteeseadus) said surma 2 töötajat, kes jäid rongi alla. Tehnilise Järelevalve Inspekttsiooni järelevalve valdkonnas (masina ohutuse seadus) sai masinate ja seadmete käitlemisel surma 1 töötaja. Politsei järelevalve valdkonnas (liiklusseadus) sai autoliikluses surma 1 töötaja. Tänavu 10 kuuga on võrreldes eelmise aasta sama perioodiga politsei ja Tehnilise Järelevalve Inspekttsiooni järelevalve valdkondades surmaga lõppenud tööõnnetuste arv vähenenud, kuid kasvanud on see arv Raudteeinspekttsiooni ja Tööinspekttsiooni järelevalve valdkonnas. Tööinspekttsiooni järelevalve valdkonnas on surmade arv kasvanud 50%. Kasv on toimunud järgmistel teguritel osas:

- kukkumine,
- mehaaniline lämbus,
- kokkupuude loomaga.

Perioodi iseärasuseks on välismaal Eesti töötajatega aset leidnud surmaga lõppenud tööõnnetused, mis moodustavad 24% surmaga lõppenud tööõnnetustest.

Tänavu on olnud töösurmasid jätkuvalt vähem kui eelmisel aastal samas ajavahemikus – 2006. aastal hukkus 20 töötajat.

Tööinspekttsioon, november 2007

Stress põhjustas tõsise tööõnnetuse



Egle Raadik

tegevtoimetaja

Seljataga raske ja palju negatiivseid emotsioone tekitanud töökoosolek, naaseb Tiit (48) oma tööpingi taha puidutööstuses ja jätkab tööd. Tund aega hiljem löikab ta õnnetul kombel maha oma väikese sõrme esimese lüli. Mees on peaaegu kogu oma elu töötanud hästi, kuidas end õnnetustest hoida. Just seetõttu on tema pettumus eriti suur, sest õnnetuse kõige otsesemaks põhjuseks ei pea mees suhteliselt ohtlike tööpinkide taga ja teab on tema pettumus eriti suur, sest õnnetuse põhjus oligi just see.

Mis siis tol päeval täpselt juhtus?

Algas minu vahetus. Võtsin nagu tavaliseltki masina üle ja hakkasin tööle. Umbes tund aega enne õnnetust toimus meil koosolek, kus tugevasti pettusin. Olulisel teemal sõna ei võetud ja nii mõndagi probleemi ei lahendatud. Võtsin sõna, aga ei jõudnud kaugemale. Koosoleku lõppedes läksin tööpingi taha tugeva närvipingega – mõtted hoopis mujal – ja nii see õnnetus juhtuski. Masinas tekkis tõrge, üks puulipp jäi kinni ja sattus risti masinasse. Lülitasin masinale sisse tagumise käigu ja hakkasin seda sealt puutokiga ära susima. Kuna aga surusin käega päris kõvasti, läks tokk katki ja ma ei jõudnud kätt piisavalt kiiresti eest ära tõmmata. Jäin sõrmepidi veorulliku vahele kinni. See lõmastas täiesti väikese sõrme otsa ning tõmbas nahka ja liha ka järgmiste sõrmede pealt. Väike sõrm sai loomulikult kõige rohkem kannatada – masin tõmbas esimese lüli jagu sõrmelt naha ja liha nii maha, et ainult luu jäi üksi alles. Kirurg ütles, et siin ei aita enam midagi muud, kui allesjäänud luu maha lõigata – nii palju kude ei anna luule enam tagasi peale õmmelda.

Praegu olen veel haiguslehel. Kohe lähen siduma (1. okt – toim) ja veel ei tea, kaua pean kodus olema. Vahepeal kippus näpp mädanema minema, ots oli tundetud ja arst pikenendas kodus olemise aega.

Mida te tundsite, kui nägite, mis on juhtunud?

Alguses oli metsik valu ja naha võttis üle kere täiesti märjaks. Kui õnnetus juhtus, sain jalaga kaasa aidates käe masinast ise kätte ja jooksin kohe esmaabikapi juurde. Huvitaval kombel verd palju ei tulnudki. Arst seletas hiljem, et lõmastushaavadelt tulebki vähem verd kui löikehaavadelt.

Olin õnnetuse pärast väga pettunud, sest olen töötanud 20–25 aastat palju ohtlikumate masinatega ja mul pole kor-



Tiit Uussalu on temaga juhtunud õnnetuse pärast pettunud – sõrme esimese lüli kaotust ei põhjustanud mitte teadmatus, kuidas ohutult tööd teha, vaid närvipinge, mis tähelepanu tööprotsessidelt eemale juhtis.

Fotod: erakogu

dagi midagi juhtunud. Aga kuna siin ettevõttes, kus olen nüüd viimased viis aastat töötanud, on stressi ja närvipinget nii palju, siis kardan, et õnnetuse põhjus oligi just see.

Kas ettevõttes on keegi, kes oskab esmaabi anda? Kas ta tuli Teile appi?

Jah, tsehhomeister haaras kapist sideme ja helistas teisele meistrile, kes viis mind autoga kiiresti kiirabisse. Muud nad eriti teha ei saanudki.

Kas lähete samasse töökohta tagasi või plaanite tegevusala muuta?

Ausalt öeldes tahaksin küll midagi muud teha, aga veel ei tea, mis tulevik toob. On mõte minna näiteks kuhugi ehituse peale.

Kui palju kaotus Teid Teile arvates edaspidi töötegemisel mõjutab?

Oleneb tööst. Enamasti on ju olulisemad põial ja esimesed sõrmed. Kui aga teha peenemat käsitööd, siis on keerulisem. Arst ütles, et ka pillimängimisel läheb keeruliseks, aga õnneks või kahjuks ma pillimees ei ole.

Kas on midagi, mida soovitate teistele, et nendega samasugust õnnetust ei juhtuks?

Tahan öelda, et põhiline õnnetuste ärahoidja on stressivaba töökeskkond. Ükskõik kui ohtlikud masinad on – põhiline on hea kollektiiv ja see, et su töö sulle meeldib. Aga meie ettevõttes oli kahjuks õnnetuste arv suur juba enne seda, kui ma sinna tööle läksin – iga paari-kolme kuu tagant juhtub õnnetus. See on ikka päris õudne. ■

Elve Lukas – näitejuhust edukaks töökeskkonnaspetsialistiks



Tõnu Vare

Tööinspeksiooni avalike suhete nõunik

Maxima Eesti OÜ töökeskkonnaspetsialist Elve Lukas on mulle tänava meelde jäänud oma kahe ettekandega, mis mõlemad olid selgesõnalised, sisutihedad ja ütleksin isegi, et emotsionaalsed. Niisuguseid esinemisi ei kohta sageli.

