



ОБУКА ЗАПОСЛЕНИХ ЗА БЕЗБЕДАН И ЗДРАВ РАД

Драгана Мутавџић, спец. струк инж. знр
Стручни сарадник за бзр, зоп, зжс.

Новембар 2023.

ШТА ЈЕ БЕЗБЕДНОСТ И ЗДРАВЉЕ НА РАДУ

Обезбеђивање таквих услова рада којима се, у највећој могућој мери, смањују повреде на раду, професионална обољења и обољења у вези са радом и који претежно стварају претпоставку за пуно физичко, психичко и социјално благостање запослених.

БЗР значи стварање услова у којима има што мање болести и повреда на раду.

Сврха БЗР-а је да се сви запослени са посла врате кући.





ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ОСПОСОБЉАВАЊЕ ЗА БЗР

Оспособљавање је основна превентивна мера и једнако је важно као и стручна оспособљеност, односно оспособљеност за обављање послова.

Запослени који није оспособљен не сме да започне рад на свом радном месту, посебно ако је распоређен на радном месту са повећаним ризиком.

Смисао оспособљавања за БЗР је да научимо како да чувамо себе и друге.

Важност и значај безбедности и здравља на раду се сагледава са становишта:

- ✓ Радника – да оде здрав кући,
- ✓ Послодавца – да осигура своје интересе и профит,
- ✓ Друштва - да се смање социјални проблем.



ЦИЉ ОСПОСОБЉАВАЊА ЗА БЗР

Да се запослени упозна:

- ✓ Са својим правима, обавезама и одговорностима
- ✓ Са ризицима којима се излаже на свом радном месту
- ✓ Са мерама које треба предузимати да се ризици смање
- ✓ Са правилима БЗР код послодавца

Циљ је подизање свести запослених о БЗР и стварање њихових навика за безбедно обављање послова на свом радном месту.

Компетентност запослених – да познају ризике и да умеју да примењују мере за БЗР.

ЗАКОНСКИ ОСНОВ БЗР

Област БЗР је уређена законима и многим подзаконским прописима:

- ✓ Закон о безбедности и здрављу на раду
- ✓ Закон о раду
- ✓ Закон о пензијском и инвалидском осигурању
- ✓ Закон о здравственој заштити
- ✓ Закон о здравственом осигурању
- ✓ Уредбе
- ✓ Правилници



КАДА СЕ ВРШИ ОСПОСОБЉАВАЊЕ БЗР

- ✓ Код заснивања радног односа,
- ✓ Код другог радног ангажовања,
- ✓ Приликом премештаја на друге послове,
- ✓ Приликом увођења нове технологије или нових средстава за рад или промене опреме за рад,
- ✓ Код промене процеса рада који може проузроковати промену мера за безбедан и здрав рад.

Све горе наведено мора бити документовано.

Подсетите свог руководиоца ако нисте оспособљени за БЗР у било ком од ових случајева.





