



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*ESF projekts "Darba drošības normatīvo aktu praktiskās ieviešanas un uzraudzības pilnveidošana" (Nr.7.3.1.0/16/I/001)*

# Arodinfekcijas, t.sk., vīrusu un baktēriju izraisītas infekcijas

Henrijs Priedīte  
Darba drošības un vides veselības institūts,  
Rīgas Stradiņa universitāte

# SATURS

- Infekcijas slimības – iedalījums, ierosinātāji
- Arodinfekcijas – definējums, skaidrojumi
- Vīrusu izraisītas arodinfekcijas
- Baktēriju izraisītas arodinfekcijas
- Gadījumu piemēri
- Arodinfekciju profilakses pamatprincipi

# VDI Eiropas Sociālā fonda projekts "Darba drošības normatīvo aktu praktiskās ieviešanas un uzraudzības pilnveidošana" (Nr.7.3.1.0/16/I/001)

Vēlies saņemt  
bezmaksas

**D**ARBA VIDES RISKU NOVĒRTĒŠANU,  
**D**ARBA VIDES FAKTORU  
LABORATORISKOS MĒRĪJUMUS,  
**D**ARBA AIZSARDZĪBAS SPECIĀLISTA UN  
UZTICĪBAS PERSONAS APMĀCĪBAS?

Piesakies VDI, ja:

esi mikro, mazais vai vidējais uzņēmums	darbojies bīstamajā nozārē (MK noteikumi Nr. 99)
iepriekš neesi saņēmis bezmaksas darba vides risku novērtējumu	esi gatavs sadarboties



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Kur meklēt informāciju par pieejamo atbalstu?

## www.vdi.gov.lv



Valsts darba  
inspekcija

### Aktualitātes

- COVID-19
- Grozījumi Darba aizsardzības likumā
- Grozījumi Darba likumā
- Statistika

### Noderīgi

- Atbalsts darba devējiem
- OIRA
- Iesniegt iesniegumu elektroniski ↗
- Paziņot par nelaimes gadījumu

### Kontakti

- Iestādes kontakti
- Reģionālās VDI
- Konsultācijas
- Ziņo VDI



## 6 soļi atbalsta saņemšanai

- **1.solis.** Iepazīsties ar atbalsta piešķiršanas noteikumiem, izdrukā un aizpildi pieteikuma formu.
- **2.solis.** Pieteikumam pievieno aizpildītu MK noteikumu Nr. 776 1. un/vai 2. pielikumu atbilstoši mazās (sīkās) un vidējās komercdarbības statusam
- **3.solis.** Aizpildīto pieteikumu un attiecīgo pielikumu de minimis atbalsta saņemšanai var iesniegt:
  - - klātienē K.Valdemāra ielā 17-17, Rīgā, LV-1010;
  - - pa pastu, nosūtot uz adresi: K. Valdemāra iela 17-17, Rīga, LV-1010;
  - - nosūtot elektroniski, parakstītu ar drošu elektronisko parakstu, uz e-pastu: [info.esf@vdi.gov.lv](mailto:info.esf@vdi.gov.lv)
- **4.solis.** VDI izvērtēs saņemto pieteikumu atbalsta saņemšanai.
- **5.solis.** Pēc pieteikuma apstiprināšanas veic uzņēmumā pirmspārbaudi (atbalstam “Konsultācijas darba devējiem” un “Darba aizsardzības speciālistu un uzticības personu apmācības”) atbalsta apjoma noteikšanai.
- **6.solis.** Viena mēneša laikā Valsts darba inspekcijas apstiprināta komisija izskatīs pieteikumu un pieņems lēmumu par atbalsta piešķiršanu vai atteikumu piešķirt atbalstu.

Papildus informācija: zvanot 25725168, 25702127, 29385596 vai rakstot, [info.esf@vdi.gov.lv](mailto:info.esf@vdi.gov.lv).



