



Smernica

pre jednotlivé faktory pracovného prostredia

Návrh preventívnych opatrení na zníženie rizika

Spoločnosť: **Základná škola**

Adresa: Kukučínova 106, 093 03 Vranov n/T.

Dokument: Smernica FAKTORY	Vypracoval:	Schválil:
Meno a priezvisko	Jaroslav Kačmár	PaedDr. Martin Babiak
Funkcia	Autorizovaný bezpečnostný technik	Riaditeľ školy
Dátum (deň, mesiac, rok)	28.08.2015	28.08.2015
Podpis:		



Hluk

Hluk je akýkoľvek zvuk, ktorý vyvoláva rušivý alebo nepríjemný vnem alebo škodlivý účinok. Patrí k najvýznamnejším faktorom pracovného prostredia.

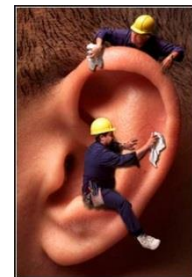
Vystavenie hluku pri práci môže viesť k poškodeniu zdravia pracovníkov. Najznámejším negatívnym následkom hluku pri práci je strata sluchu. Hluk však môže zapríčiniť aj zvýšenie stresu, riziko nehôd a rovnako negatívne vplýva aj na cievny systém a látkovú výmenu.

Nepoužívaním chráničov sluchu sa postupne ničia jemné bunky Cortiho orgánu, ktoré vnímajú zvuk a sluch je tak postupne poškodzovaný. Strata sluchu spôsobená nadmerným hlukom je obvyčajne spôsobená dlhotrvajúcim vystavením silnému hluku. Prvým symptómom je obvyčajne neschopnosť počuť vysoké zvuky.

To všetko vplýva na kvalitu nášho života a výrazne obmedzuje komunikačné schopnosti človeka. Avšak týmto škodlivým účinkom vieme spoľahlivo predchádzať používaním chráničov sluchu, ktoré znižujú hluk pod prípustnú hranicu, kedy už nemôže poškodzovať jemné bunky sluchu.

Na ochranu zdravia zamestnancov predovšetkým z hľadiska ochrany ich sluchu pred počuteľným zvukom sú stanovené limitné hodnoty expozície a akčné hodnoty expozície hluku takto:

I.	Limitná hodnota expozície	87dB
II.	Horná akčná hodnota expozície	85dB
III.	Dolná akčná hodnota expozície	80dB



Vhodné opatrenia na ochranu sluchu pred škodlivými účinkami hluku:

- * primerané informácie a praktický výcvik zamestnancov zameraný na správne zaobchádzanie s pracovným zariadením
- * určenie oblasti s nutnou ochranou sluchu a označenie ich príslušnými symbolmi.
- * zameranie organizácie práce na zníženie hluku
 - obmedzením trvania a úrovne expozície hluku
 - vhodným harmonogramom práce s primeranými prestávkami na oddych
- * vykonávanie technických opatrení na redukciu hlučnosti, napr. namontovanie tlmičov hluku a pod.
- * inštalovanie protihlukových bariér na zabránenie priameho šírenia zvuku.
- * poskytnutie vhodnej ochrany sluchu
- * zabezpečenie používania ochrany sluchu.
- * umiestnenie zdroja hluku ďalej od pracoviska.
- * porovnanie hlučového zaťaženia zamestnancov s legislatívne stanovenými limitmi.

Vibrácie

Vibrácie vznikajú, keď telo osciluje v dôsledku vonkajších a vnútorných síl.

Riziká spôsobené vibráciami pôsobiacimi na ruky a ramená postihujú ľudí pracujúcich v mnohých výrobných odvetviach a povolaniach. Riziká sa značne zvyšujú pri používaní zariadenia s vyššími vibráciami a pri predĺženom a pravidelnom používaní tohto zariadenia.

Pracovníci, ktorí sú pravidelne vystavení nadmerným vibráciám pôsobiacim na ruky a ramená, môžu dlhodobo trpieť poruchami prúdenia krvi v prstoch, ako aj neurologických a pohybových funkcií rúk a ramien, ktoré sa prejavujú v začiatkových štádiách, napr. bolesťou v prstoch alebo blednutím končekov v prstoch. Vo vyšších štádiách je to už napr. strata úchopovej sily, blednutie celých prstov, bolesť a strata sily v ramenách alebo strata zručnosti prstov.

Prenos vibrácií na telo závisí od držania tela. Účinky vibrácií sú preto komplexné. Vystavenie vibráciám pôsobiacim na celé telo vyvoláva v ľudskom tele pohyby a silu, ktoré môžu:

- spôsobiť nepohodlie,



- nepriaznivo ovplyvniť výkonnosť,
- zhoršiť už existujúce poranenia chrbtice, a
- predstavovať zdravotné a bezpečnostné riziko.