КО СВЕ ИМА ПРАВО НА БЗР

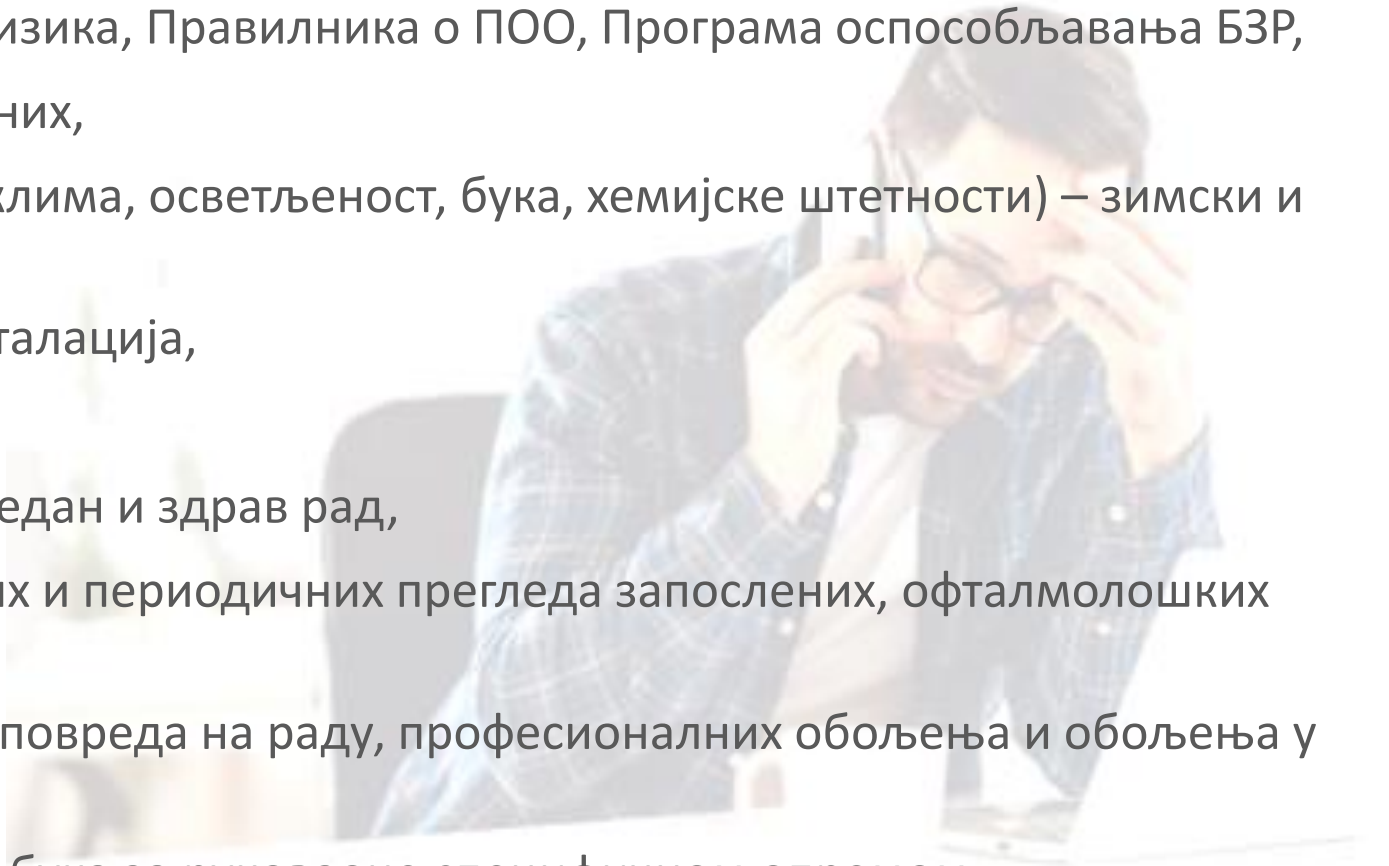
Члан 5. Закона о БЗР

Право на безбедности и здравље на раду имају:

- Запослени;
- Ученици и студенти када се налазе на обавезном производном раду, професионалној пракси или практичној настави (радионице, економије, кабинети, лабораторије и др.);
- Лица која се налазе на стручном оспособљавању, преквалификацији или доквалификацији
- Лица на професионалној рехабилитацији
- Лица која се налазе на издржавању казне затвора док раде у привредној заједници завода за извршење казне затвора (радионице, градилишта и сл.) И на другом месту рада
- Лица на добровољним и јавним радовима организованим у општем интересу, радним акцијама и такмичењима у вези са радом
- Лица која се затекну у радној околини ради обављања одређених послова, ако је о њиховом присуству упознат послодавац

ОБАВЕЗЕ И ОДГОВОРНОСТИ ПОСЛОДАВЦА

- ✓ Именовање лица за БЗР,
- ✓ Израда Акта о процени ризика, Правилника о ПОО, Програма оспособљавања БЗР,
- ✓ Оспособљавање запослених,
- ✓ Испитивање УРО (микроклима, осветљеност, бука, хемијске штетности) – зимски и летњи период,
- ✓ Испитивање електро инсталација,
- ✓ Преглед опреме за рад,
- ✓ Израда упутстава за безбедан и здрав рад,
- ✓ Организовање претходних и периодичних прегледа запослених, офталмолошких прегледа,
- ✓ Да осигура запослене од повреда на раду, професионалних обољења и обољења у вези са радом,
- ✓ Организовање стручних обука за руковооце специфичном опремом,
- ✓ Организовање обуке за пружање прве помоћи и набавка ормарића прве помоћи,
- ✓ Набавка личних заштитних средстава.





МЕСТО И УЛОГА РУКОВОДИОЦА

Руководилац треба:

- ✓ да даје добар пример,
- ✓ да промовише БЗР кроз информације и инструкције,
- ✓ да мотивише сарадњу запослених у области БЗР,
- ✓ да омогући добро руковођење правилном поделом задатака и одговорности,
- ✓ да врши контролу примене мера БЗР,
- ✓ да спроводи примену мера БЗР и отклања уочене недостатке,
- ✓ да врши сталну процену ризика,
- ✓ да сарађује са лицем за БЗР,
- ✓ да заустави небезбедну активност.

Ваш руководилац вас не мрзи већ је свестан да ће у случају акцидента бити одговоран. Његова је обавеза да спроводи мере БЗР и одговоран је за људе којима руководи.

МЕСТО И УЛОГА ЛИЦА ЗА БЗР

- ✓ Ваше лице за БЗР је Неђић Милан
- ✓ Он је посебно именован од стране послодавца да се стара и организује мере за вашу безбедност.
- ✓ Да ли га познајете?
- ✓ Знате ли како га можете пронаћи?
- ✓ Обратите му се ако мислите да немате разумевање од свог непосредног руководиоца.



ПРЕВЕНЦИЈА И КУЛТУРА БЗР

- ✓ Научи да препознаш ризике и процениш опасности,
- ✓ Иди у сусрет проблемима и реши их пре настанка повреда на раду и професионалних обољења,
- ✓ Тражи да будеш оспособљен и информисан,
- ✓ Поштуј усвојена правила БЗР,
- ✓ Упозори колегу да прекине небезбедну активност,
- ✓ Обезбедити информације и инструкције.





ПРАВА, ОБАВЕЗЕ И ОДГОВОРНОСТИ ЗАПОСЛЕНОГ

- ✓ Запослени има право и обавезу да се пре почетка рада упозна са мерама БЗР на радном месту на које је одређен, као и да се обучи за њихово спровођење
- ✓ Запослени има право да послодавцу даје предлоге, примедбе и обавештења о питањима БЗР
- ✓ Запослени има право и обавезу да редовно контролише своје здравље према ризицима радног места, у складу са прописима о здравственој заштити и прописима о БЗР
- ✓ Запослени који ради на РМ са повећаним ризиком, има право и обавезу да обави лекарски преглед на који га упућује послодавац
- ✓ Запослени је дужан да ради на радном месту са повећаним ризиком, на основу извештаја здравствене установе која обавља делатност медицине рада којим се утврђује да је здравствено способан за рад на том радном месту
- ✓ Запослени је дужан да сваког дана пре почетка рада провери своје радном место и пријави све неправилности непосредном руководиоцу



ПРАВА, ОБАВЕЗЕ И ОДГОВОРНОСТИ ЗАПОСЛЕНОГ

Запослени има право да одбије да ради:

- Ако му прети непосредна опасност по живот и здравље због тога што нису спроведене прописане мере БЗР на радном месту на које је одређен, све док се те мере не обезбеде;
- Ако му послодавац није обезбедио прописани лекарски преглед или ако се на лекарском прегледу утврди да не испуњава прописане здравствене услове,
- Ако у току обуке за безбедан и здрав рад није упознат са свим врстама ризика и мерама за њихово отклањање,
- Дуже од пуног радног времена, односно ноћу ако би, према оцени здравствене установе која обавља делатност медицине рада такав рад могао да погорша његово здравствено стање;
- На средству за рад на којем нису примењене прописане мере за БЗР,
- Када му прети озбиљна, неизбежна и непосредна опасност по живот или здравље, запослени има право да предузме одговарајуће мере, у складу са својим знањем и техничким средствима која му стоје на располагању и да престане да ради, напусти радно место, радни процес, односно радну околину