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

- **Infekcijas slimība** ir slimība, kuru izraisa infekcija, t.i. *patogēnu bioloģisku aģentu (vīrusi, baktērijas, sēnes, parazīti)* nokļūšana saimnieka organismā
- Infekcijas slimības, ar kurām slimo tikai cilvēki, sauc par *antroponozēm*, bet dzīvnieku slimības, ar kurām var saslimt arī cilvēks, sauc par *antropozoonozēm*

- **Arodfekcijas** ir *infekcijas slimības*, ar kurām darbinieks var inficēties, pildot darba pienākumus, nonākot saskarē ar *bioloģiskas izcelsmes materiāliem*, kas satur vai var saturēt infekcijas slimību izraisītājus, kā arī, saskaroties ar *slimības izraisītāju pārnēsātājiem, infekciozām personām vai dzīvniekiem*

## Bioloģisko faktoru izraisītās slimības:

- *Infekcijas un parazitārās slimības atbilstoši infekcijai, ar kuru darbinieks ir bijis kontaktā darba laikā*
- *Infekcijas slimības, kas radušās, veicot darba pienākumus veselības aprūpes, profilakses un sociālā darba nozarē vai citos dienestos, un kuru izcelsmē ir pierādīta darba vides riska faktoru nozīme*



## **Bioloģiskie riska faktori var būt dažādi:**

- Mikroorganismi (vīrusi, baktērijas, sēnes)
- Insekti, izraisot infekciozā aģenta transmisiju
- Parazīti, saskarē ar inficētu dzīvnieku un cilvēku izdalījumiem
- Dzīvnieki, to produkti un organiskie šķidrumi

- Gandrīz jebkura infekcijas slimība var tikt atzīta par arodiraudinfekcijas slimību
- Atsevišķās nozarēs un profesijās nodarbinātajiem ir paaugstināts risks saslimt:
  - lauksaimniecībā nodarbinātie
  - medicīnas un veselības aprūpes darbinieki
  - sociālie darbinieki
  - laboratorijās nodarbinātie
  - darbs, kas saistīts ar dzīvniekiem vai to produktiem
  - āra apstākļos nodarbinātie
  - darbinieki, kam ir kontakts ar ūdeni u.c.

## Nozīmīgākās nozares/arodi un ar tiem saistīto infekciju un citu slimību piemēri

Nozare / arods	Slimība
Veselības un sociālā aprūpē, laboratorijās, veterinārajā dienestā nodarbinātie	Tuberkuloze, vīrushepatīti B un C, cilvēka imūndeficīta vīrusa (HIV) infekcija un iegūtais imūndeficīta sindroms (AIDS), citas lipīgās slimības
Mežizstrādē un kokapstrādē nodarbinātie	Ērču encefalīts, Laimas slimība, trakumsērga, stingumkrampji, sēnīšinfekcijas, Sibīrijas mēris, alerģiskās slimības
Lauksaimniecībā nodarbinātie	Ērču encefalīts, Laimas slimība, leptospiroze, stingumkrampji, trakumsērga, latvāņu šūnsulas iedarbība
Ūdens un kanalizācijas saimniecībā, raktuvēs nodarbinātie	Leģionāru slimība, leptospiroze, Sibīrijas mēris, stingumkrampji, vīrushepatīts A, parazītu izraisītās infekcijas
Gaļas un zivju uzglabāšanā un pārstrādē nodarbinātie	Bruceloze, cūku roze, Q drudzis, sēnīšinfekcijas, tularēmija, vēršu tuberkuloze
Putnkopībā, lopkopībā u. tml. nozarēs nodarbinātie	Bruceloze, histoplazmoze, hlamidioze, leptospiroze, Ņūkāsas vīrusa slimība, ornitoze, riketsioze, sēnīšinfekcijas, stingumkrampji
Darbā ar dzīvnieku vilnu un ādām nodarbinātie	Q drudzis, Sibīrijas mēris
Celtniecībā (vecu ēku demontāža, būvlaukuma gatavošana u. c.) nodarbinātie	Ērču encefalīts, Laimas slimība, sēnīšinfekcijas
Gaisa kondicionētāju apkopē nodarbinātie	Leģionāru slimība