Tänavu aprillis rääkis Elve Lukas Tööinspeksiooni korraldatud töötervishoiukampaania „Kergenda koormat“ avaüritusel.

Tema pikast kogemustega pikitud jutust toon siinkohal välja kaks mõtet, mille tähendus ulatub üle selle päeva ja avaürituse. Need on kaks tõstmise juures meeldetuletamist vajavat lauset:

- Enne mõtle ja siis tööta.
- Seisa õigesti – tasakaalu hoidmiseks jalad harkis –, enne kui tõstad.

Minu arusaamist mööda käib Elve Lukas ka ise oma töökeskkonnaspetsialisti töös nende põhimõtete järgi: enne mõtle ja siis tee ning hoiu tasakaalu oma tegemistes.

Teine Elve Lukase meelde jäänud esinemine oli tänavu sügisel Tööinspeksiooni inspektoritele läbiviidud üle-eestilisel koolitusel tööinspektoritele, kes pidid hakkama tegema sihtkontrolli ettevõtetes raskuste käsitsi teisaldamise olukorra selgitamiseks töötervishoiukampaania raames. See ettekanne oli juba kitsamale asjatundjate ringile mõeldud ja oli heade näidete rohke.

Ja Maximast on võimalik näiteid tuua, sest tegemist on suure poeketiga. Maxima on Leedu firma, mis on Eesti kaubandusturul ilma teinud üle kahe ja poole aasta.

Paljudel meil, ka siinkirjutajal, on ostukäikudel neisse kauplustesse kujunenud oma arvamus. Olgem ausad, Maxima maine ei ole just piltpuhas. Elve Lukas ei visku oma firma kaitsele pimesi. Ta tunnistab, et on olnud probleeme, kuid lisab, et neid on jäänud vähemaks. Kui mõned aastad tagasi – algusajal – oli probleemseid kauplusi viis-kuus, siis praeguseks on neid järel ehk kolm (kauplusi on Maxima-ketil aga 39).

PROBLEEMID MOTIVEERIVAD ARENGUT

Probleemid ei ole üldse halb märk, need annavad motivatsiooni arenguks ja probleemideta firma on Elve Lukase arvates üldse surnud firma. Kokkuvõtlikult leiab ta, et



Sündmuste jada, mis tegi Elve Lukasest Eesti ühe suurima kaubandusketi töökeskkonnaspetsialisti, algas sellest, et töö kultuurimaja direktorina ei pakkunud talle enam rahuldust, samas ei tahtnud naine tööle käia ka ainult raha pärast.

Foto: Daisy Lappard

firmas on muutunud töökultuur ja suhtlemine, viimatinimetatu nii töötajate endi kui ka klientidega. Selle taga on aastatepikkune tegevus.

Suured lootused on Elve Lukasel uutel XX Maximatel Tartus ja Võrus, kuid veel suurem tulevastel XXX kauplustel.

Uued kauplused on avaramad, neis on oma köök ja kondiitritsehh. Rohkem on kauplusepinda (mis vanades kauplustes on suur mureallikas) ja kassapidajakohti. Ka töötajaskond on püsivam, mis tööohutuse koha pealt tähendab, et ei pea järjest uusi inimesi harima. Töötajaid

PRAKTILISI PROBLEEME JA LAHENDUSI

Elve Lukas tõi välja riskianalüüsi käigus ilmnunud ohutegurid, mis võivad põhjustada terviseriski töötajate endi arvates.

- Raskus on liiga suure massiga või mõõdetelt kogukas (piima-, alkoholi-, karastusjookide-, juurvilja-, puuvilja-, kassi- ja koeratoidu- ning lihatoodete kastid).
- Raskus on kinnihaaramiseks ebamugava kujuga (hügieenitarvete suurpakendid).
- Raskus on ebastabiilne või selle sisu võib liikuda (karastusjookide ja alkoholi pakendid, liiga suurde taarasse pakitud väikesemõõtmelised esemed).
- Raskus asetseb riulil (maiustuste kastid, majapidamistarbed jne).
- Külmkambris asetsev kaup (liha- ja kalatooted).

Selliste terviseriskide vähendamiseks on olemas rida abinõusid:

- Korduv koolitus kaupluse koosolekutel.

- Tarnijatel palutakse kasutada väiksemamõõtmelisi pakendeid.
- Vahetuse vanemad jälgivad töstmisel kasutatavaid võtteid.
- Koostatud on pildimaterjal õigetest töstmisvõtetest ruumide seintele paigutamiseks.
- Kasutatakse seintele pandud hoiatuslauseid (kohtades, kus on tähteldatud valesid võtteid).
- Töötatud on välja puhkepauside ajal sooritatavad harjutused.
- Töötatud on välja nõuanded raskuste teisaldamiseks.
- Koostatud on põhjalik korraldus raskuste käsitsi teisaldamise kohta.
- Mänguline lähenemine teadlikkuse parandamiseks raskuste teisaldamisest.
- Õppepäevadel on rollimängude kaudu näidatud valesid ning õigeid töövõtteid.
- On tehtud humoorikaid näitusi kaupluses tehtud valede töövõtete piltidest.



Lukas on Maximas naine nagu orkester: alguses tööle asudes tegeles ta seal personalitöö, tööohutuse tagamise, tuleohutuse probleemide ja ka tööõigusliku nõustamisega.

Fotod: Daisy Lappard

on Maximas üle Eesti 1800 (veel kevadel oli neid umbes 250 võrra vähem).

MITME TULE VAHEL

Töökeskkonnaspetsialist on mõnes mõttes mitme tule vahel – ülemused tahavad, et töötajad oleksid terved; Tööinspeksioon tahab, et nõuded oleksid täidetud; töötajaid huvitavad aga head ja tervislikud töötingimused.

Tööõnnetusi oli ettevõttes tänavu esimesel üheksal kuul 9. Suhtestades selle arvu töötajate hulgaga, saame suhtarvuks vaid 4,4, mis on kümme korda väiksem kui praegu tegutseva kõige „hullema” ettevõtte sama näitaja. Samuti on seda tosin korda vähem kui Eestis tervikuna. Ja samas tunnistab Elve Lukas, et iga tööõnnetus on liast ja jätab oma jälje nii firma mainele kui ka töötajale endale.