ПРАВА, ОБАВЕЗЕ И ОДГОВОРНОСТИ ЗАПОСЛЕНОГ

Запослени је дужан да:

- ✓ Води рачуна о сопственој безбедности и здрављу на раду, као и о безбедности и здрављу других лица на која може да утиче његов рад у складу са обуком БЗР и упутствима БЗР добијеним од послодавца;
- ✓ Примењује прописане мере БЗР;
- ✓ Наменски користи средства за рад, хемијске и друге материје;
- ✓ Правилно користи ЛЗО, да са њом пажљиво рукује и да је уредно врати на место које је намењено за њено чување;
- ✓ Пре почетка рада, прегледа своје радно место укључујући и средства за рад која користи, као и ЛЗО, и да у случају уочених недостатака извести послодавца или друго овлашћено лице;
- ✓ Пре напуштања, радно место и средства за рад остави у стању да не угрожавају друге запослене.
- ✓ Запосленом је забрањено да самовољно искључује, мења или уклања безбедносне уређаје на средствима за рад

КАЗНЕ ЗА ЗАПОСЛЕНОГ

- ✓ Ако не примењује прописане мере за безбедан и здрав рад, ако ненаменски користи средства за рад и опасне материје или ако не користи прописана средства и опрему за личну заштиту на раду или ако са њима пажљиво не рукује, ако самовољно искључује, мења или уклања безбедносне уређаје на средствима за рад;
- ✓ Ако, у складу са својим сазнањима, одмах не обавести послодавца о неправилностима, недостацима, штетностима, опасностима или другој појави која би на радном месту могла да угрози његову безбедност и здравље или безбедност и здравље других запослених
- ✓ Ако не примењује мере БЗР и нанесе материјалну штету послодавцу, запосленом се може раскинути уговор о раду





ПРОЦЕНА РИЗИКА КАО СТАЛАН ПРОЦЕС

Ризик је вероватноћа настанка повреде, обољења или оштећења здравља запосленог услед опасности

- ✓ Извршити идентификацију опасности и штетности
- ✓ Процена ризика је сталан процес па самим тим израдом Акта о ПР није завршен
- ✓ Пре почетка рада извршити непосредну процену ризика (кратак преглед ризика и примењених мера БЗР. Изводи се код промене задужења, новог посла, промене околности али и код рутинских и редовних послова. Не мора се увек записати/документовати)
- ✓ Контролисати и управљати ризицима
- ✓ Превентивно деловати на ризик предузимањем мера
- ✓ Отклањати ризик на самом извору
- ✓ Прилагодити рад и радни процес запосленима
- ✓ Давати предности колективним мерама БЗР у односу на појединачне

ШТА ЈЕ ПОВРЕДА НА РАДУ

Дефинисана члановима 22. и 23.
Закона о пензијском и инвалидском
осигурању

Свака повреда која се догодила:

- На радном месту,
- На службеном путу или у радном простору другог послодавца ако је у вези извршења радних задатака
- При доласку и одласку са посла



ПОСТУПАК У СЛУЧАЈУ ПОВРЕДЕ

Пријава повреде на раду:

- Повређени/а у што краћем року пријављује повреду непосредном руководиоцу
- Повређени/а се јавља лекару у најближој здравственој установи
- Писменим и усменим путем се обавештава инспекција рада и надлежни орган за унутрашње послове
- Повређени/а, непосредни руководилац и очевидци пишу изјаву како је дошло до повреде
- Израђује се извештај о повреди на раду у 5 примерака
- Лекар попуњава тачку VIII извештаја о повреди на раду



ОБУКА ЗА БЕЗБЕДАН И ЗДРАВ РАД

Посебан теоријски део



РИЗИЦИ ПРИ РАДУ У КАНЦЕЛАРИЈИ

- Дуготрајно седење
- Замор очију услед рада са рачунаром
- Психолошка оптерећења, притисак рокова и др.
- Неодговарајући услови радне околине,
- Удари, укљештења,
- Падови,
- Директни и индиректни додир ел. Инсталација
- Ручни пренос терета/предмета
- Стрес
- Учешће у саобраћају
- Одговорност у примању и преношењу информација