Pri faktore vibrácií je potrebné dbať najmä na:

- polohu a spôsob uchopenia náradia,
- dĺžku časového intervalu pracovnej činnosti s náradím,
- záťaž teplom a chladom v pracovnom prostredí
- úroveň kmitania

Na ochranu zdravia zamestnancov predovšetkým z hľadiska ochrany pred účinkami vibrácií sú stanovené limitné hodnoty vystavenia a akčné hodnoty vystavenia vibráciám takto:

- I. denná akčná hodnota vystavenia je 2,5 m/s²
II. denná limitná hodnota vystavenia je 5 m/s².



Vhodné opatrenia na ochranu pred škodlivými účinkami vibrácií:

- * udržiavanie náradia v riadnom technickom stave;
- * výmena ručného náradia za taký typ, ktorý má nižšiu úroveň kmitania
- * dodržiavanie bezpečnostných oddychových prestávok podľa návodu na obsluhu;
- * opatrenia podľa zaradenej kategórie (riziková práca);
- * pravidelné lekárske prehliadky;
- * školenie pracovníkov
- * nosenie antivibračných rukavíc a pridelených OPP,
- * radiť pracovníkom, aby si opakovaným cvičením rúk a prstov zvýšili prietok krvi
- * pri prejave poškodenia zdravia (degeneratívnymi zmenami, ktoré vznikajú priamym mechanickým účinkom rázov, príznakov traumatickej vibračnej vazoneurózy pri dlhodobejšej práci s niektorými druhmi kladív ihneď preradiť pracovníka na inú prácu;

Osvetlenie

Dôležitým pracovným faktorom je samozrejme aj správna kvalita osvetlenia. Mali by sa vybrať rôzne prostriedky osvetlenia, resp. správny mix rôznych osvetľovacích prostriedkov pre jednotlivé pracovné oblasti.

Denné osvetlenie - osvetlenie priamym slnečným svetlom a oblohovým svetlom, ktoré sa rozptyľuje atmosférou

Umelé osvetlenie - osvetlenie umelými zdrojmi svetla. Toto osvetlenie by malo pomáhať vytvárať zrakovo príjemné prostredie s čo najlepšimi podmienkami pre zrakovú pohodu a prispievať k zvýšeniu všeobecnej bezpečnosti. Osvetlenie má veľký vplyv na celkovú sústredenosť.

Kombinované osvetlenie - súčasné osvetlenie denným svetlom a doplnujúcim umelým svetlom

Najnižšie prípustné hodnoty celkovej priemernej udržiavanej svetelnosti vnútorného priestoru pracoviska alebo jeho funkčne vymedzenej časti z celkového osvetlenia sú pre dlhodobý pobyt zamestnanca v priestoroch

- | | | |
|------|---|--|
| I. | s dostatočným denným osvetlením | Em = 200 lx, |
| II. | so združeným osvetlením | Em = 500 lx, |
| III. | bez denného osvetlenia -
(ak sú preukázateľne zabezpečené náhradné opatrenia) | Em = 500 lx, |
| IV. | bez denného osvetlenia v ostatných prípadoch
pre krátkodobý pobyt zamestnanca
pre občasný pobyt zamestnanca | Em = 1 500 lx,
Em = 100 lx,
Em = 20 lx |



Vhodné opatrenia na ochranu pred škodlivými účinkami osvetlenia:

- * pravidelné merania svetelnosti
- * odstránenie lesklých povrchov na pracovisku
- * umiestnenie stanovísk pre obsluhu výpočtovej techniky, strojov a voľba miest práce podľa najpriaznivejších podmienok prirodzeného osvetlenia, zriadenie dostatočného osvetlenia, zriadenie vhodného dostatočného



umelého osvetlenia, zaistenie vhodného miestneho osvetlenia;

- * pravidelné konzultovanie so zamestnancami o problematike osvetlenia
- * dodržiavanie princípov osvetlenia a zásad používania svetelných zdrojov (intenzita, farba svetla)
- * kombinovanie vhodného nepriameho osvetlenia a lokálnych svetelných zdrojov
- * zabránenie vzniku stroboskopického efektu
- * rovnomernosť osvetlenia, miestne osvetlenie s ohľadom na zrakovú náročnosť;

Tepelná záťaž a chlad

Mikroklimatické podmienky významnou mierou ovplyvňujú pracovnú výkonnosť zamestnancov. Sú dané teplotou vzduchu, relatívnou vlhkosťou vzduchu a rýchlosťou prúdenia vzduchu. Uvedené faktory mikroklimatických podmienok (záťaž teplom a chladom) môžu za určitých podmienok, ak sú ich hodnoty príliš vysoké alebo príliš nízke, predstavovať zdravotné riziko.