## Piecas biežākās arodinfekciju slimības:

- Vīrushepatīts
- Bruceloze
- Stingumkrampji
- Leptospiroze
- Tuberkuloze

# VĪRUSHEPATĪTI



- Vīrushepatīti ir infekcijas slimību grupa, kuras ierosinātāji ir vairāki atšķirīgi vīrusi  
**A, B, C, D, E, G, TT, SEN**
- Arodetioloģijas hepatītus izraisa vīrusi **A, B** un **C**.
- Hepatīti atšķiras *pēc ierosinātāja, pārnešanas ceļa, slimības gaitas, sekām un prognozes*

## Vīrushepatīts A (VHA)

- Paaugstināts risks saslimt ar VHA ir tādu arodu pārstāvjiem, kam darba vietā var būt:
  - Kontakts ar inficētu uzturu un ūdeni
  - Telpu uzkopšanas darbiniekiem
  - Veselības un sociālās aprūpes darbiniekiem
  - Aprūpes centros strādājošajiem
  - Veļas mazgātavas darbiniekiem u.c.
- Infekcijas avots ir slims cilvēks
- Infekcijas izplatību veicina personiskās higiēnas neievērošana

## Vīrushepatīts B (VHB)

- VHB ir visvairāk izplatītā asins transmisīvā infekcija pasaulē, kas turpina izplatīties
- Inficēties ar VHB var ar inficētu cilvēku asinīm vai plazmas frakcijām
- Paaugstināts risks saslimt ar VHB ir tādu arodu pārstāvjiem, kam darba vietā *var būt kontakts ar inficētām asinīm, asins preparātiem un citiem inficētu pacientu organisma šķidrumiem*



- Veselības aprūpes darbinieki
- Primārās medicīniskās aprūpes iestādēs nodarbinātie
- Laboratoriju darbinieki
- Policisti
- Ieslodzījumu vietu iestāžu darbinieki u.c.

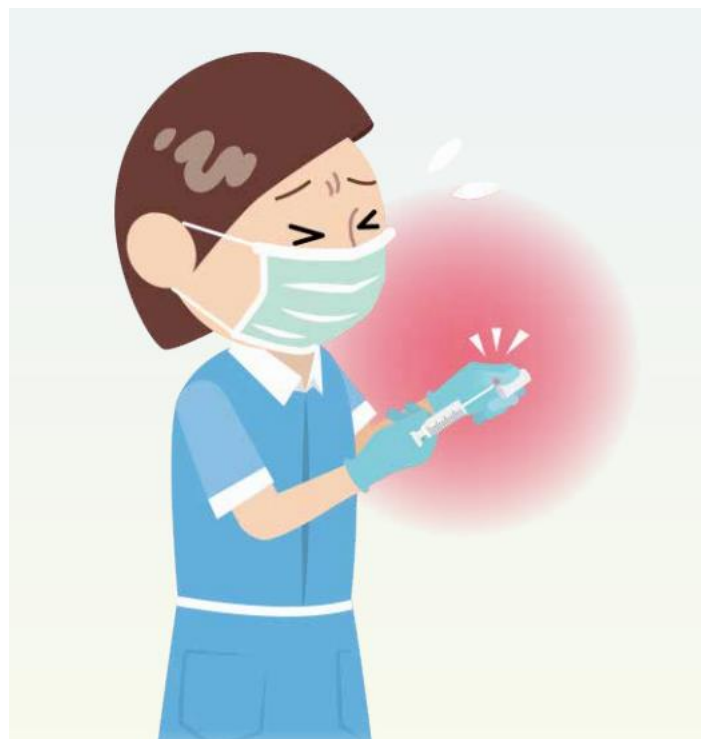
- Darbs, kur iespējama saskare ar cilvēka asinīm un organisma šķidrumiem, nepieciešams bioloģiskā riska novērtējums, nosakot pasākumus inficēšanās riska apdraudējumam:

- Individuālās aizsardzības līdzekļi, t.sk. aizsargcimdi un aizsargbrilles
- Notikumu (nelaimes gadījumu) reģistrēšana par saskari ar cilvēka asinīm un organisma šķidrumiem, t.sk., saduršanās ar adatām un citiem priekšmetiem, kas var būt inficēti
- Obligātās veselības pārbaudes
- Vakcinācija u.c.

## Vīrushepatīts C (VHC)

- VHC transmisija galvenokārt notiek ar asinīm un asins produktiem
- Paaugstināts risks saslimt ar VHC ir tādu arodu pārstāvjiem, kam darba vietā var būt kontakts ar inficētām asinīm, asins preparātiem un citiem inficētu pacientu organisma šķidrumiem
  - Veselības aprūpes darbinieki
  - Laboratorijās nodarbinātie

# Gadījuma piemērs - vīrushepatīts



Anna strādā par medmāsu privātā klīnikā. Viņa ir atbildīga par brūču pārsiešanu, injekciju veikšanu pacientiem un palīdzību ārstam konsultāciju laikā.

Apmēram pirms diviem mēnešiem Annai parādījās nogurums, anoreksija, diskomforta sajūta vēderā, slikta dūša un vemšana.

Vēlāk viņas āda un sklēra (acu baltums) pakāpeniski kļuva dzeltena.

Viņa tika ievietota slimnīcā, lai saņemtu ārstēšanu.

Pēc vairākām pārbaudēm Annai tika diagnosticēts akūts B hepatīts.

## Anna saslima ar akūtu B hepatītu šādu iemeslu dēļ:

- Divus mēnešus pirms slimības sākuma, Anna veica injekciju B hepatīta nēsātājam. Anna nejauši pārdūra kreiso īkšķi, kad pēc injekcijas veikšanas tika uzlikts adatas vāciņš
- Anna nebija vakcinēta pret B hepatītu
- Anna pārklāja savu brūci tikai ar pārsēju. Viņa par negadījumu neziņoja savam vadītājam, ne arī vērsās pēc nepieciešamās medicīniskās palīdzības

Lai izvairītos no saslimšanas ar B hepatītu, kā Annas gadījumā, jāveic konkrēti pasākumi:



- Ja darba vietā ir iespējama saskare ar asinīm vai citiem ķermeņa šķidrumiem, darbiniekiem jāveic medicīniskā pārbaude. Vakcinācija pret B hepatītu nepieciešama, ja pārbaudes rezultāts ir negatīvs uz B hepatīta antivielām
- Jānosaka infekcijas kontroles vadlīnijas, lai nodrošinātu, ka darbinieki saprot pareizu procedūru rīkojoties ar instrumentiem, kas piesārņoti ar asinīm vai citiem ķermeņa šķidrumiem

- Jānodrošina darbiniekiem atbilstoša informācija un apmācības, t.sk. attiecīgās infekcijas kontroles vadlīnijas
- Nejaušas traumas gadījumā ar piesārņotiem instrumentiem pareizi jānotīra un jāaizsedz brūce
- Par notikušo nekavējoties jāinformē darba devējs un nekavējoties jāvēršas pēc medicīniskās palīdzības