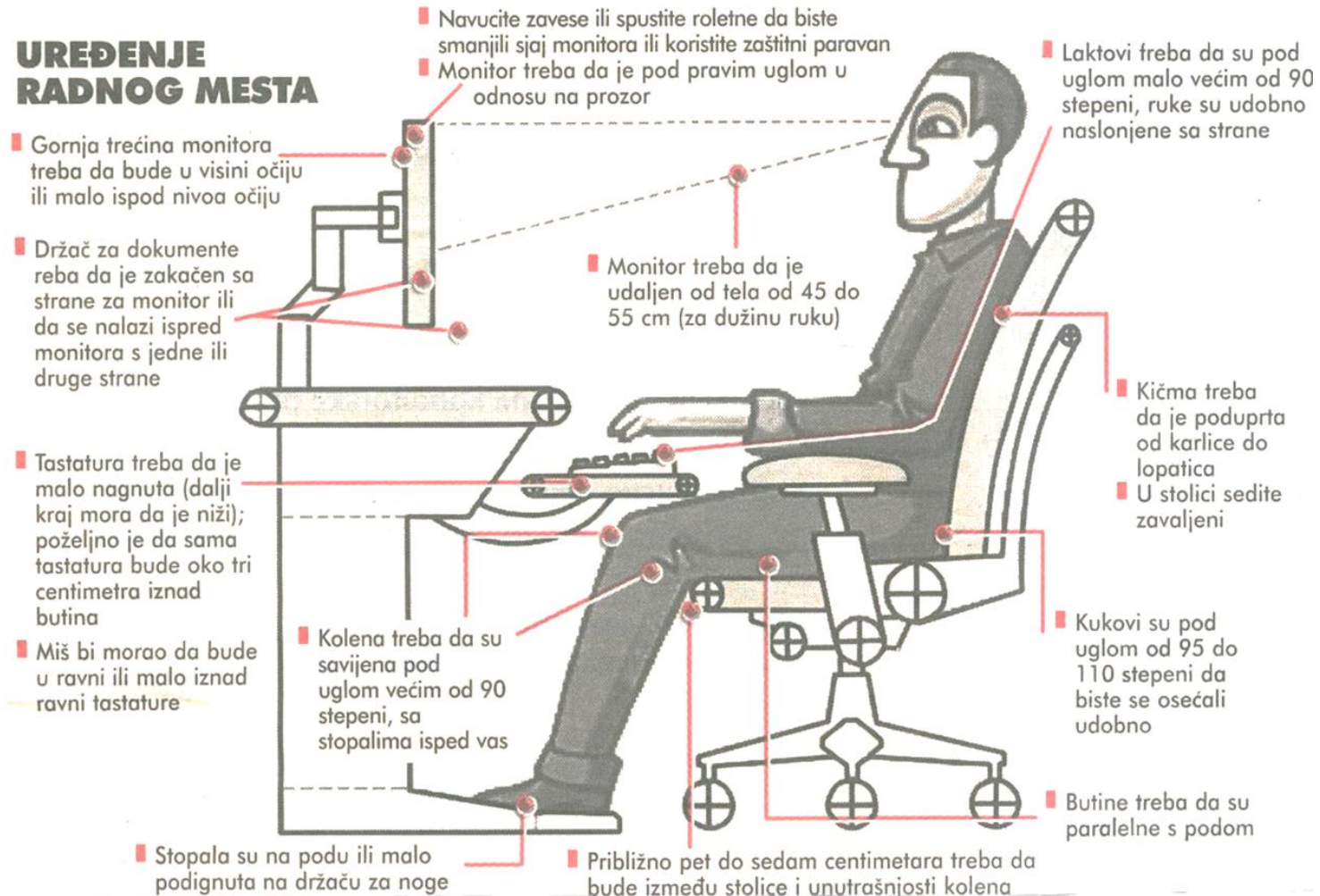


БЗР ПРАВИЛА У КАНЦЕЛАРИЈИ

- Обезбеди и подеси адекватно осветљење простора
- Одржавати температуру између 18 и 28 степени целзијусових
- **Правити чешће паузе у раду, на свака два сата**
- Ергономски обликовати радно место
- **Каблове држати сложено и склонити их са пролаза**
- **Фиоке затварати након употребе**
- Обезбедити адекватан баланс између природне и вештачке светлости
- Током паузи пожељно је благо разгибавање и вежбе
- Протрљати очи повремено
- Влажност ваздуха између 40 и 60%
- Бука у зависности од врсте рада од 55 до 70dB
- **Одржавати радно место уредним и чистим**

КАКО УРЕДИТИ РАДНО МЕСТО

УРЕЂЕЊЕ РАДНОГ МЕСТА



УПУТСТВА ЗА БЕЗБЕДАН РАД И ПРОЦЕДУРЕ

Упутства нам говоре како да на безбедан начин обављамо неку активност у одеђеним условима и увек их се треба придржавати. Запослени треба да се упознају за упутствима за безбедан рад:

УПУТСТВО ЗА БЕЗБЕДАН И ЗДРАВ РАД ПРИ КОРИШЋЕЊУ ОШТРИХ ПРЕДМЕТА

ОСНОВНИ РИЗИЦИ ПО ЗАПОСЛЕНЕ

У случају повреде здравственим радника при коришћењу оштрих предмета (убодна игла, тзв. „убодни инцидент“) и посетителом скапелом, крвоточном стаклу и сл.) долази до излагања контаминираној крви и јавља се ризик од преноса инфекције са пацијента на здравственог радника и то: хепатитиса Б, хепатитиса Ц и ХИВ-а.

ИЗРИЧИТЕ ЗАБРАНЕ

- НИКАДА НЕ ВРАЋАТИ ПОКЛОПАЦ НА УПОТРЕБЉЕНУ ИГЛУ, САВИЈАТИ ИЛИ ЛОМТИТИ ИГЛУ!
- не носити оштре предмете у рукама или џеповима (увек у бубрежњацима)
- не узавати оштре предмете или стаклене судове који падају
- не додавати употребљени оштар предмет другоме да га одложи
- запослени који имају било какве отворене озледе, а нарочито на рукама, не смеју дасе изложити потенцијалним биолошким штетностима (заштитити озлеђено место пре рад)
- никада не треба гурати руку у контејнер са оштрим предметима!
- никада не треба пушити контејнер за оштре предмете изнад означене црте или до 5хзаврешнице!
- никада не покушавајте скидање игле са шприца рукама!

МЕРЕ БЕЗБЕДНОСТИ И ПРАВИЛА ПОНАШАЊА

- Иглама, скапелима и осталим оштрим предметима мора се руковати са изузетном пажњом!
- Оштре предмете увек треба одлагати на месту употребе, избегавајући било какво непотребно кретање саоптерећеним предметом,
- Коришћење средстава и опреме за личну заштиту: рукавице од латекса (истраживања показују да чак и када се пробију, рукавице могу да смање ризик од инфекције до 50%), маске за једнократну употребу, заштитне наочаре, мантили (кецеља, капа-аче).
- Коришћење безбедних игала (као што је опрема за инфузију без игала, тупе игле за шивење, шприцови са могућношћу аутоматског скидања игле после употребе, или други инструменти са безбедносним механизмима) где год је то могуће и доступно,
- Одбацити неисправне оштре предмете („заглављени“ шприци или неки други неисправан инструмент) и тиме смањити ризик од повређивања,
- Потражити помоћ колеге уколико пацијент не сарађује (докољан је мали покрет да дође до повреде),
- За скидање употребљених игла са шприца препоручује се коришћење безбедносних механизма који су уграђени у већину контејнера за оштре предмете. Уколико то није могуће, одбацити шприц са иглом у контејнер,
- Кад год је то могуће, стаклено лабораторијско посуђе заменити пластичним за једнократну употребу,
- Предмете или посуђе који се користе у лабораторији, уколико су оштећени или напрасни, треба одбацити и третирати као отпад,
- Превентивна вакцинација запослених,
- У просторији са умиваонима обавезна су антисептична средства за прање,
- Редовно одржавање хигијене руку, радне одеће и осталих изложених делова тела који су дошли у контакт са зараженим пацијентима,
- Редовно одржавање хигијене и стерилизација инструмената и осталих приора.