Tepelná záťaž, najmä ak trvá dlhšiu dobu, znamená zvýšený výdaj vody, ale čiastočne aj minerálov z organizmu. Strata vody (dehydratácia) je priamo úmerná teplote prostredia a fyzickej námahe. Extrémne zvýšené teploty počas letného obdobia môžu spôsobovať záťaž zamestnancov teplom na väčšine pracovísk. Za mimoriadne teplý deň sa považuje deň, keď teplota vonkajšieho vzduchu nameraná v tieni dosiahne hodnotu vyššiu ako 30 °C.

Za mimoriadne chladný deň sa považuje deň, keď teplota vonkajšieho vzduchu je nižšia ako - 15 °C.

Príznaky dehydratácie:

- pocit smädu, suchý jazyk
- pocit únavy, malátnosť, bolesť hlavy a svalové kŕče
- znížená výkonnosť a pri väčšej strate tekutín až kolaps

Rozsah optimálnych a prípustných hodnôt mikroklimatických podmienok pre teplé obdobie roka

Trieda práce	Operatívna teplota t_o [°C]		Prípustná rýchlosť prúdenia vzduchu v_a [m.s ⁻¹]	Prípustná relatívna vlhkosť vzduchu rh [%]
	optimálna	prípustná		
1a	23 – 27	20 – 28	≤ 0,25	30 až 70
1b	22 – 25	19 – 27	≤ 0,3	
1c	20 – 24	17 – 26	≤ 0,3	
2	17 – 21	12 – 25	0,1 – 0,3	
3 a 4	nestanovuje sa			

Poznámky:

Hodnoty t_o , rh, v_a sú určené pre štandardné oblečenie $R_{cl} = 0,3$ až $0,5$ clo.

t_o – operatívna teplota [°C]

rh – relatívna vlhkosť vzduchu [%]

v_a – rýchlosť prúdenia vzduchu [m.s⁻¹]

R_{cl} – celkový tepelný odpor odevu a medznej vrstvy vzduchu [clo], [m².K.W⁻¹]

Rozsah optimálnych a prípustných hodnôt mikroklimatických podmienok pre chladné obdobie roka

Trieda práce	Operatívna teplota t_o [°C]		Prípustná rýchlosť prúdenia vzduchu v_a [m.s ⁻¹]	Prípustná relatívna vlhkosť vzduchu rh [%]
	optimálna	prípustná		
1a	20 – 24	18 – 26	≤ 0,2	30 až 70
1b	18 – 21	15 – 24	≤ 0,25	
1c	15 – 20	12 – 22	≤ 0,3	
2	9 – 18	6 – 20	≤ 0,3	
3 a 4	nestanovuje sa			

Hodnoty t_o , rh, v_a sú urobené pre štandardné oblečenie $R_{cl} = 0,7$ až $1,0$.

Vhodné opatrenia na ochranu pred škodlivými účinkami tepla a chladu:

- * dostatočný pitný režim
- * clonenie pred tepelnými účinkami lúčov – zníži tepelnú záťaž v pracovnom prostredí
- * vetranie – zlepšuje odvod tepla z tela
- * poskytovanie vhodných pracovných odevov
- * v prípade potreby umožnenie zamestnancom prestávky v práci
- * prípadná úprava režimu práce a oddychu najmä pri prácach s nadmernou fyzickou záťažou a * pri prácach na vonkajších pracoviskách na pracoviskách, na ktorých je operatívna teplota 10 °C až 4 °C, zamestnávateľ je povinný zabezpečiť ohrievareň.
- * pri dlhodobej práci na pracovisku s operatívnou teplotou nižšou ako 4 °C zamestnávateľ zabezpečí:
 - ohrievareň s vybavením na ohrievanie rúk,
 - ochranný odev s tepelným odporom, ktorý zabezpečí tepelné neutrálne podmienky pre ľudský organizmus.
 - ak tepelný odpor odevu nestačí na zabezpečenie neutrálnych podmienok, práca sa prerušuje a zamestnancom sa umožní odpočinok v ohrievarni.

Zobrazovacie jednotky

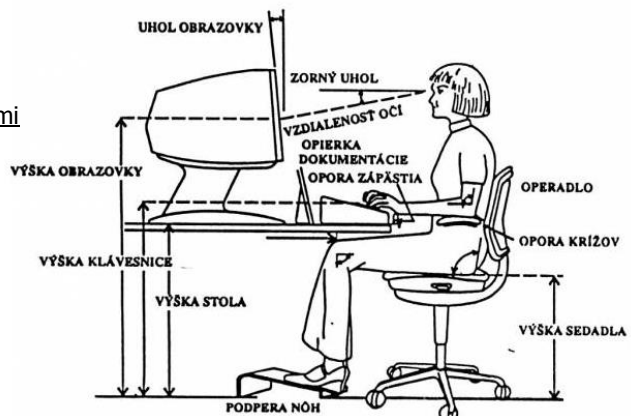
Zobrazovacia jednotka je zariadenie s obrazovkou na znázorňovanie abecedno – číslicových alebo grafických znakov bez ohľadu na použitý spôsob znázorňovania.