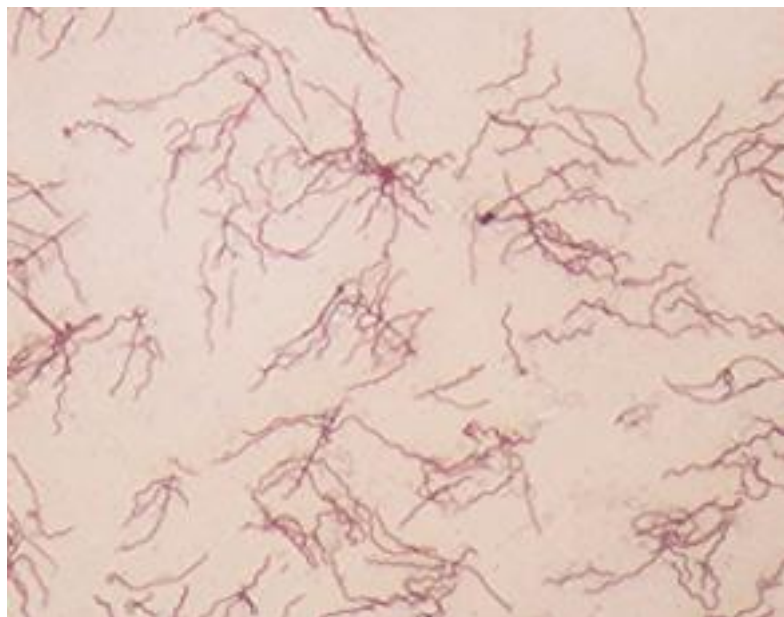
# ĒRČU ENCEFALĪTS



- Ērču encefalīts ir dabas perēkļu transmisīva vīrus infekcija – pārnēsā ērces, inficējoties no inficētiem un slimiem dzīvniekiem
- Slimībai ir raksturīga sezonalitāte – no agra pavasara līdz vēlam rudenim
- Paaugstināts risks saslimt ar ērču encefalītu ir visu profesiju pārstāvjiem, kuru darbs ir saistīts ar mežiem, krūmiem, zāli
- Smagākos slimības gadījumos paliek atlieku parādības, kuras parasti reģistrē kā arodslimības
- Novēro arī letālus iznākumus

- Darbinieki ir jāinformē par pareizu apģērbu, kas nepieļauj ērcu saskari ar cilvēka ādu
- Ieteicams lietot repelentus (kukaiņus atbaidošas vielas)
- Vakcinēšanās
- Svarīgi ir nodarbinātos apmācīt, kā pareizi rīkoties, ja piesūkusies ērce, t.sk.
  - Pēc iespējas ātri noņemt ērci
  - Nespiest ērci
  - Neliet virsū eļļu u.tml.

# LAIMAS SLIMĪBA



- Laimas slimība ir ērcu visvairāk izplatītā infekcija
- Slimības pārvešanas mehānisms ir transmisīvs  
Parasti inficēšanās notiek no ērces kodiena ar tās siekalām
- Slimība izplatās ar ērcu starpniecību un izpaužas ar dermatoloģiskām, reimatoloģiskām, neiroloģiskām un kardioloģiskām pārmaiņām
- Riska grupā ir visi arodi, kas saistīti ar darbu mežā, parkos un dārzos endēmiskos rajonos
- Vakcīnu pret *Borrelia burgdorferi* ierosinātu slimību vēl nav

# LEGIONELOZE





- Legioneloze jeb Leģionāru slimība ir infekcijas slimība, kura bieži norit kā pneimonija (plaušu karsonis)
- Cilvēki inficējas, ieelpojot baktērijas (legionellas) saturošas aerosolizētas ūdens daļiņas, kas veidojas no sīkiem ūdens pilieniņiem

## Riska avoti:

- Iekārtas, kas veido ūdens aerosolu, karstā un aukstā ūdens sistēmas, t.sk. dušas un krāni, virpuļvannas, baseini, turku pirtis un saunas, karstie avoti, gaisa mitrinātāji, gaisa kondicionētāju dzesēšanas iekārtas, dekoratīvās strūklakas u.tml.
- Legionellas var ievērojami savairoties ūdens apgādes sistēmās temperatūras robežās +20<sup>0</sup>C līdz +45<sup>0</sup>C un organisko vielu (bioloģiskā aplikuma, nosēdumu u.c.) klātbūtnē
- Jo sīkāki ir aerosolizētie ūdens pilieniņi, jo lielāks ir inficēšanās risks