ПОСТУПАК У СЛУЧАЈУ ПОВРЕДЕ И ПРВА ПОМОЋ

- Пустити да повреда или рана слободно крвари, немојте да искавате крв или стискате повређено место. Испратијте течним сапуном и тешком водом. Покрити рану водосторним завојним материјалом или ханзаплатом.
- Обавезно пријавити повреду непосредном руководиоци и/или лицу за БЗР.
- Збринити запосленог који је претрпео повреду, укључујући ефикасне мере профилаксе и друге неопходне лекарске прегледе, укључујући и прање здравствених стања.

ИНСТРУКЦИЈА ЗА БЕЗБЕДАН И ЗДРАВ РАД

УПУТСТВО ЗА РАД СА РАЧУНАРОМ – ЕРГОНОМСКО ПОДЕШАВАЊЕ РАДНОГ МЕСТА

Правилно седи. Прави повремене паузе у току рада. Устани, протегни се, ПРОМЕНИ ПОЛОЖАЈ ТЕЛА!

✓ **Ергономски уредити радно место:**

- стolica подесива и стабилна,
- радни сто, са довољно слободог простора,
- подметач за стопала - опционо,
- рачунарска опрема: екран, тастатура, и др. подесива, лака за употребу

A. Подесите висину свог седишта, тако да се стопала потпуно ослањају на под. Користите посебан ослонац за стопала, ако мислите да ваша стопала нису подржана правилно.

B. Дубина вашег седишта треба да омогући да задња страна колена прелази предњу ивицу седишта. Бутине би требало да буду приближно паралелне са подом.

C. Ваше подлактице треба да праве угао од најмање 90° до 100° наспрам надлактице.

D. Ваш ручни зглобови не треба да буду савијени нагоре или надоле.

E. Подесите висину радне површине, тако да можете да радите без напрезања и савијања. Распоредите најчешће коришћене прибор (кефалица, телефон итд), тако да су на дохват руке без истезања.

F. Горња трећина екрана вашег рачунара треба да буде на или испод нивоа очију; удаљеност између ваших очију и монитора треба да буде 60cm или више - обично дужина испржне руке.

G. Носач докумената је испред вас у истој линији као и монитор. Висину и угао подесите према потребама корисника.

✓ **Организација радног процеса:**

- повремене кратке паузе (на 2 часа),
- вежбе разгибавања,
- ако је могуће, дневним плановима рада комбиновати различите активности наизменично

Избегавајте нефизиолошки положај тела при раду. Изграђивање навика за активну рекреацију.

ПОСТУПАК У СЛУЧАЈУ ПОЖАРА И ПРВА ПОМОЋ

- У случају избијања пожара огласити аларм и обавестити присутне
- У случају потребе одмах позвати **вагрогасце - 193**
- Приликом евакуације кретајте се без панике, искључиво најближим правцем према **ИЗЛАЗУ**.
- У случају потребе за пружањем прве помоћи позвати **житну медицинску помоћ - 194**.

УПУТСТВО ЗА БЕЗБЕДНО УЧЕЋЕ У САОБРАЋАЈУ

ПРЕ ПОЛАСКА НА ПУТ – провера моторног возила:

- Проверите - визуелно прегледајте возило пре поласка на пут!
- Проверите исправност пнеуматика!
- Проверите и обезбедите исправне светлосно-сигналне уређаје на возилу (посебно главне фарове, фарове за маглу, позициона и стоп светла!)
- Проверите и обезбедите исправне уређаје који омогућавају нормалну видљивост из возила (ветробранска стакла, уређаји за брисање ветробрана, перач ветробрана и наместите возачка огледала!)
- Проверите ниво уља у мотору!
- Проверите и обезбедите тачност за прање ветробранског стакла!
- Проверите да ли је терет у товарном делу возила правилно распоређен и обезбеђен од померања у току вожње !
- Проверите да ли су врата товарног товарног дела возила правилно затворена !

ПРЕ ПОЛАСКА НА ПУТ – провера за возача

- Немојте да возите уколико осећате послатост, вртоглавицу, ошамућеност, дрхтавицу, наглу агресивност или узнемиреност, погоршање чула вида! Направите кратку паузу уколико приметите неки од симптома!
- Немојте да возите уколико на леку који користите стоји етикета која означава да лек може да утиче на вожњу!
- Немојте да возите уколико сте пили алкохол!
- Потребно је да добро видите (уколико су вам преписане наочаре за вожњу, обавезно их носите)!
- Потребно је да budete у доброј физичкој кондицији и да редовно проверавате своје здравље!

ЗА ВРЕМЕ ВОЖЊЕ – општа упутства

- Прилагодите брзину кретања условима видљивости, временским условима и стању коловоза!
- Возите на безбедној раздалјини од возила испред себе (повећајте размак са повећањем брзине, или код лоших временских услова и ноћу)!
- Користите безбедносне појасеве (предњи аир-багови се не укључују уколико нисте везани)!
- Будите стално концентрисани и спремни на брзу реакцију!
- Посматрајте у сваком тренутку шта се око вас дешава и редовно гледајте у огледала, нарочито када претичете или мењате траку!
- Током вожње не разговарајте мобилним телефоном и не користите СМС поруке!
- Обратите посебну пажњу када се укључујете у саобраћај (прикључење на ауто-пут, спајање трака)!

УПУТСТВО ЗА БЕЗБЕДАН И ЗДРАВ РАД СТРЕС НА РАДУ И У ВЕЗИ СА РАДОМ

Применују: Запослени Контролише: Непосредни руководиоца

СВРХА И ЦИЉ

- Упознавање запослених са основним ризицима и мерама за БЗР код *опасног* дејства стресора у оквиру радног простора послодавца.
- Подизање свести и одговорности у вези са безбедношћу и здрављем на раду свих запослених који обављају послове за послодавца.

ИЗРИЧИТЕ ЗАБРАНЕ

- Учествовање у конфликтним ситуацијама и лошој комуникацији са руководиоцима и осталим запосленим
- Забрањено је послове који су везани са повећаним ризицима за личну безбедност и здравље обављати мимо прописне процедуре и заштите
- Избегавање елиминисање мера безбедности
- Прихватање послова за које нисте компетентан
- Прихватање превеликог обима посла
- Неприхватање стручне обуке и едукације
- Недовољно се одмарати
- Пушити, пити алкохол и користити опојна средства,
- Неправилно се хранити.

МЕРЕ БЕЗБЕДНОСТИ И ПРАВИЛА ПОНАШАЊА

- Представљање руководиоцима виђења запосленог о начину и мерама за управљање, смањење или потпуно елиминисање стресогених фактора (технолошке, организационе, едукативне, мотивационе и друге мере)
- Планирање свог времена, радних активности, дефинисање приоритета у послу
- Оптимистични приступ проблемима, разговор са колегама и надређеним руководиоцима о начину њихових превазилажења
- Бављење физичком активношћу, одржавање кондиције и здравља тела и духа
- Правилна исхрана
- Престанак пушења
- Вођење здравог живота
- Довољно се одмарати и довољно и квалитетно спавати
- Примена веома тачна релаксације
- Грађење добрих међуљудских односа на послу и ван њега
- Разговарање са пријатељима и људима у које верујете ако осетите знаке анксиозности
- Обраћање за стручну помоћ ако симптоми анксиозности дуже трају или су интензивнији

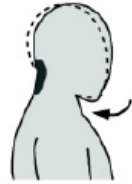
ПОСТУПАК У ВАРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА И ПРВА ПОМОЋ

- У случају акцидента сачувај присебност, оболог евакуишите из радне средине
- Обавестити надлежног руководиоца и пружити прву помоћ у складу са својим могућностима.

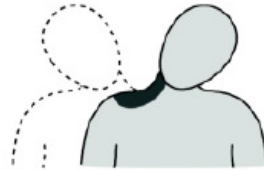
ВЕЖБЕ КОЈЕ СЕ ПРЕПОРУЧУЈУ

2 minuta za vežbe

1 Uvuci bradu
3 sec, 3x



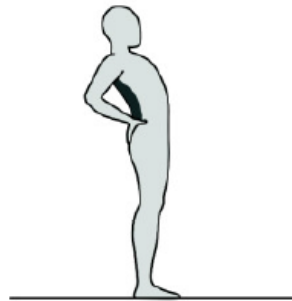
2 Istegni vrat
5 sec, 2x



3 Kruži ramenima
Repeat 3x



4 Istegni leđa
Repeat 3x



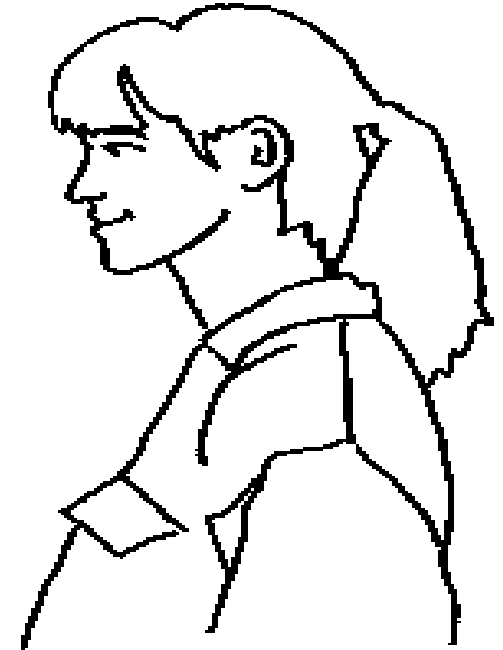
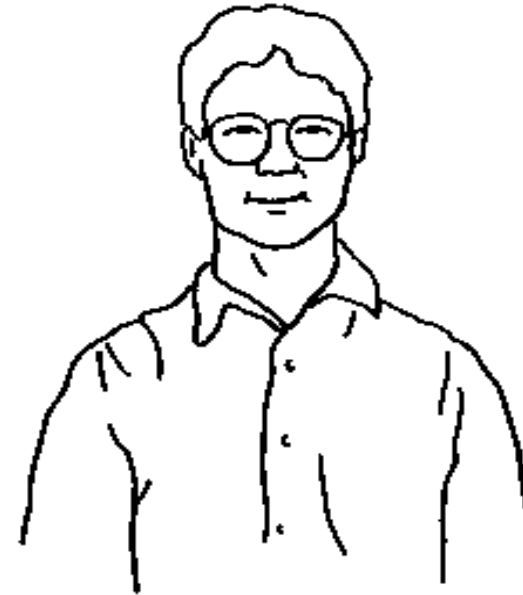
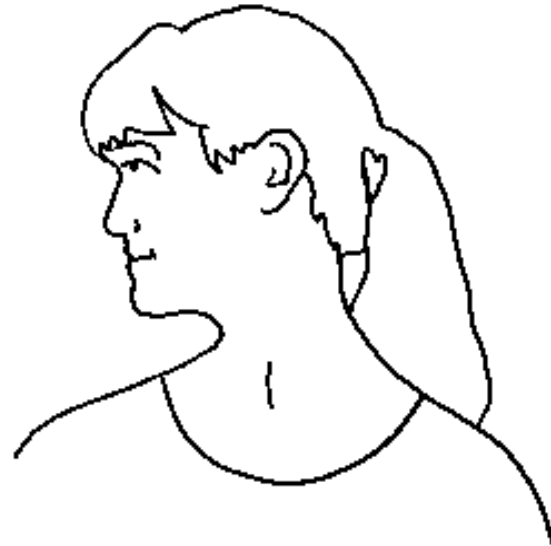
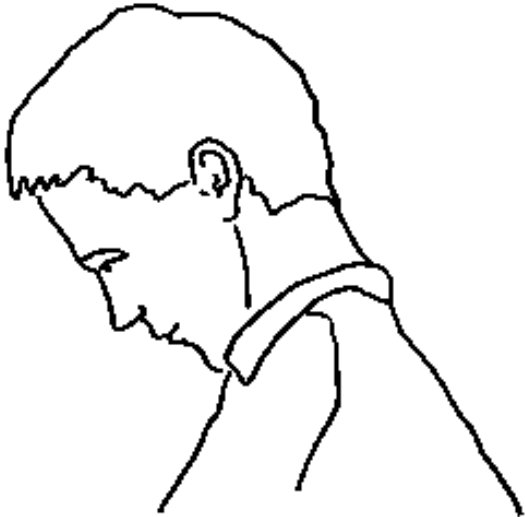
5 Istegni ruke
3 sec, 3x each hand



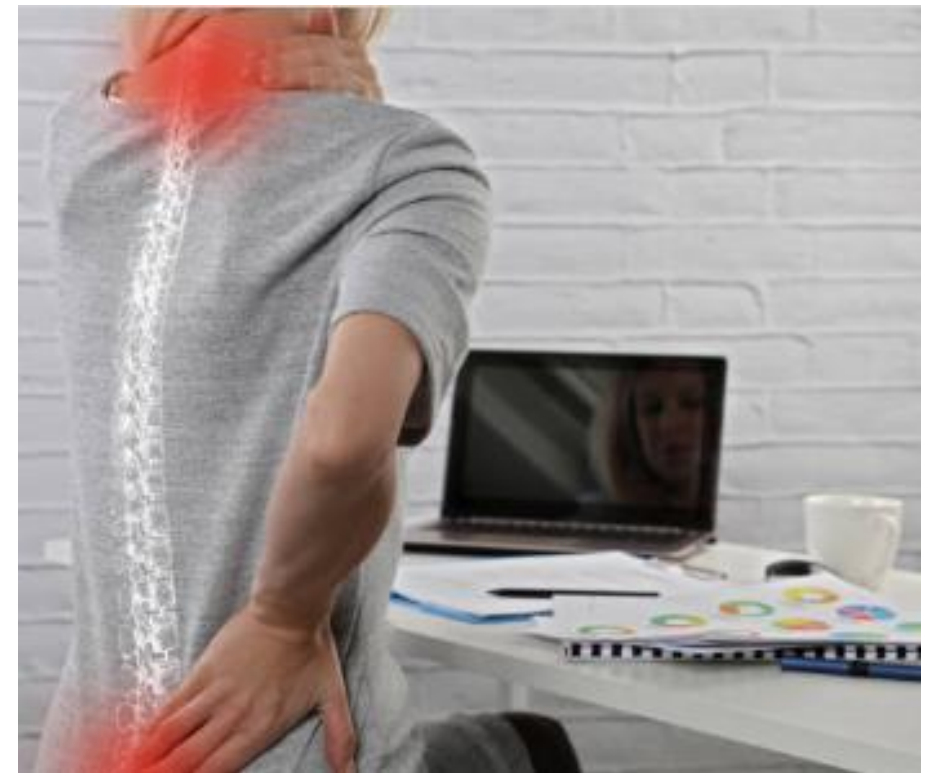
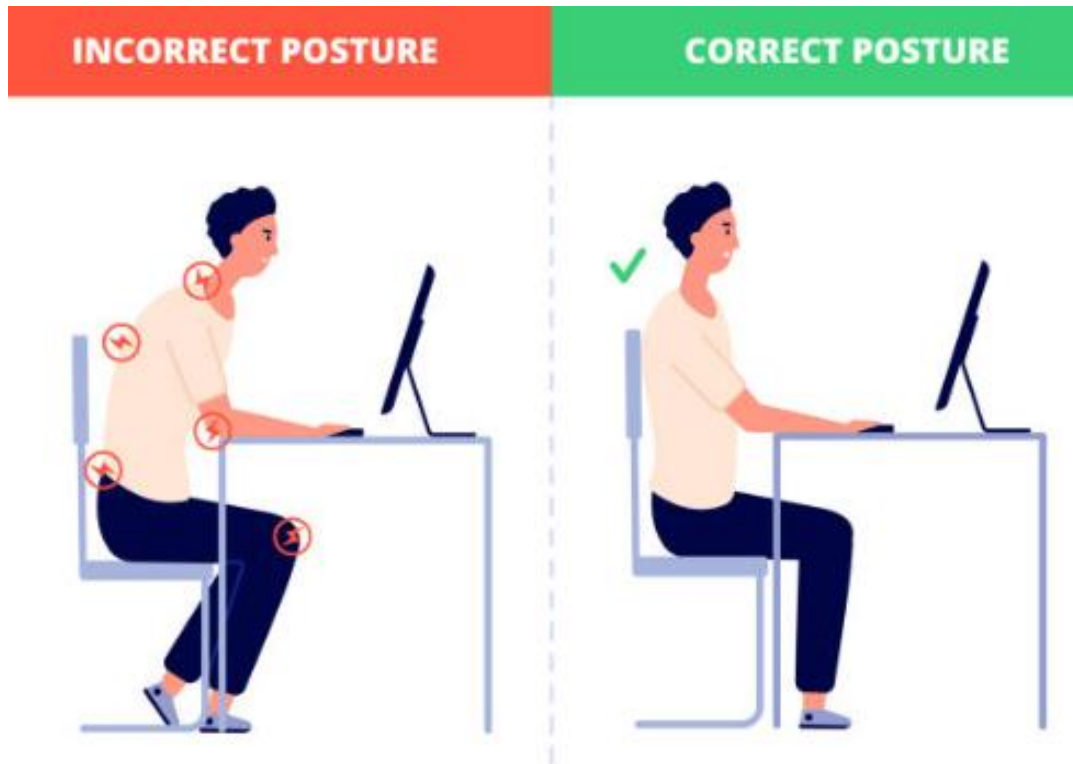
6 Tresi prste
Repeat 3x