Dlhodobá práca so zobrazovacími jednotkami môže byť vizuálne veľmi namáhavou úlohou a môže mať za následok podráždenie a únavu očí. Namáhanie očí a únavu svalov na krku, pleciah a hornej časti chrbtice je možné znížiť správnym umiestnením a nastavením monitora.

Správne umiestnenie monitora je vo vzdialenosti 50 – 70 cm od očí, v tejto vzdialenosti musíte byť schopní jasne vidieť text na monitore. Klávesnica má byť položená priamo pred pracovníkom, výška lakt'ov musí byť približne rovnaká ako výška radu klávesnice.

Pohodlie a bezpečnosť pri práci so zobrazovacími jednotkami môže byť nepriaznivo ovplyvnená celkovým zdravotným stavom. Nezabúdajte, že aj faktory v mimopracovnom čase môžu nepriaznivo vplývať na Vašu celkovú pohodu. Faktory, ktoré sú vo všeobecnosti považované za závažné a podieľajú sa na vzniku civilizačných ochorení sú nadváha, stres, fajčenie.

Usporiadanie pracoviska podľa ergonomických zásad.



Vhodné opatrenia na ochranu pred škodlivými účinkami zobrazovacích jednotiek:

- * prestávka musí byť zaradená skôr ako začne klesať pracovný výkon
- * monotónna práca vyžaduje väčší počet kratších prestávok
- * časté zmeny polohy tela zmiernujú únavu
- * v prestávkach je doporučené vykonávať rôzne telesné cvičenia, najmä relaxačné a preťahovacie
- * v prestávkach je doporučené vykonávať aj rôzne zrakové cvičenia, napr.
 - Palming – prikladanie dlaní na zavreté oči
 - Žmurkanie – doporučuje sa vedome žmurkať najmä pri pocite suchých očí
 - Zívanie – spojené so zavretím očí uvoľňuje tvárové a šijové svaly.
- * vyhnite sa prispôbovaniu polohy tela z dôvodov kompenzácie odrazov

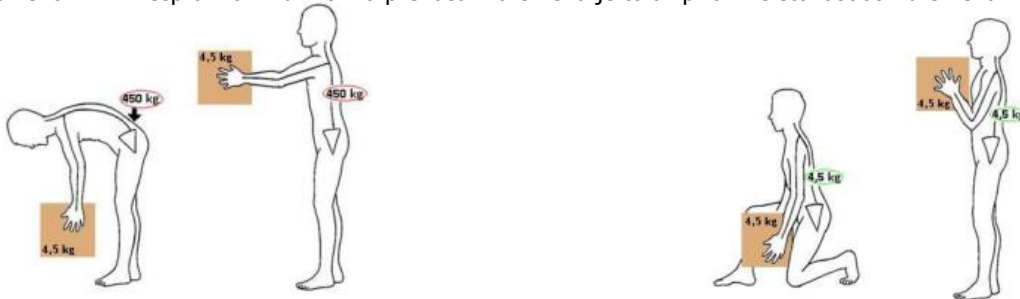
- * správne ergonomické rozostavenie a umiestnenie nábytku a počítača;
- * používať stoličky výškovo nastaviteľné so sklopným operadlom;
- * vhodné umiestnenie monitora; výška stredu monitora vzhľadom ku zrakovej ose;

Práca s bremenami

Či už pracujete s bremenami v zamestnaní, v domácnosti alebo len príležitostne, je potrebné dodržiavať správnu techniku zdvíhania a práce s bremenami. Technika dvíhania a narábania s predmetmi výrazne ovplyvňuje funkciu vašej chrbtice.

Chrbtica je ako harmonika, ktorej pohyblivosť zabezpečujú vodné vankúše - medzistavcové platničky. Pri veľkom pohybe chrbtice – keď sa predkloníte s vystretými nohami - dochádza k preťažovaniu zadnej časti chrbtice. Tento pohyb je nebezpečný hlavne vtedy, ak sa spojíte so záťažou, teda zdvíhaním bremena. Najnebezpečnejším variantom je ešte aj rotácia chrbta t.j. otáčať sa s guľatým chrbtom a záťažou.

Na obrázku si môžete porovnať tlak, ktorý pôsobí na chrbticu pri správnej a nesprávnej manipulácii s 4,5 kilovým bremenom. Pri nesprávnom zdvíhaní a prenášaní bremena je to až približne stonásobok bremena.



Bolesť je prejav buď nesprávneho zaťažovania, alebo preťažovania pohybového aparátu. Preto si treba prácu dobre rozvrhnúť, snažiť sa pravidelne meniť jej charakter a pristúpiť k nej podľa zásad školy chrbta. Vyvarujte sa tráveniu dlhšej doby v jednej pracovnej polohe, bremená nezdvíhajte chrbtom, ale cez pokrčené dolné končatiny a dodržujte hlavné zásady manipulácie s bremenami.