# Gadījuma piemērs - legioneloze



Māris ir tehniķis, kas ir atbildīgs par gaisa kondicionēšanas sistēmu remontu un apkopi. Apmēram pirms nedēļas viņam pēkšņi parādījās drudzis, klepus, elpas trūkums un muskuļu sāpes utt. Vēlāk viņš tika ievietots slimnīcā. Krūškurvja rentgenogrammā tika konstatētas pneimonijas pazīmes, un citi izmeklējumi, kas apstiprināja leģionāru slimības diagnozi

## Māris saslima ar leģionāru slimību šādu iemeslu dēļ:

- Trīs dienas pirms slimības sākuma viņš laboja nepareizi funkcionējošu dzesēšanas torni. Tā kā dzesēšanas tornis netika regulāri tīrīts un dezinficēts, gaisā tika izkļiedēti sīki ūdens pilieni un aerosoli, kas saturēja Legionellas baktērijas
- Māris nezināja par Leģionāru slimību un nezināja, kā slimība var tikt pārnesta. Tāpēc, viņš arī neizmantoja respiratoru
- Viņš bija smēķētājs, un tas viņu padarīja uzņēmīgāku pret infekciju

Lai dzesēšanas iekārtu apkopes tehniķi neraslimtu ar Leģionāru slimību, var veikt šādus pasākumus:

- Regulāri tīriet un dezinficējiet dzesēšanas torņus, lai novērstu baktēriju vairošanos
- Uzstādiet aerosola likvidēšanas ierīces, lai mazinātu baktēriju pārnesanu caur aerosolu
- Lietojiet atbilstošus respiratorus, lai izvairītos no piesārņota aerosola ieelpošanas
- Ievērojiet veselīgu dzīvesveidu, t.sk. personīgā higiēna, veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, atpūta, nesmēķēšana u.tml.

# BRUCELOZE





- Bruceloze ir zoonoze, ko ierosina mikroorganismi brucellas
- Inficēšanās notiek caur bojātu ādu un gļotādu
- Galvenais infekcijas avots ir dzīvnieki – kazas, aitas, kamieļi, cūkas, liellopi
- Cilvēks saslimst kopjot slimus dzīvniekus vai tīrot to mītnes, pārstrādājot gaļu, ādas, vilnu, kā arī putekļinfekcijas ceļā
- Visbiežāk ar brucelozi slimo lopkopji, gani, slaucējas, gaļas izcirtēji, zootehniķi, lopkautuvēs, lauksaimniecības laboratorijās, pienotavās, vilnas apstrādes uzņēmumos nodarbinātie

- Veselības aprūpes iestādes kopā ar veterināro dienestu veic stingri reglamentētus pasākumus agrīnai slimo dzīvnieku atklāšanai, izolācijai un ārstēšanai
- Lopkautuvju, gaļas un piena pārstrādes uzņēmumu darbam jābūt stingrā sanitārā uzraudzībā
- Nodarbinātajiem jāievēro personiskā higiēna
- Obligātās veselības pārbaudes

# STINGUMKRAMPJI



- Smaga akūta infekcijas slimība, ko ierosina baktērijas, kas plaši izplatītas gan augsnē, gan dzīvnieku izkārnījumos
- Baktērijas izdalītais toksīns agrīnā attīstības periodā rada lielas inficēšanās briesmas pat sīku brūču gadījumā
- Baktērijas var atrasties dārzu un tīrumu zemē, kas mēslota ar kūtsmēsliem, kā arī netīrumos un putekļos
- Visbiežāk ar šo slimību saslimst laukstrādnieki un citi, kam ir iespējas iegūt ar zemi piesārņotas brūces