ВЕЖБЕ КОЈЕ СЕ ПРЕПОРУЧУЈУ



НЕПРАВИЛНО И ДУГОТРАЈНО СЕДЕЊЕ



ЕЛЕКТРИЧНЕ ИНСТАЛАЦИЈЕ

- ✓ Уверите се пре употребе да утикачи, каблови и други уређаји на електричну енергију нису оштећени,
- ✓ Кварове на уређајима смеју да поправљају искључиво квалификована лица.
- ✓ Испитивати електро инсталације на три године



ЗНАЧЕЊЕ ОЗНАКА ЗА БЗР

- ✓ Ознака за БЗР је ознака која се односи на одређени:
- ✓ предмет
- ✓ активност
- ✓ ситуацију
- ✓ и која обезбеђује информацију или инструкцију о БЗР путем ознаке на табли, боје, светлосне ознаке или звучног сигнала, усмене комуникације или знака који се даје руком



Visok
napon



СПЕЦИФИЧНЕ ОПАСНОСТИ И ШТЕТНОСТИ У ЗДРАВСТВУ



✓ Биолошке штетноси

- микроорганизми, укључујући и оне који су генетички модификовани, ћелијске културе и људски ендопаразити који могу проузроковати инфекцију, алергију или токсичност

✓ Микроповреде

- Убод иглом или повреде другим оштрим инструментима су најчесталији,
- најмање пријављивани ризици у здравству.
- Према публикацији међународног савета бар 1 на 8 медицинских радника претрпи повреду на раду због убода иглом
- Око три милиона здравствених радника се сваке године преко перкутане повреде (убод иглом или посекотина оштрим предметом) зарази путем крви





СПЕЦИФИЧНЕ ОПАСНОСТИ И ШТЕТНОСТИ У ЗДРАВСТВУ

✓ Физичке штетности

- Прашина
- Бука
- Јонизујућа
- Нејонизујућа зрачења (ултравиолетно, инфрацрвено, ласерско, електромагнетно)

✓ Хемијске штетности

✓ Психосоцијална оптерећења

- Последице су: замор, стрес, прегоривање на послу

ОПШТЕ ПРЕВЕНТИВНЕ МЕРЕ У ЗДРАВСТВЕНОЈ ДЕЛАТНОСТИ

- ✓ специфична обука за безбедан и здрав рад
- ✓ редовне здравствене контроле
- ✓ обавезне вакцинације
- ✓ антистрес програми
- ✓ коришћење одговарајуће заштитне одеће и других средстава личне заштите као и адекватног простора за чишћење и деонтаминацију употребљеног материјала одношење материјала на уништење (игле и завојни материјал).

**НОШЕЊЕ РУКАВИЦА
ЈЕ ОБАВЕЗНО!!**



МЕРЕ ПРЕВЕНЦИЈЕ СТРЕСА

МЕРЕ НА НИВОУ РАДНЕ ОРГАНИЗАЦИЈЕ:

- ✓ на нивоу планирања рада
- ✓ на нивоу контроле и
- ✓ на нивоу радне климе.

Индивидуалне мере имају за циљ да повећају отпорност организма на стрес што подразумева:

- физичку активност,
- правилну исхрану,
- планирање коришћења времена,
- довољно сна,
- избегавање конфликта,
- избегавање цигарета, алкохола ...





УЧЕШЋЕ У САОБРАЋАЈУ

- ✓ Редовно одржавање моторног возила (технички преглед, регистрација)
- ✓ Преглед моторног возила пре и после употребе
- ✓ Опремљеност возила са потребним алатом и прибором
- ✓ Поштовање прописа из саобраћаја за време вожње (брзина за све осим возача амбулантног возила, алкохол и други прописи)
- ✓ Едукација за превазилажење конфликтних ситуација у саобраћају и притисака „да се стигне на време“
- ✓ **Обавезна употреба заштитног појаса**
- ✓ **У Заводу највећи број повреда на раду**



РУЧНО ПОДИЗАЊЕ ТЕРЕТА





РУКОВАЊЕ РУЧНИМ АЛАТОМ НА МЕХАНИЗОВАНИ ПОГОН

- ✓ Ручним механизованим алатом могу руковати само запослени који су упознати са процедуром и опасностима и штетностима при руковању
- ✓ Алат мора имати све предвиђене заштитне направе
- ✓ **ЗАБРАЊЕНО ЈЕ СКИДАТИ** оригиналне заштитне направе са електричних ручних алата.



ЕВАКУАЦИЈА

Евакуација је организовано одвођење људи у безбедну зону у случају пожара, земљотреса, поплава и др. акцидентних ситуација.

По објави евакуације:

- ✓ Одмах прекинути све радне активности
- ✓ Одмах изаћи на слободан простор изван објекта, придржавајући се следећих правила:
- ✓ Крећите се уз гелендер степеништа,
- ✓ Немојте се кретати степеништем навише, осим ако се евакуишете из простора испод нивоа тла и немојте улазити у просторије повезане са степеништем;
- ✓ Никада не користити лифтове за потребе евакуације,
- ✓ Немојте се утркивати са другима и уопште немојте заобилазити лица испред вас,
- ✓ Не носите велике предмете и торбе, осим у случају евакуације имовине,
- ✓ Не враћајте се по личне или друге ствари на месту боравка пре евакуације,
- ✓ Када говорите - не правите непотребну галаму.



ПИТАЊА?



ХВАЛА

2023.