Pri zdvíhaní bremien najväčšiu hmotnosť majú niest svaly na dolných končatinách a viac ako chrbát, by mal pracovať rozum. Nie každú prácu môže človek zvládnuť sám. Preto je niekedy potrebné mať pomocníka alebo pomôcky na zdvíhanie.

Ak, zdvíhate ľahké predmety zo zeme nepodceňujte škodlivosť predklonu s vystretými dolnými končatinami. Bolesť chrbta sa môže objaviť spojením predklonu a iných faktorov – chladné prostredie, únava, svalová nerovnováha, zlý odhad váhy bremena. (www.skolachrbta.sk)

Smerné hmotnostné hodnoty oboma rukami zdvíhaných a prenášaných bremien, maximálna hmotnosť bremena a maximálna celozmenová hmotnosť za zmenu pre mužov a ženy rôznych vekových kategórií v základnej polohe postojácky a pri priaznivých a nepriaznivých podmienkach v trvaní maximálne 1 hodinu za zmenu (podľa NV SR č. 281/2006 Z.z.)

Vek	Podmienky	Maximálna hmotnosť bremena		Maximálna celozmenová hmotnosť (kg)	
		Muži	Ženy	Muži	Ženy
18 - 29 r.	priaznivé	50 kg	15 kg	10 000	6 500
	nepriaznivé	40 kg	10 kg	8 000	5 500
30 - 39 r.	priaznivé	45 kg	15 kg	7 500	6 500
	nepriaznivé	40 kg	10 kg	7 200	5 500
40 - 49 r.	priaznivé	40 kg	15 kg	6 500	6 000
	nepriaznivé	35 kg	10 kg	6 000	5 500
50 - 60 r.	priaznivé	35 kg	10 kg	5 500	5 000
	nepriaznivé	30 kg	5 kg	5 000	4 000



Vhodné opatrenia na ochranu pred škodlivými účinkami práce s bremenami:

- * pred začatím manipulácie skontrolovať stav (pevnosť, súdržnosť, fixáciu) prepravných obalov,
- * správne spôsoby ručnej manipulácie,
- * správne uchopenie bremena,
- * zaistenie pevného uchopenia bremien, použitie uchytných otvorov držiadiel,
- * kontrola stavu uchytených prvkov pred manipuláciou,
- * použitie držiadiel a pod. pomôcok uľahčujúcich uchopenie
- * informácie pracovníkov o všetkých opatreniach, ktoré majú byť účinné v oblasti bezpečnej manipulácie s bremenami, hlavne o hmotnosti bremena, a o ťažisku na najťažšej strane, ak je hmotnosť bremena rozložená rovnomerne,
- * výcvik a školenie pracovníkov o správnych spôsoboch a postupoch manipulácie: správne spôsoby ručnej manipulácie,
- * nepreťažovanie pracovníkov, dodržovanie hmotnostného limitu podľa NV SR č. 281/2006 Z. z.,
- * pri navrhovaní manipulačnej jednotky určenej pre ručnú manipuláciu riešiť súčasne aj počet pracovníkov s ohľadom na tvar, hmotnosť, rozmery (hlavne dĺžku) a v prípade, že manipuláciu bude vykonávať viac pracovníkov určiť vedúceho práce, ktorý bude prácu celej skupiny riadiť a koordinovať;
- * vybavenie pracoviska vhodnými pracovnými pomôckami napr. nastaviteľnými popruhmi, vozíkmi, prepravkami, košmi a pod.
- * dodržovanie zásad bezpečnosti a zdravia nezávadného spôsobu manipulácie, pokiaľ možno v polohe bez ohnutého chrbta,
- * správne pohyby pri manipulácii, (napr. bremeno držať blízko tela, zdvíhanie nevykonávať trhavými pohybmi, manipulácie vykonávať pokiaľ možno v polohe bez ohnutého chrbta, a pod.),
- * zaistenie dostatočného priestoru, hlavne vo vertikálnom smere,
- * úprava bremena, odstránenie klincov, ostrých hrotov, hrán,

Práce v kuchyni

Vhodné opatrenia na ochranu pred škodlivými účinkami upratovacích prác:

- * vhodná povrchová úprava podláh (nešmykľavá);
- * používanie pracovnej obuvi s protišmykovou podrážkou;
- * včas odstraňovať zbytky jedál a odpadkov na podlahe, hlavne na povrchu komunikácií;
- * včasné vytieranie mastnôt, odkvapov na podlahe do sucha, odmast'ovacími prostriedkami;
- * udržiavanie povrchu spojovacích, obslužných a iných komunikácií v bezpečnom stave;
- * zakrytie šachiet, kanálov, priehlbni poklopmi alebo mriežkami a to bez výstupkov v úrovni okolitej podlahy
- * udržiavanie prekrytie, mreží a poklopov priehlbni bez deformácií;
- * dodržovanie dostatočnej šírky obslužných priechodov medzi prevádzkovým zariadením a medzi týmito zariadeniami a konštrukciami budov (min. 0,60 m, výnimočne 0,55 m, v mieste pre obsluhu stroja min. 1 m);
- * používanie stroja len ak plní ochranné zariadenie (ochranné veko alebo mreža) svoju ochrannú funkciu (blokovanie chodu pri zdvihnutí veka alebo mreže);
- * dodržovanie zákazu vyberať pripravované cesto alebo iný pokrm za chodu stroja;
- * skúšky cesta a iných surovín pripravovaných robotom vykonávať len po zastavení stroja;
- * obsluhou stroja poverovať len preškoleného pracovníka;
- * dodržovať návod na používanie príslušného typu hnetača, miešača, kuchynského robotu a pod. strojov a strojčekov;
- * používanie posúvacích, prítlačných zariadení (držiakov apod.) hlavne pri dorezávaní (zbytkov a kusov kratších než cca 12 cm) tak, aby ruky obsluhy neprišli do styku s nožom;
- * dodržovanie zákazu čistenia a údržby strojov za chodu;
- * nakrájané salámy, šunku, syry apod. odoberať vidličkou či kliešťami, nie však rukou;
- * pred rezaním salámy, syra apod. podľa potreby osušiť resp. očistiť povrch spracovávaných potravín a surovín tak, aby nebol klzký;
- * špice salámy okrajovať ručne;
- * obsluhou stroja poverovať len preškoleného pracovníka;
- * dodržovať návod na používanie príslušného typu nárezových pod. strojčekov;
- * dodržovanie hygienických zásad, technologických postupov vrátane skladovania a prípravy, dostatočná tepelná úprava mäsa, vajec, rýb a výrobkov z nich;



Plynová kotolňa

Vhodné opatrenia na ochranu pred škodlivými účinkami:

- * pri uvádzaní zapalovania a prevádzke postupovať podľa miestneho prevádzkového poriadku, resp. návodu a pokynov výrobcu
- * pred zapálením kotla/spotrebiča sa presvedčiť o nezávadnosti odťahu spalín,
- * zaistenie dokonalého spaľovania, odvádzanie spalín a dostatočného prívodu vzduchu pre spaľovanie plynného paliva a účinného vetrania (nezakrývať vetracie otvory),
- * zaistenie správneho ťahu, prehliadky odťahov spalín a komínov,
- * prevádzanie kontrol ovzdušia (resp. úniku spalín – CO) podľa STN 38 6405,
- * zariadenie kotolne riadne udržiavať, pravidelne ho kontrolovať a v lehotách podľa prevádzkového predpisu prevádzať odborné prehliadky kotolne každý rok
- * nedoplňovanie studenej vody do ohriateho kotla,
- * funkčné zabezpečovacie zariadenie podľa STN 06 0830 (ochrana proti prekročeniu max. pracovného pretlaku, pracovnej teploty a nedostatku vody v sústave),
- ustanoviť zodpovedného pracovníka za prevádzku nádob,
- zaistiť potrebnú obsluhu a údržbu,
- zaistiť dodržiavanie všetkých predpisov pokynov a príkazov,
- vybaviť pracovníkov OOPP,

Upratovacie práce

Vhodné opatrenia na ochranu pred škodlivými účinkami upratovacích prác:

- * nevystupovať po zábradlí alebo iných konštrukciách, nepoužívať stoličky, debny, prepravky, radiátory, skrine a pod. vecí na zvyšovanie miesta práce
- * stanovenie správnych pracovných postupov podľa konštrukčného riešenia okien, určenie pomocných konštrukcií na zvýšenie miesta práce,
- * dodržiavanie dostatočnej šírky obslužných priechodov medzi prevádzkovými zariadeniami a medzi týmito zariadeniami a konštrukciami,
- * udržiavanie priechodov voľne priechodných a voľných, bez prekážok, ich nezastavenie materiálom, prevádzkovým zariadením,
- * udržiavanie poriadku,
- * zatváranie dvierok skriň, zasúvanie zásuviek stolov a skriniek,
- * zvýšená opatrnosť pri upratovaní v stiesnených priestoroch
- * správny postup a spôsob upratovania a udržiavania povrchu spojovacích obslužných komunikácií a iných pochôdzkových plôch,
- * pri umývaní podláh, schodísk a iných frekventovaných komunikácií podlahu ihneď utrieť do sucha,
- * vhodná pracovná obuv, používanie nepoškodenej obuvi,
- * podľa potreby používať protišmykovú obuv (jemné profilové podrážky majú lepšie protišmykové vlastnosti ako podrážky s hrubými profilmi) prípadne obuvi s mäkkou podošvou,
- * čistenie pochôdzkových plôch, včasné odstraňovanie nečistôt (zvyšujúcich šmykľavosť, najmä mastnoty), včasné upratovanie, včasné utieranie podláh do sucha pomocou vhodných čistiacich odmasťovacích prostriedkov a pod.,
- * v zimnom období odstraňovať námrazu, sneh, včasný protišmykový posyp na vonkajších priestranstvách prilahlých k budove,
- * čistenie odtokov v umyvárňach a mokrých prevádzkach tak, aby voda bola odvádzaná v podlahe,
- * v umyvárňach prednostne odpratať spadnuté mydlo na podlahe
- * na uskladnenie upratovacích prostriedkov zriadiť na každom podlaží primerane veľké priestory, vybavené prívodom studenej i teplej vody, výlevkou, dostatočne vetrateľné s umývateľným povrchom stien do výšky 1,80 m a protišmykovou podlahou,
- * tieto priestory nesmú slúžiť ako šatne, prezliekárne
- * pri používaní žieravých čistiacich a dezinfekčných prostriedkov používať príslušné OOPP, najmä na ochranu rúk, prípadne očí,
- * rešpektovať varovné upozornenia na obaloch a informácie uvedené v bezpečnostných listoch, ak ide o chemickú látku alebo prípravok
- * pri napustení teplej vody do vedier a iných nádob najprv pustiť studenú vodu a potom primiešavať horúcu vodu na potrebnú teplotu,
- * nádoby s horúcou vodou nenapíňať až na okraj,