- Profilakse un kontrole:
  - Ievainojumu un sadzīves traumu novēršana
  - Vakcinācija
  - Rūpīga un prasmīga brūču ķirurģiskā apdare
  - Svarīgi pašam neapstrādāt brūces (tikai primāri), bet vērsties pēc palīdzības pie speciālista

# LEPTOSPIROZE



- Leptospiroze ir akūta, vispārēja zoonožu grupas infekcijas slimība, ko ierosina leptospiras
- Leptospiras dzīvotspēju visilgāk saglabā ūdenī, mitrā augsnē un pārtikas produktos
- Leptospiru biežākais avots ir grauzēji, īpaši žurkas
- Cilvēki ar leptospirām inficējas caur bojātu ādu vai gļotādu, arī caur gremošanas trakta gļotādu vai konjunktīvu

- Visbiežāk slimo cilvēki, kas strādā vietās, kur ir daudz žurku vai ir inficēta pārtika vai ūdens
- Darbs, kurā iespējama saskare ar grauzēju izdalījumiem, t.sk., urīnu
- Laukstrādnieki, kanalizācijas darbos, veterinārā dienestā, lopkautuvēs, zivju pārstrādē nodarbinātie



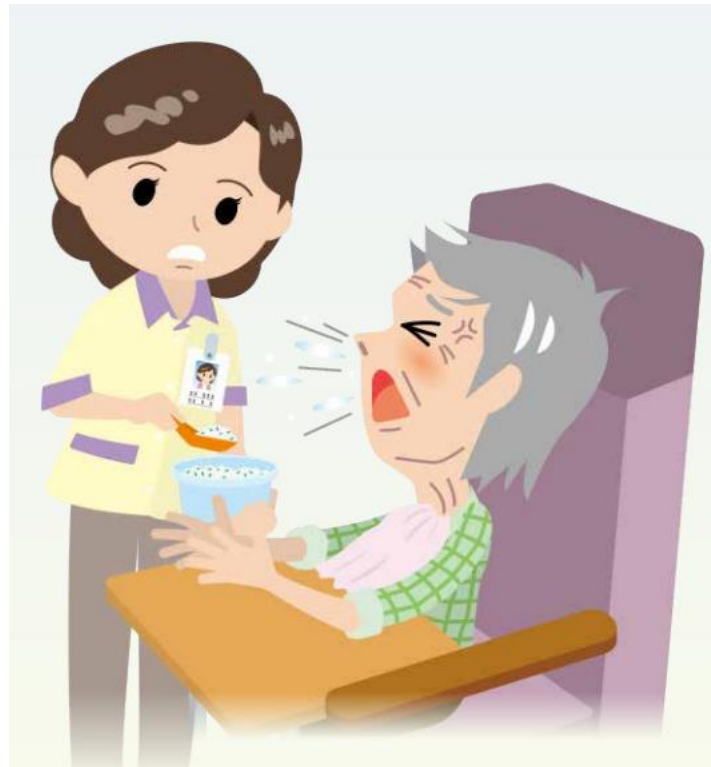
- Profilakse un kontrole:
  - Grauzēju apkarošana
  - Mājdzīvnieku vakcinācija
  - Ūdenskrātuvju un pārtikas produktu pasargāšana no piesārņojuma
  - Personām, kam ir paaugstināts risks saslimt ar leptospirozi, stingri jāievēro personiskā higiēna
  - Darbā jāvalkā aizsargtērpi, gumijas apavi un cimdi

# TUBERKULOZE



- Tuberkuloze ir bakteriāla slimība, kas galvenokārt un biežāk skar elpošanas orgānu sistēmu
- Inficēšanās notiek galvenokārt ar ieelpoto gaisu
- Pie riska grupām pieder veselības aprūpes darbinieki un laboratorijās nodarbinātie, arī laukstrādnieki un veterinārārsti
- Darbiniekiem, kuriem ir saskare ar inficētiem cilvēkiem vai dzīvniekiem, rūpīgi jāievēro personiskā higiēna
- Vakcinācija
- Obligātās veselības pārbaudes