KULTUURIMAJA DIREKTORIST TÖÖKESKKONNASPETSIALISTIKS

Nüüd, tagantjärele, tunnistab Elve Lukas, et praegusesse Maximasse, toona veel T-Marketisse tööle minemine oli tema jaoks suur väljakutse. Nagu firma, nii ka tema ise alustas praktiliselt nullist. Varasemast olid olemas ainult üksikud ohutusjuhendid.

Töökeskkonnaspetsialist ei saanud Elve Lukasest sirgjoonelist teed pidi – selle ametini jõudis ta läbi mitme arengu.

Viljandi kultuurikoolis näitejuhiks õppimise järel oli ta koguni 18 aastat kultuurimaja direktor Keilas ja Riisiperes. See töö õpetas inimestega kontakte looma, mis edaspidises elus on väga vajalikuks osutunud. 1997. aastal tegi ta aga enda sõnul päevapealt täieliku kannapöörde. Miks?

„Tundsin, et senine töö ei paku enam rahuldust, samas ei tahtnud ma tööl käia ainult raha pärast. Lahkumisavalduse esitasin veel enne, kui teadsin, kuhu lähen tööle. Eesti Elukvaliteedi Keskus kutsus projektijuhiks ja nii hakkaski ta hoopis tegelema raske ja sügava puudega lastega. Randvere perekeskuses, mille juhataja temast sai, olid puude kõigi raskusastmetega lapsed. See oli Lukase hinnangul pea ees tundmatu kohas vette hüppamine, sest varem polnud ta selle valdkonnaga üldse kokku puutunud.



Lukase teeb oma töö edukaks ennekõike soov töötajaid mõista, nendega presonaalselt igapäevatöö küsimusi arutada ning oskus inimeste muresid usalduslikult kuulata – sellest sünnivad paljud praktilised lahendused töö kergemaks ja ohutumaks muutmisel.

Foto: Daisy Lappard

Tuli selgeks saada, kuidas aidata toime tulla puudega lastel, nende vanematel, peredel, õdedel-vendadel. Ja rehabilitatsioon – see on ääretu tegevusväli.

Kõik see nõudis teadmiste täiendamist. Tütardest kaks – kokku on neid peres kolm – olid lõpetanud keskkooli ja läksid kõrgkooli. Ema leidis, et ka temal on aeg hakata taotlema kõrgemat haridust. Nii alustaski ta Tallinnas toonases Pedagoogilises Instituudis jälle kooliteed. 2004. aastal lõpetas ta kiitusega sotsiaaltöö eriala, lisaerialadeks lastekaitse ja perepoliitika ning psühhosotsiaalne nõustamine.

Bakalaureusetöö oli Lääne- ja Põhja-Eesti kohta käiv teatmik puuetega laste hariduse ja arendamise võimaluste kohta. See praktilise väärtusega infokandja on ilmunud nii paberil kui ka CD-na.

Praegu jätkab Elve Lukas samasisulise teatmiku koostamist kogu Eesti võimaluste kohta magistrinähtuse, mis on lõpliku vormistamise staadiumis. Tuleval kevadel tahab naine teose kaante vahele saada.

Enne Maximat jõudis Elve Lukas veel osaleda lapsehoidja kutsestandardi (2005) väljatöötamisel ning töö- ja pereelu ühildamise ümarlauas rahvastikuminiistri juures. Kõiki oma teadmisi rakendas ta ka aktsiaseltsis BI-Info.

NAINE NAGU ORKESTER

VP Marketis oli Lukas esialgu naine nagu orkester – tegeles personalitööga, tööohutuse tagamisega, tuleohutuse probleemidega ja siis ka tööõigusliku nõustamisega. Ja peaaegu siiani tegeles ta kõige sellega üksinda, seda üle terve Eesti paiknevas suurfirmas. Nüüd, 1. augustist on

Elve Lukas ametlikult Maxima koolituskeskuse juhataja, tegeleb jätkuvalt töökeskkonnaga ning ootab aega, et saaks enda kõrvale paar abilist.

Tundub, et Elve Lukas ei ole põhimõtteliselt piirdunud ainult tööohutusinfo töötajateni viimisega. Selle kõrvalt on ta korraldanud personalile eesti keele õpet (umbkeelsus on kassapidajate suur probleem) ja koostanud selle tarvis taskuformaadis eesti keele vestluskõnastiku. Ta on korraldanud töötajatele etiketi tutvustamist, klientidega suhtlemise koolitust jm. Tänavu suvel korraldab ta koos Majanduse ja Juhtimise Instituudi õppejõu A. Dvaretskiga kaupluste juhtidele testimise nende juhtimisoskuste ning emotsionaalse seisundi kohta, saamaks teada, kas tippjuhtkonna nõudmised kohapealsetele juhtidele on ikka reaalsed ja elust endast tulenevad ning ennekõike ka täidetavad.

Kui Elve Lukas läheb kauplustesse, siis jätab ta tööohutuse kontrollimise kõrvalt alati aega töötajatega kohtumiseks, et ära kuulata nende mured. Ta on kogunud, et tihtipeale aitab inimest ka see, kui tal on võimalus kellegagi (väljast tulnud inimesega) oma muret jagades südant kergendada. Töötajad on selgeks saanud, et Lukasele võib muret kurta, sest selle väljaütleva ja mure jääb raudselt saladuseks. Inimene peab saama end tühjaks rääkida ning halbade emotsioonidest vabaneda. Põhjendus on lihtne: kui emotsioonid kasvavad üle pea ja inimene on tasakaalust väljas, siis unustab ta ohutusnõuded oma töös.

TESTID JA UURINGUD ON TAVALINE NÄHTUS

Elve Lukas on Maximasse toonud kombe korraldada teste ja uuringuid. Kuna sel aastal on Tööinspeksioon tähele-



Kuigi kogemuste- ja teadmistepagas on naisel tööks väga suur, tahab ta siiski õige pea lõpetada õpingud magistrantuuris ning täiendab end sel aastal ka Tallinna Tehnikaülikoolis.

Foto: Daisy Lappard

panu keskmesse tõstnud raskuste käsitsi teisaldamisega kaasnevad terviseohud, on ta küsitlenud töötajaid, kes sellega vahetult tegelevad.

Maximas on töötajaid, kes 80% tööpäevast raskusi teisaldavad, koguni 112 ja need on peamiselt transporttöölised (mehed). Ligi 50% tööajast teisaldavad raskusi 340 naismüüjat. 362 kassapidajat (naised) teisaldavad raskusi istuvas asendis kassas ning sadakond vanemat naist võtavad vastu kaupa ja korraldavad vahetuste tööd.

Riskianalüüsi meetodika lähtub sotsiaalministeeriumi 27. veebruari 2001. a määrusest, mille alusel koostatud juhendi täidab iga töötaja.

Firma on välja töötanud 68 punktist koosneva ankeedi, mis on mõeldud kohustuslikuks täitmiseks igale töötajale. Töökeskkonnavolinikud viivad lisaks läbi ka individuaalseid intervjuusid.

Sisekontrolli aktid koostatakse meeskonnatöös (töökeskkonnaspetsialist, volinikud ja kaupluse juhataja).

Suurima probleemina nimetas Elve Lukas seda, et töötajad ei teadvusta endale, et ka suhkru- või teepaki tõstmine on raskus, mis sagedasel kordamisel võib olla tulevikus tervisehädade põhjus. „Oleme püüdnud mitte karistamise, vaid hea sõna ja näitlikustamisega probleeme lahendada,“ ütles ta. Lisaksin siia, et Elve Lukas on üldse püüdnud oma töökeskkonnaspetsialisti ülesandeid täita tavakohasest arusaamisest laiemalt, pöörates palju tähelepanu ka töökollektiivi pehmete väärtuste poolele.

Mitmekülgsest tegevusest ja tohutust kogemustepagast hoolimata jätkab Elve Lukas tänagi õppimist. Sedakorda Tallinna Tehnikaülikooli majandusteaduskonna ärikorralduse instituudi töökeskkonna ja ohutuse õppetooli korraldataval töökeskkonnaspetsialisti akadeemilisel koolitusel. ■

KOMMENTAARID

LUKAS ON MÄRKIMIST VÄÄRT TÖÖKESKKONNASPETSIALIST

Sirje Kremm

Tallinna ja Harjumaa Tööinspeksiooni tööinspektor



Elve Lukast iseloomustab tööalane kompetentsus ja kohusetundlikkus. Ta on väga töökas ja õpihimuline, nagu näitab ta senine elutee. Märkimist väärib, et ta on ise koostanud kogu ettevõtte töötervishoiu ja -ohutuse dokumentatsiooni, mis ei ole just tavaline nähtus. Ta on aktiivne ja sõbralik ning saab seeläbi kiirelt töötajatega kontakti, kuulates ära nende mured ja probleemid, püüdes leida kindlasti konkreetseid lahendusi, mida saab praktilises elus ka rakendada.

OLEKS NIISUGUSEID TÖÖKESKKONNASPETSIALISTE ROHKEM!

Jaan Kiviall

Tallinna ja Harjumaa Tööinspeksiooni juhataja



Minu teadvusse ilmus Elve Lukas seoses VP Marketi töökeskkonnanõukogu informatsiooniga 2006. a tegevusest.

Artiklis on Tõnu Vare tagasihoidlikult maininud, et firma maine polnud just piltpuhas. Tegelikult oli maine lausa kole. Kohtumisel Läti kolleegidega oli suur ja pikk jututeema, kui paha on VP Market ja kuidas keegi nende pahategudega võitleb.

Ja äkki – kas näen und või? – VP Marketilt esitati sedavõrd sisukas informatsioon, et ainult imesta! Mõned nopped sellest:

- töötajate rahulolu uuring;
- tööriiete täiendamine vastavalt rahulolu uuringul selgunud töötajate soovidele (talveks fiisist jakid, soojemad joped);
- üldkoosolekute korraldamine kaupluste probleemide selgitamiseks;
- psühhokliima uuring;
- tööaja ümberkorraldamine paremate lõunatamistingimuste saamiseks;
- töötoolide hulgaline vahetus;
- kaubariulite ümberpaigutus, et saada rohkem liikumisruumi (see oli töötajate kaebuste põhjal üks häirivam asjaolu);
- usaldustelefoni sisseeadmine.

Kust niisugused muutused, kes on selle taga? Järgnenud kokkupuuted Elve Lukasega kinnitasid arvamust, et tema töökeskkonnaspetsialistina ongi suuresti niisuguse muudatuse taga. Selgus, et on muutunud ka firma juhtkonna arusaamised äritegemisest. Esialgne „kauboikapitalismi“ stiil on asendunud oma töötajatest rohkem hoolivaga. Oletan, et ka siin on mingil määral Elve Lukas kaastegev olnud. Tulenevalt kokkusaamistel kogetust julgemini teha ettepaneku paluda Elve Lukasel osaleda ettekandega üritustel. Ja ei tulnud pettuda. Oleks niisuguseid töökeskkonnaspetsialiste rohkem!

Lugeja küsib



Kas tervist kahjustava töö puhul on sooduspensionioigusslikku staaži plaanis tõsta naistel 10-lt 12 aastani? Millegipärast on sellest tutvusingis tihti juttu.

Vastab Sotsiaalministeeriumi sotsiaalkindlustuse osakonna peaspetsialist Mare Jõeorg

See muudatus on juba sisse viidud – nimelt muudeti 2005. a soodustingimustel vanaduspensionide seadust, mille järgi tõuseb naiste staažinõue 2015. aastaks meeste staažinõude tasemeni.

Nii meestel kui naistel, kes on töötanud tervist eriti kahjustavatel ja eriti raskete töötingimustega töödel (loetletud nimekirjas 1), on vajalik vähemalt 20-aastane pensionistaaž, millest vähemalt **10 aastat** on töötatud nendel töödel. Muudel tervist kahjustavatel ja raskete töötingimustega töödel (nimekirjas 2) töötamise puhul on vajalik vähemalt 25-aastane pensionistaaž, millest vähemalt **12 aastat ja 6 kuud** on töötatud nendel töödel.

Kuni 2015. aastani kehtib üleminekuperiood, mille jooksul iga kahe aasta järel naiste üldine pensionistaaži nõue suureneb ühe aasta ning eristaaži nõue poole aasta võrra.

Naistel, kes olid 1. jaanuariks 2007. a juba omandanud vajaliku staaži soodustingimustel vanaduspensionile saamiseks, säilivad kuni 2007. aastani kehtinud staažinõuded, olenemata sellest, milal nad vanaduspensionile jäävad.

Seaduse muutmise vajadus tulenes EL-i nõukogu direktiivist 79/7/EMÜ meeste ja naiste võrdse kohtlemise põhimõtte järkjärgulise rakendamise kohta sotsiaalkindlustuse valdkonnas (Euroopa Liidu Teataja L 006, 10.01.1979, lk 0024–0025). Direktiivi artikli 5 järgi on liikmesriigid kohustatud võtma vastu vajalikud meetmed, et tagada võrdse kohtlemise põhimõttega vastuolus olevate õigus- ja haldusnormide tühistamine. Vajadus tagada sooline võrdne kohtlemine tuleneb ka Eesti Vabariigi põhiseadusest ning soolise võrdõiguslikkuse seadusest.



Foto: Dreamstime

Nimekiri 1: tervist eriti kahjustavate ja raskete töötingimustega tööd

| Aasta | Pensionistaaž (aastat) | Sellest nimekirja nr 1 järgi (aastat) |
|-----------------|------------------------|---------------------------------------|
| Kuni 31.12.2006 | 15 | 7,5 |
| 2007 | 16 | 8 |
| 2008 | 16 | 8 |
| 2009 | 17 | 8,5 |
| 2010 | 17 | 8,5 |
| 2011 | 18 | 9 |
| 2012 | 18 | 9 |
| 2013 | 19 | 9,5 |
| 2014 | 19 | 9,5 |
| 2015 | 20 | 10 |

Nimekiri 2: muud tervist kahjustavad ja raskete töötingimustega tööd

| Aasta | Pensionistaaž (aastat) | Sellest nimekirja nr 2 järgi (aastat) |
|-----------------|------------------------|---------------------------------------|
| Kuni 31.12.2006 | 20 | 10 |
| 2007 | 21 | 10,5 |
| 2008 | 21 | 10,5 |
| 2009 | 22 | 11 |
| 2010 | 22 | 11 |
| 2011 | 23 | 11,5 |
| 2012 | 23 | 11,5 |
| 2013 | 24 | 12 |
| 2014 | 24 | 12 |
| 2015 | 25 | 12,5 |



Kui 14-aastane alaealine teeb tööd töövõtulepingu alusel, kas siis peab ka taotlema tööinspektori kirjalikku nõusolekut?

Vastavad Tööinspektsiooni õigusosakonna juhataja Niina Siitam ja avalike suhete nõunik Tõnu Vare

Alaalisega töölepingu sõlmimiseks on nõutav alaealise seadusliku esindaja kirjalik nõusolek. 13–14-aastase alaealisega töölepingu sõlmimiseks taotleb tööandja oma asukohajärgse (elukohtajärgse) tööinspektori kirjalikku nõusolekut.

Alaalise töötamiseks töövõtulepingu alusel on nõutav tema seadusliku esindaja, kelleks on üldjuhul lapsevanem, eelnev kirjalik nõusolek. Tööinspektori nõusolekut vaja ei ole, kuna tegemist ei ole töösuhetega.



Arst kirjutas tõendi nägemisnäitajate kohta ja otsuse: 1) patsiendi nägemisteravus on muutunud: jah; 2) kuvariga töötamiseks on vajalikud prillid: jah. Mind huvitab, kas selline tõend on aluseks nägemisteravuse halvenemisest tingitud prillide kompenseerimiseks või mitte? Pean silmas ka kuvariga töötamisega seotud Vabariigi Valitsuse 15. nov 2000. a määrust nr 362. Täpsustamist vajab, kas piisab, kui arst kirjutab sõna “muutunud” (minu küsimuse p 1) või tuleb täpsustada “nägemisteravus vähenenud”?

Vastab Reetina OÜ silmaarst Merle Piik

Vastavalt Vabariigi Valitsuse 15. novembri 2000. a määrusele nr 362 “Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded” peab tööandja nimetatud määruses ettenähtud olukordades hankima arstitõendi alusel töötajale kuvariga tööks ettenähtud prillid või muud nägemisteravust korrigeerivad abivahendid või kokkuleppel töötajaga hüvitama nende maksumuse.

Kui lugeja küsimus on tekkinud probleemist, et tõendil oli kirjas “nägemisteravus on muutunud” ja tööandja seda ei aktsepteerinud, siis võib-olla tasuks lihtsalt uuesti oma arsti poole pöörduda ja paluda sõnastust täpsustada. Kui tööandja leiab, et tõendil peab vastavalt eespool nimetatud määrusele olema kindlasti “nägemisteravus on vähenenud”, siis tundub mulle, et tööandjal on õigus ka sellist sõnastust nõuda.

Oma kogemusest võin öelda, et tavaliselt nägemisteravus ikkagi halveneb, mitte ei parane. Seega, väljendi “nägemisteravus on muutunud” all mõeldakse ilmselt, et nägemisteravus on vähenenud (kõige paremini oskab sellele vastata tõendi väljastanud arst).



Lugeja küsib

? Töötaja tassib iga päev raskusi, mistõttu on tal tekkinud song. Käidud on ka arsti juures ning hetkel ootab ta lõikuse järjekorras. Ettevõtte nõuab aga töötajalt sama töö jätkamist ega võimalda talle kergemaid töid, kuigi song teeb tugevat valu.

Kuidas peaks töötaja käituma? Kas seoses töötervishoiu ja tööhutuse seadusega on töötajal võimalik erikohtlemist nõuda?

Vastab Tartumaa Tööinspektiooni jurist Neenu Pavel.

Töölepingu seaduse § 62 ütleb, et töötajal on arsti vormistatud haiguslehe alusel õigus nõuda töötingimuste ajutist kergendamist või üleviimist terviseseisundile vastavale tööle. See töötingimuste ajutine kergendamine võib olla töötaja vabastamine mõningate tööoperatsioonide tegemisest (eelkõige siis raskuste tõstmisest, venitustest), töömahu vähendamine jm vastavalt arsti ettekirjutusele ja arsti poolt ettenähtud ajaks. Ainult arst on pädev otsustama, kas töötaja suhtes kohaldatakse töötingimuste ajutist kergendamist või üleviimist teisele tööle, eeldusel muidugi, et arst tunneb töötaja töötingimusi. Kõige parem oleks seega töötervishoiuarsti otsus, mille alusel perearst väljastab haiguslehe. Arsti otsuse, kus on ette nähtud ka periood (operatsioonini), kui kauaks tuleb töötingimusi kergendada, annab töötaja koos omapoolse avaldusega töötingimuste muutmiseks tööandjale (endale peaks jätma koopia, millele on võetud sekretäriilt märge selle avalduse esitamise kohta). Nüüd on nõudel alus ja edasi läheb nagu rasedagagi:



Küsimused laekusid ajakirja veebikeskkonna www.tootervishoid.ee kaudu. Kui soovite, et toimetus aitaks ka Teie küsimusele lahendust leida, siis külastage veebileheküljel linki „Küsi spetsialistilt!“. Kui täidate väljad ning vajutate lingile „Saada küsimus“, jõuab päring otse tegevtoimetajani.

- Kui töötingimuste kergendamine või ajutine üleviimine teisele tööle põhjustab töötaja palga vähenemise, hüvitatakse palga-vahe ravikindlustusseaduses sätestatud korras, s.o makstakse vastavas ulatuses ajutise töövõimetuse hüvitist, kuid mitte rohkem, kui töötaja saaks seda hüvitist, kui ta töövõimetuse tõttu oleks üldse tööst vabastatud. Hüvitab Haigekassa.

- Kui tööandjal ei ole võimalik töötingimusi ajutiselt kergendada ega töötajat ajutiselt üle viia tervisele vastavale tööle, siis tuleb pöörduda tööinspektiooni poole ja töötingimuste kergendamise või tervisele vastavale tööle ajutise üleviimise võimatuse kohta annab otsuse tööandja asukoha (elukoha) tööinspektor. Töötaja on siis tööst vabastatud, kodus. Selle aja eest maksab tal haiguslehe alusel kohustuslikku ravikindlustuse hüvitist ravikindlustuse seaduses ettenähtud korras Haigekassa.

Agaa see juhtum – kas on arsti otsus ja haigusleht? Või on kõik ainult jutu tasemel – töötaja kurdab valusid, räägib eelseisvast operatsioonist, aga arsti otsust ei ole? Hooliv tööandja suunaks töötaja muidugi töötervishoiuarsti juurde, aga praegusel juhul seda vist loota ei saa. Oleneb ka, kui kaua operatsioonini aega on. Kui muud üle ei jää, peaks töötaja katsuma ise käia töötervishoiuarsti juures omal kulul, sest perearsti tõendit ei pruugi tööandja küllaldaselt asjatundlikuks pidada. Muidugi võib ka perearst suunata töötervishoiuarsti juurde, kui asi on SOS.

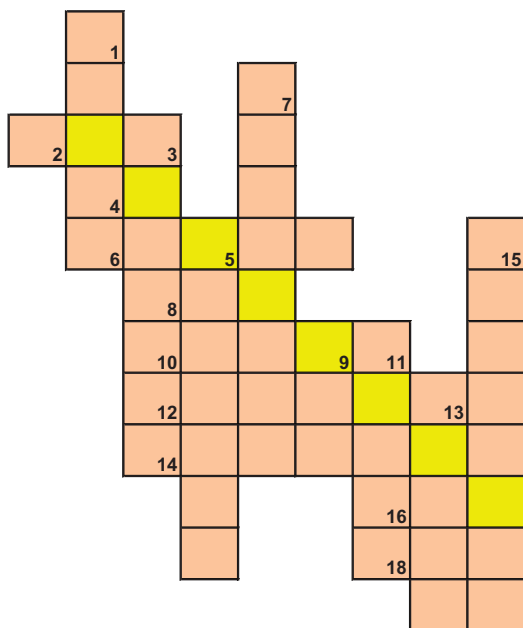
Viimane ja viletsaim võimalus töötaja jaoks on kirjutada avaldus palgata puhkuseks tervislikel põhjustel.



MIS ON VALESTI?

Ka seekordses numbris toome lugejatele Kalev Konno fotokogust mõistatamiseks huvitavamaid pilte, millest igal ühel on näha tööhutusega seonduvaid probleeme. Kas oskad ära tunda, mis on valesti?

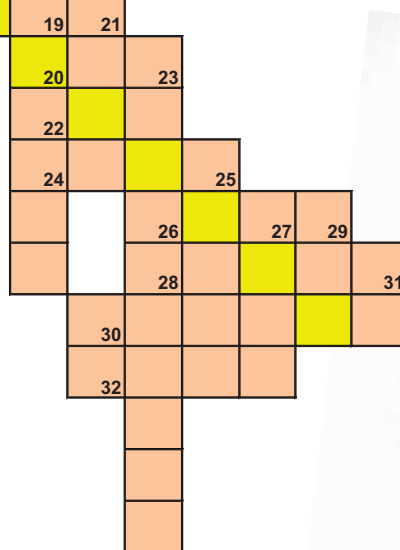
1. Tross- ja ketthaarats
 ■ Konkursid ääretult välja veninud ja kulunud.
 ■ Konkursidel puuduvad lukustid, mis väldivad lasti iseeneslikku lahtlihaakumist.
 ■ Haaratsitel ei ole näha markeerimist, mis annaks infot vahendi koormustaluvuse jm kohta.
 2. Puurpink
 ■ Ei ole CE-tähistust, mistõttu võib arvata, et puurpink ei vasta tööohutusnõuetele.
 ■ Elektrimootori rootori alumises osas puudub või lii otsas mootori jahutusviik ja oletatava tiiviku katsekate.
 ■ Puuritava detaili kimmitamiseks puuduvad paralleelkruus-tangid.
 3. Puidulikk pikendusjuhe
 ■ Musta elektrijuhtme pikendusjuhtme isolatsioon on rikutud.
 ■ Pistik (isane) ilma maandusega.
 ■ Must pistikupesade korpus on purunenud.
 4. Tõstuk maanteel
 ■ Inimene teisel planeedil sõidab, selg ees, tiheda liiklusega teel ...
- Ohtlik töösioon (puuri padrun ja puur) on märgistamata ja katsetamata.
 ■ Kiirlihtm, mis reguleerib puuri liikumise kiirust viiel eri suunas, on eri soortes, mistõttu kiirlihtm hõõrub pidevalt.
 ■ Puudub kiirlihtmajami kaitse.
 ■ Ei ole näha suunavat kohtvalgustit.



Paaritute arvude küsimuste vastused kirjutada ülevalt alla, paaris arvude küsimuste vastused kirjutada vasakult paremale

- 1 Monitor
- 2 Ultraviolettkiirgus
- 3 Ahistama (ka töö)
- 4 Valuhüüe
- 5 Tasakaal
- 6 Vene raha
- 7 1/2 kujundist, mille kõik punktid on keskpunktist ühel kaugusel
- 8 Mobiilsidevahendi raadiosagedusliku kiirguse mõõtühik
- 9 Vaevama, valu tegema (ingl k)
- 10 Teisiti, teise nimega (lad k)
- 11 Pea kinni

- 12 Hea või paha vaim indiaanlaste usundis
- 13 Seier mittedigitaalsetel mõõteriistadel mõõtenäidu näitamiseks
- 14 Inglise ja sakslaste segunemisel tekkinud rahvuse kultuur
- 15 Ükskõik milline toode, mille koostist on spetsiaalselt uuritud selle puhastusomaduste arendamiseks ja mis koosneb olulistest komponentidest (pindaktiivsetest ainetest) ja, üldiselt, lisakomponentidest (abianetest, tugevdavatest toimeainetest, täiteaineteks olevatest lisanditest ja muudest abikomponentidest) (EL-i direktiiv)
- 16 Eesti levinud eksportkaup
- 17 Kes (vn k)
- 18 Plaatina + nobeelium + titaan
- 19 Pooltoode
- 20 *Danger* (eesti k)
- 21 Liigselt kokkuhoidlik
- 22 Üks (ingl k)
- 23 Nelitahukas
- 24 Matk, sõit, teekond
- 25 Mida tuleb müra puhul kaitsta?
- 26 Füüsikaline suurus, mis võrdub pinnale risti mõjuva jõu ja pindala suhtega, mõõdetakse SI-süsteemis paskalites
- 27 B-hepatiidi immunoglobuliin, lüh
- 28 Puu botaanilistes nimedes, telg või võll (ingl k)
- 29 Riidet hävitav kahjur
- 30 Templiteener e.m.a
- 31 Riigi Teataja, lüh
- 32 *Real-ear measures of gain* – lühend kõrvakuulmise uuringust



Kõigi ristsõnale vastuse saatjate vahel loositakse välja kätekreem Lotion-ratiopharm 500ml pumbaga pudel. Vastus saada hiljemalt 14. jaanuariks 2008 aadressile dagmar@legeartis.ee. Head lahendamist!

Lahendus kollastes ruutudes: kutsehaigus, mis tekib vibreerivate tööriistade pikaajalisest kasutamisest

Natuke nalja

Mida kõike ülemused ei taha ... Näiteid lombi tagant.

- “Me teame, et meie omavahelise suhtlusega on probleeme, kuid firma ei hakka seda oma alluvatega arutama.” (Telekommunikatsioonifirmast AT&T)
- “Alates homsest pääsevad töötajad hoonesse isikliku turvakaardi alusel. Pildistamine toimub järgmisel kolmapäeval ja kaardid antakse kätte kahe nädala pärast.” (Fred Daless, Redmondis asuvast Microsofti peakontorist)
- “Vajan nimekirja konkreetsetest tundmatutest probleemidest, mis võivad meie töös ette tulla!” (Transpordifirma Lykes Lines)

- “E-posti ei tohi kasutada informatsiooni või andmete edastamiseks. See on mõeldud vaid firma asjaajamiseks.” (Mootorpaate müüva firma finantsosakonna juht)
- “See projekt on nii oluline, et me ei saa lasta end sellest veel olulisematel asjadel segada.” (UPS reklaami/turundusjuht)
- Minu ülemus trükkis terve nädalavahetuse ümber 25-leheküljelise ettepanekut, mis algselt vajas vaid korrigeerimist. Tema sõnul oli diskett kahjustatud ja seega polnud võimalik faili korrigeerida. Tegelikult oli sel disketil peal kirjutamiskaitse.” (Dell Arvutite infojuht)
- “Meeskonnatöö tähendab suures osas minu käskude täitmist.” (Citrix korporatsiooni turundusjuht)

| TÖÖKESKKONNAKOOLITUSED DETSEMBER 2007 – MÄRTS 2008 | | | | |
|---|---|---------------------------------------|--|---|
| Aeg ja koht | Koolitus | Koolitaja | Lektorid | Kontakt |
| Iga kuu Hotell Dzingerl | Esmaabi põhikursus (16 h) | Life Support OÜ | Praktiseerivad kiirabitöötajad | Ruta Uiibo 5666 3137 info@lifesupport.ee www.lifesupport.ee |
| Iga kuu Hotell Dzingerl | Esmaabi täiendusõpe (8 h) | Life Support OÜ | Praktiseerivad kiirabitöötajad | Ruta Uiibo 5666 3137 info@lifesupport.ee www.lifesupport.ee |
| 19. detsember Hotell Dzingerl | Tööohutusala täienduskoolitus (4 h) | Ten-Team OÜ | Liilia Laurson | 630 0900 kylli@tenteam.ee |
| 16.–17. jaanuar | Esmaabi väljaõpe (16h) | AS Medicover Eesti Tallinna keskus | Jaana Palusaar | Anneli Kose 605 1521 anneli.kose@medicover.ee www.medicover.ee |
| 22.–24. jaanuar | Töötervishoiu ja tööohutuse väljaõpe (24 h) | AS Medicover Eesti Tallinna keskus | Alar Seiler, Oivo Rein | Anneli Kose 605 1521 anneli.kose@medicover.ee www.medicover.ee |
| 22.–24. jaanuar Marja 9, Tallinn | Töökeskonnavolinike ja -spetsialistide koolitus, eestikeelne (24 h) | Töökeskonna Haldus OÜ | Annika Kүүdorf, Priit Siitan, Airi Kasemägi, Aivar Põlda | 5569 7363; 656 0219 annika@tkhaldus.ee |
| 30. jaanuar Marja 9, Tallinn | Ettevõtte tuleohutus (6 h) | Töökeskonna Haldus OÜ | Aivar Põlda | 5569 7363; 656 0219 annika@tkhaldus.ee |
| 6.–8. veebruar Marja 9, Tallinn | Töökeskonnavolinike ja -spetsialistide koolitus, venekeelne (24 h) | Töökeskonna Haldus OÜ | Angelika Koveshnikova, Priit Siitan, Alla Ilves | 5569 7363; 656 0219 annika@tkhaldus.ee |
| 19. veebruar City Hotel Portuse seminarikeskus | Tööohutuse 15. täiendus- koolitus "Töötervishoiu ja tööohutuse korraldus ette- võttes, erisoodustused töö- tervishoius. Töökeskonna riskianalüüs – põhimõtted, teostus ja kontroll" (9 h) | Kontakt Konverentsid OÜ | Eve Hinno, Evelyn Liivamägi, Ants Tammepuu | 683 3987 info@kontaktkonverentsid.ee |
| 20.–21. veebruar Marja 9, Tallinn | Esmaabiandja koolitus (Eesti Punase Risti ainekava mahus 16 h) | Töökeskonna Haldus OÜ | Annika Kүүdorf, Angelika Koveshnikova, Reet Alapuu, Airi Kasemägi | 5569 7363; 656 0219 annika@tkhaldus.ee |
| 20.–21. veebruar | Esmaabi väljaõpe (16 h) | AS Medicover Eesti Tallinna keskus | Jaana Palusaar | Anneli Kose 605 1521 anneli.kose@medicover.ee www.medicover.ee |
| 26.–28. veebruar | Töötervishoiu ja tööohutuse väljaõpe (24 h) | AS Medicover Eesti Tallinna keskus | Alar Seiler, Oivo Rein | Anneli Kose, 605 1521, anneli.kose@medicover.ee www.medicover.ee |
| 26.–27. veebruar Hotell Metropol konverentsiruum | Esmaabiandjate väljaõpe (16 h) | Karell Arstikeskus OÜ | Annika Kүүdorf, Kadri Ploomipuu | 610 9448 myyk@karell.ee |
| 28. veebruar Marja 9, Tallinn | Ettevõtte tuleohutus (6 h) | Töökeskonna Haldus OÜ | Aivar Põlda | 5569 7363; 656 0219 annika@tkhaldus.ee |
| 3.–5. märts Marja 9, Tallinn | Töökeskonnavolinike ja -spetsialistide koolitus, eestikeelne (24 h) | Töökeskonna Haldus OÜ | Annika Kүүdorf, Priit Siitan, Airi Kasemägi, Aivar Põlda | 5569 7363; 656 0219 annika@tkhaldus.ee |
| 13. märts Marja 9, Tallinn | TTH sisekontroll ja riskianalüüs ettevõttes (praktiline täiendus) (7 h) FIE-dele, töökeskonna- spetsialistidele, -volinikele | Töökeskonna Haldus OÜ | Annika Kүүdorf | 5569 7363; 656 0219 annika@tkhaldus.ee |
| 18.–20. märts Hotell Metropol konverentsiruum | Töökeskonna- spetsialistide ja -volinike väljaõpe (24 h) | Karell Arstikeskus OÜ | Ive Vikström-Kruusala, Reet Alapuu, Jelena Mumm, Kadi Tsimmer | 610 9448 myyk@karell.ee |

TÖÖKESKKONNAKOOLITUSED DETSEMBER 2007 – MÄRTS 2008

| Aeg ja koht | Koolitus | Koolitaja | Lektorid | Kontakt |
|--|--|--------------------------|--|---|
| 22.–23. aprill Hotell Metropol konverentsiruum | Esmaabiandjate väljaõpe (16 h) | Karell Arstikeskus OÜ | Annika Kүүdorf, Kadri Ploomipuu | 610 9448 myyk@karell.ee |
| 26.–27. märts Marja 9, Tallinn | Esmaabiandja koolitus (Eesti Punase Risti ainekava mahus 16 h) | Töökeskonna Haldus OÜ | Annika Kүүdorf, Angelika Koveshnikova, Reet Alapuu, Airi Kasemägi | 5569 7363; 656 0219 annika@tkhaldus.ee |

MUUTUNUD TÖÖTERVISHOIU JA -OHUTUSE ÕIGUSAKTID

Tööinspektsiooni struktuur ja teenistujate koosseis

Sotsiaalministri 17. oktoobri 2007. a määrus nr 68 (RTL 2007, 80, 1383)

Jõustumise aeg 01.02.2008

Tööinspektsiooni põhimäärus

Sotsiaalministri 17. oktoobri 2007. a määrus nr 67 (RTL 2007, 80, 1382)

Jõustumise aeg 01.02.2008

Asbestitööle esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded

Vabariigi Valitsuse 11. oktoobri 2007. a määrus nr 224 (RTI 2007, 55, 370)

Jõustumise aeg 01.01.2008

Vabariigi Valitsuse 18. septembri 2001. a määruse nr 293 “Töökeskonna keemiliste ohutegurite piirnormid” muutmise

Vabariigi Valitsuse 11. oktoobri 2007. a määrus nr 223 (RTI 2007, 55, 369)

Jõustumise aeg 01.01.2008

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOLI MAJANDUSTEADUSKOND

Kevadsemester 6. veebruar - 23. aprill 2008
Sügissemester 17. september - 3. detsember 2008

Töökeskonnaspetsialist akadeemiline koolitus

Peamised teemad:

- Seadusandlus
- Riskianalüüs
- Töökeskonna standardid
- Ohutegurite määramine

Õppetöö

- 1 kord nädalas kolmapäeva õhtuti
- Lõpetanud saavad TTO tunnistuse

1918 TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL

Lisainfo: telefon: 620 3961
e-post: tint@staff.ttu.ee

«Riigikogu sügisistungjärgu avakõnes ütles president Toomas Hendrik Ives, et vaadates liiklusõnnetustes, aga ka tulekahjudes, uppumise ja tööõnnetuste läbi hukkanute statistikat Eestis viimase 16 aasta jooksul, avaneb meile koletu pilt. «Sellelt pildilt vaatavad vastu tuhanded ja tuhanded lubamatult vara kaikenud elud. Elud, mis võimiks edasi kesta, kui oleksime ise olnud hoolivamad ja targemad,» nentis riigipea. «Ma kutsun teid, head riigikogu ja valitsuse liikmed, keskendama oma vaimijõu lahendustele, mis aitaksid drastiliselt vähendada enneaegsete surmade hulka.»» (Postimees, 10.09.2007)

Meie, esmaabikoolitajad, kutsume üles TEID, kallid tööandjad, andma omapoolset panust muutmaks Eestimaa kodud, koolid, töökohad, teed, veekogud, spaad jm turvalisemaks. Statistika andmetel hakkub või invaliidistub igal aastal Eestimaal 600–800 inimest, sest kõrvalseisja ei osanud aidata.

Meie lahendus on...

ETTEVÖTTE ESMAABIANDJATE PÕHI- JA TÄIENDKOOLITUS

Kontakt: Roosoja OÜ Koolituskeskus, tel 5563 3839,
info@roosoja.ee



TEO KOOLITUS

Täiendõppepäev töökeskonna-
volinikele ja -spetsialistidele

24. jaanuaril 2008

BÜROOTÖÖ OHUTUS

Elektromagnetväljad töökeskonnas
Töökoha ergonoomika

Info ja registreerimine
Tel 671 8078
teo@teo.ee

ASBESTITOLM TAPAB!

Ole teadlik asbestiga seotud terviseohtudest!



- ▶ infovoldikud
- ▶ brošuur
- ▶ DVD



Infomaterjali eesti ja vene keeles saab tellida:
Tervise Arengu Instituut (Hiiu tn. 42, 11619 Tallinn)
Tel: 659 3948 ja 659 3924
anneli.sammel@tai.ee



Managing Occupational Risks
Related to Asbestos

See infomaterjal on valminud Euroopa Liidu Partnerlusprojekti raames
koostöös Tervise Arengu Instituudi ja Soome Töötervishoiu Instituudiga.