- * pri manipulácii s nádobami obsahujúcimi horúcu vodu používať ochranné rukavice
- * obmedzenie prenášania nádob s horúcou vodou a roztokmi,
- * nádoby s horúcou vodou neukladať na okraje stolov a pod.

Vírusová hepatitída

(usmernenie podľa ÚVZ)

Základné pojmy

Za vírusovú hepatitídu sa v zmysle tohto odborného usmernenia považuje infekcia pečenej buniek sprevádzaná nekrózou a zápalom pečene, ktorej pôvodcami sú primárne hepatotropné vírusy.

Pôvodcovia vírusových hepatitíd sú prítomní *v krvi, sekrétoch, exkrétoch a tkanivách infikovaných osôb*. Ako faktory prenosu sa uplatňujú stolica v prenose VHA a VHE (fekálno-orálny prenos), krv a tkanivá infikovaných osôb v prenose všetkých známych typov vírusových hepatitíd (parenterálny prenos), sperma a pošvový sekret v prenose VHB a vzácne v prenose VHC (sexuálny prenos). K prenosu VHB a vzácne VHC dochádza aj z matky na dieťa (vertikálny prenos).

Všeobecné preventívne opatrenia

Preventívne opatrenia fekálno-orálneho prenosu sú najmä prísne dodržiavanie osobnej hygieny a hygieny prostredia, hygienické opatrenia na zabezpečenie zásobovania pitnou vodou, dodržiavanie technologických postupov pri príprave požívatín, správna likvidácia ľudských fekálií, kontrola dodržiavania zákazu poľnohospodárskeho využívania neasanovaných fekálií.

Karanténne opatrenia:

Karanténne opatrenia pri výskyte vírusových hepatitíd sú zvýšený zdravotný dozor a lekársky dohľad.

* Osobám podozrivým z nákazy vykonávajúcim epidemiologicky závažné činnosti a to práce pri manipulácii s požívatinami ďalej tepelne neupravenými, nariaďuje orgán na ochranu zdravia zvýšený zdravotný dozor a zároveň aj lekársky dohľad. Ostatné osoby v kontakte s chorým na VHA sa podrobujú lekárskeho dohľadu v termínoch určených ošetrovujúcim lekárom.

* Zvýšený zdravotný dozor spočíva v zákaze epidemiologicky závažných činností osobami vykonávajúcimi práce pri manipulácii s požívatinami ďalej tepelne neupravenými.

* Zvýšený zdravotný dozor u osôb podozrivých z nákazy VHA a VHE zahŕňa vyradenie týchto osôb na 50 dní od posledného kontaktu s chorým z epidemiologicky závažnej činnosti, tj. činnosti, pri ktorej by osoba podozrivá z nákazy prichádzala do styku s požívatinami, ktoré sa už ďalej tepelne nespracovávajú.

* Osoby, ktorým sa nariaďuje ZZD sú zároveň pod lekárskeho dohľadom.

* U ostatných osôb podozrivých z nákazy sa vykonáva len lekársky dohľad. Lekársky dohľad vykonáva praktický lekár. Zisťuje subjektívne ťažkosti, ktoré môžu súvisieť s ochorením na vírusovú hepatitídu a zabezpečuje vyšetrenie klinických, biochemických a sérologických markerov vírusových hepatitíd.

* Lekársky dohľad v ohnisku VHA a VHE zahŕňa anamnestické a klinické vyšetrenie osôb podozrivých z nákazy. Prvé vyšetrenie sa vykoná ihneď, najneskôr do 72 hodín po izolácii chorého, alebo podozrivého z ochorenia. Priebežné klinické a anamnestické vyšetrenia sa vykonávajú v 7 až 10 dňových intervaloch. V prípade zistenia subjektívnych alebo objektívnych klinických príznakov a v prípade ak kontakt chorého vykonáva epidemiologicky závažnú činnosť - vykoná sa biochemické a sérologické vyšetrenie na prítomnosť markerov VHA, resp. VHE a podozrivý z ochorenia sa izoluje. Ostatné vyšetrenie sa vykoná 50 dní od posledného kontaktu s chorým.

* Lekársky dohľad v ohnisku VHB zahŕňa anamnestické, klinické a sérologické vyšetrenie osôb podozrivých z nákazy. Prvé vyšetrenie sa vykoná ihneď, najneskôr do 72 hodín po vyslovení podozrenia. Odoberie sa krv na sérologické vyšetrenie HBsAg, anti HBs a anti HBc. V prípade negativity týchto vyšetrení sa zaočkuje proti VHB5. Priebežné anamnestické a klinické vyšetrenia sa vykonávajú v mesačných intervaloch. V prípade subjektívnych alebo objektívnych klinických príznakov sa podozrivý z ochorenia izoluje a vykoná sa u neho biochemické i sérologické vyšetrenie. Ostatné vyšetrenie sa vykoná 180 dní od posledného kontaktu s chorým.



* Lekársky dohľad v ohnisku VHC zahŕňa anamnestické, klinické a sérologické vyšetrenie osôb podozrivých z nákazy. Prvé vyšetrenie sa vykoná ihneď, najneskôr do 72 hodín po izolácii chorého, alebo podozrivého z ochorenia. Priebežné vyšetrenie sa vykoná za 30 dní a ostatné vyšetrenie 60 dní od posledného kontaktu s chorým rovnakým postupom ako u VHB.

* Lekársky dohľad v ohnisku VH bližšie nešpecifikovanej sa vykonáva rovnako ako v ohnisku VHA až do vykonania bližšej špecifikácie ochorenia na VH.

* Deti a mladí dospelí, ktorí boli v kontakte s chorým na VHA a VHE môžu ďalej dochádzať do kolektívu, bývať v domovoch mládeže a internátoch s výnimkou prípadov, ktoré určí orgán na ochranu zdravia. V čase trvania karanténnych opatrení sa dotknuté osoby nemôžu zúčastniť akcií, pri ktorých sa požaduje "Prehlásenie rodičov" o tom, že príslušný orgán na ochranu zdravia, alebo lekár nenariadil dieťaťu karanténne opatrenia7).

Opatrenia uvedené vyššie sa nevzťahujú na osoby, u ktorých bola laboratórne dokázaná imunita proti typu vírusovej hepatitídy, ktorému boli exponované, ako aj na osoby riadne očkované proti VHA (najskôr za 14 dní od očkovania) a VHB (najskôr za 14 dní po podaní 2. dávky vakcíny).

* Ak sa nepotvrdí podozrenie z ochorenia na VH orgán na ochranu zdravia zruší rozhodnutia nariadení karanténnych opatrení osobám podozrivým z nákazy. RÚVZ oznámi túto skutočnosť praktickým lekárom, ktorí vykonávajú lekársky dohľad.

Návrh preventívnych opatrení:

1) Aktualizácia LPP zamestnancov ZŠ.

2) Z dôvodu zvýšeného výskytu hepatitídy u žiakov navštevujúcich ZŠ Kukučínová odporúčam absolvovanie riadneho očkovania pre zamestnancov ZŠ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dňa: 28.08.2015

Vypracoval/a: Jaroslav Kačmár, ABT

Schválil: PaedDr. Martin Babiak



Oboznámenie so smernicou pre jednotlivé faktory pracovného prostredia a navrhovanými preventívnymi opatreniami na zníženie rizika

Svojim podpisom potvrdzujem, že som bol oboznámený so smernicou pre jednotlivé faktory pracovného prostredia a navrhovanými preventívnymi opatreniami na zníženie rizika.

Dňa:

Zamestnanci		
P.č.	Meno a priezvisko	Podpis
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		



Oboznámenie so smernicou pre jednotlivé faktory pracovného prostredia a navrhovanými preventívnymi opatreniami na zníženie rizika

Svojim podpisom potvrdzujem, že som bol oboznámený so smernicou pre jednotlivé faktory pracovného prostredia a navrhovanými preventívnymi opatreniami na zníženie rizika.

Dňa:

Zamestnanci		
P.č.	Meno a priezvisko	Podpis
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		



Jaroslav Kačmár - HasPO
Lúčna 819/15
093 01 Vranov nad Topľou

Prevádzka
Werferova 1
040 11 Košice

www.haspo.sk IČO: 34 896 465 IČ DPH: SK 1020000146 tel. 057 44 64 930 mob. 0905 271 563 mail. haspo@haspo.sk