# Gadījuma piemērs – tuberkuloze



Maija strādā par veselības aprūpes darbinieku veco ļaužu pansionātā. Viņas ikdienā sniedz personīgās aprūpes pakalpojumus iedzīvotājiem, piemēram, palīdz viņiem ēst un mazgāties, sakārtot gultas un tīrīt brūces. Apmēram pirms trim mēnešiem Maija sāka klepot. Vēlāk viņai bija asiņu traipu krēpas, svara zudums un bieža svīšana naktī.

Maija vērsās pie ārsta. Rentgens uzrādīja izmaiņas plaušās. Krēpās tika konstatēta mikobaktērija tuberculosis. Ārsts konstatēja, ka viņai ir plaušu tuberkuloze.

## Maija saslima ar plaušu tuberkulozi sekojošu iemeslu dēļ:

- Trīs mēnešus pirms slimības sākuma Maija bija rūpējusies par pansionāta iemītnieku, kuram bija ilgstošs klepus
- Visu to laiku, kamēr slimnieks uzturējās pansionātā, viņa elpceļu pilieni, kas saturēja tuberkulozes baktērijas, nonāca gaisā ikreiz, kad viņš klepoja un/vai šķaudīja
- Neatbilstoša ventilācija izraisīja baktēriju uzkrāšanos gaisā
- Maija nebija pietiekami atpūtusies un fiziski aktīva, kas viņu padarīja uzņēmīgāku pret slimībām

Sekojošie pasākumi var palīdzēt novērst saslimšanu ar plaušu tuberkulozi:

- Uzturiet darba vietu tīru un labi vēdināmu
- Personām un darbiniekiem, kuriem ir elpceļu infekcijas simptomi, jāvalkā ķirurģiskas maskas
- Nosedziet degunu un muti ar salveti, kad klepojat vai šķaudāt
- Bieža roku higiēna, lai rokas būtu tīras un samazinātu baktēriju pārvešanu
- Ja ir aizdomas par tuberkulozi pēc simptomiem, nekavējoties vērsieties pie ārsta



# ARODINFEKCIJU PROFILAKSES PAMATPRINCIPI

- Uzturiet darba vietu tīru un higiēnisku, likvidējiet vai kontrolējiet infekcijas avotus, lai samazinātu slimības pārnesanas risku
- Nodrošiniet atbilstošu ventilāciju darba vietās
- Formulēt, nodrošināt un pārraudzīt drošības pārvaldības sistēmu un vadlīnijas
- Nodrošiniet darbiniekiem atbilstošu informāciju un apmācību
- Darbiniekiem ar infekcijas slimību simptomiem jāmeklē medicīnisko palīdzību pēc iespējas ātrāk, lai samazinātu risku slimības pārnesanai

- Veiciet profilakses pasākumus un izmantojiet individuālos aizsardzības līdzekļus. Ievērojiet aizsardzības līdzekļu lietošanas un uzturēšanas prasības, t.sk. tos savlaicīgi nomainot u.tml.
- Ja ir brūce, notīriet to un nosedziet, lai izvairītos no infekcijas
- Vakcinācija var novērst saslimšanu
- Veselīga dzīvesveida ievērošana, lai sasniegtu labu veselību un samazinātu saslimšanas risku u.c.

# SANĒM BEZMAKSAS KONSULTĀCIJU PAR DARBA VIDES RISKU, ĪPAŠI, BIOLOĢISKO RISKU (T.SK. COVID-19), MAZINĀŠANU UN PREVENCIJU

RAKSTOT UZ E-PASTA ADRESI:

**[konsultacija@stradavesels.lv](mailto:konsultacija@stradavesels.lv)**

VAI ZVANOT UZ TĀLRUNI:

**+ 371 29413885**



Valsts darba inspekcija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē