



VISAPTVEROŠIE KLIMATA PĀRMAIŅU DARBA VIDES RISKU MAZINĀŠANAS PASĀKUMI

Dmitrijs Daņiļenko

Integrētās drošības daļas vadītājs



SCHWENK



CEMENTS



BETONS



MINERĀLMATERIĀLI

> 350

TIEŠI
NODARBINĀTIE

vairāk nekā
> 650

APAKŠUZŅĒMĒJU
DARBINIEKI



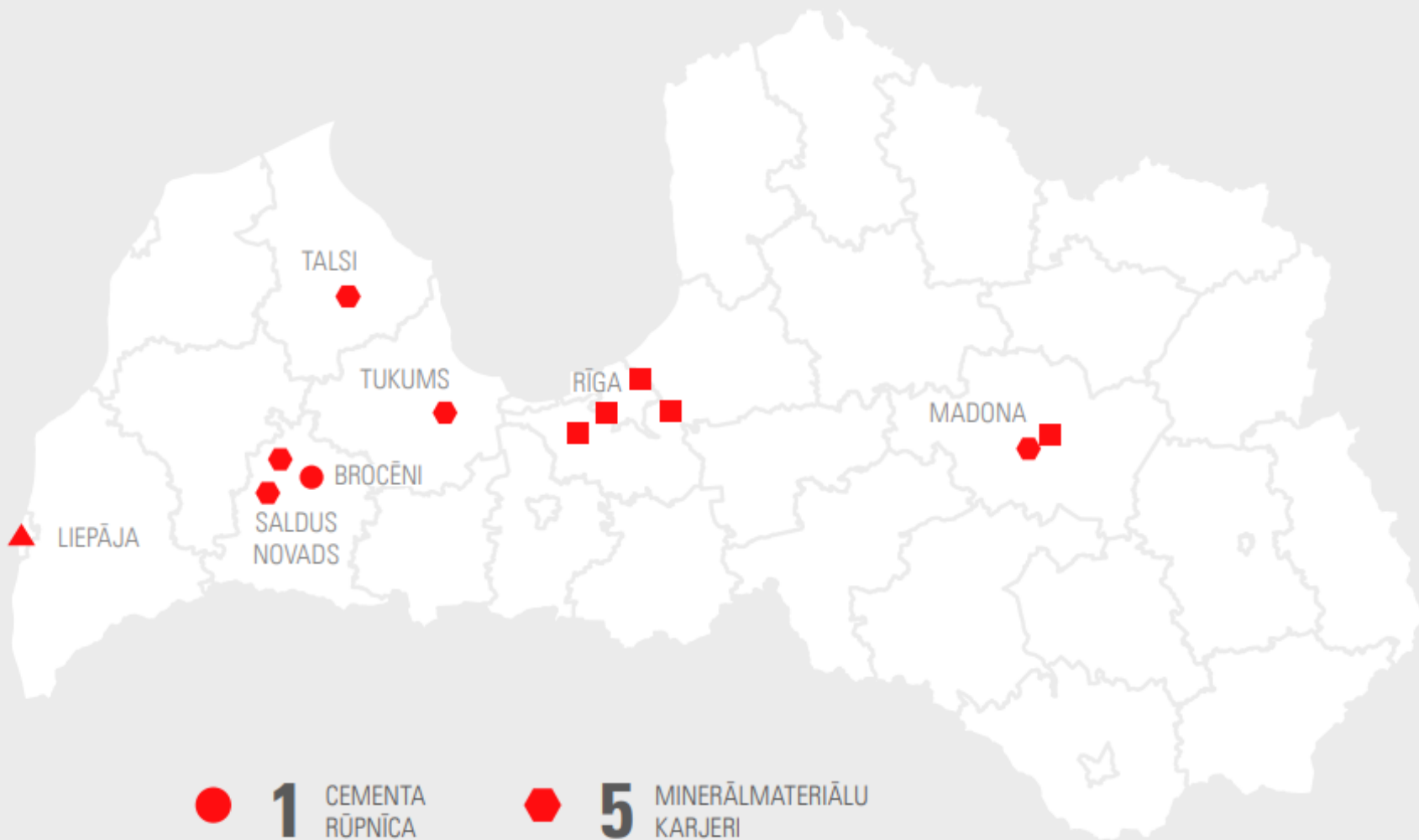
NĀKAMAJĀM
PAAUDŽĒM



DIVUS SĀLUS
PRIEKŠĀ



KOPĀ
STIPRĀKI



● 1 CEMENTA
RŪPNĪCA

⬡ 5 MINERĀLMATERIĀLU
KARJERI

■ 5 BETONA
RAŽOTNES

▲ 1 OSTAS
TERMINĀLIS

IEŅĒMUMI
2022. GADĀ

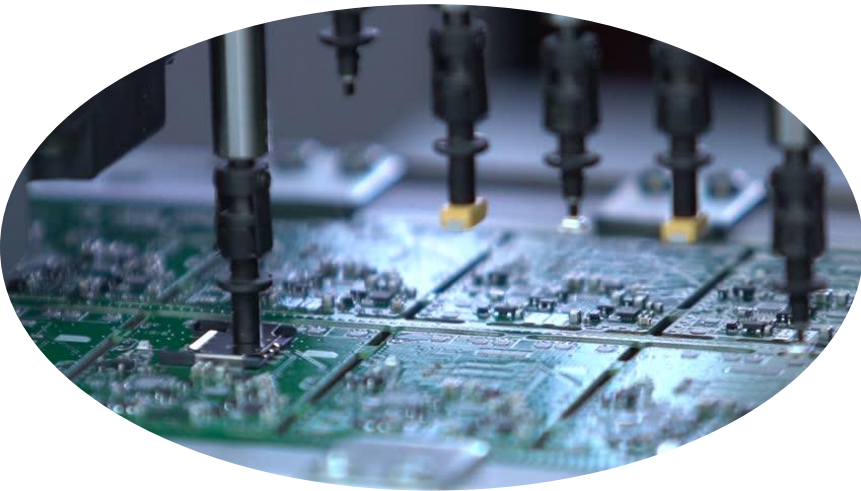
133 miljoni
eiro

EKSPORTS
71%

ZVIEDRIJA
SOMIJA
IGAUNIJA

EKSPORTA TIRGUS,
CEMENTS

PASĀKUMU SADALĪJUMS



Tehniskie pasākumi



Veselības veicinošie un
izglītojošie pasākumi



IAL

TEHNISKIE PASĀKUMI

TRAUKSMES POGA



TEHNISKIE PASĀKUMI TELPU NODROŠINĀJUMS



TEHNISKIE PASĀKUMI

TEHNIKA

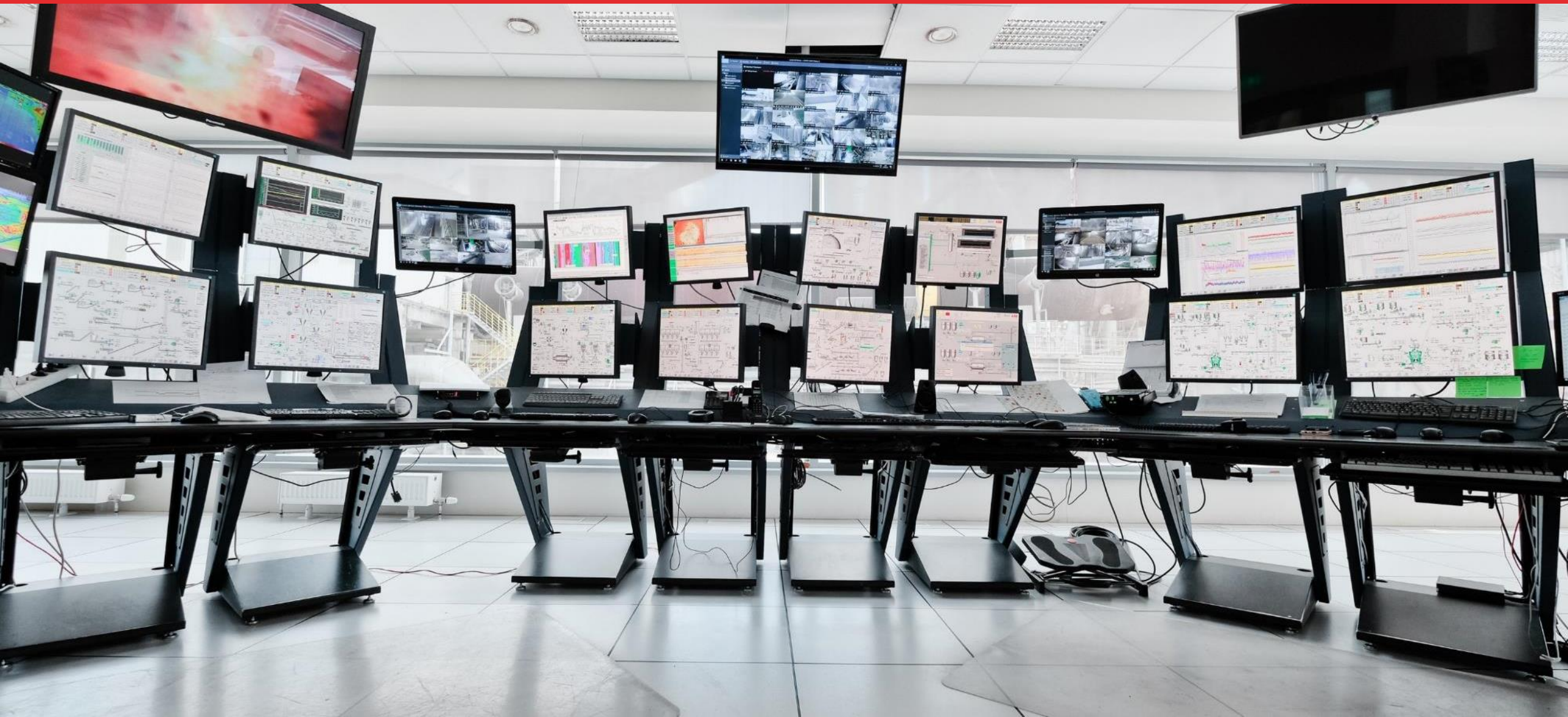


TEHNISKIE PASĀKUMI

MOBILITĀTES RISINĀJUMI



TEHNISKIE PASĀKUMI GAISA KVALITĀTE



TEHNISKIE PASĀKUMI

ĀRKĀRTAS DUŠA, GLĀBŠANAS RATIŅI, KRAVAS PĀRVIETOŠANAS RATIŅI



TEHNISKIE PASĀKUMI

SKAPJI APĢĒRBU/APAVU ŽĀVĒŠANAI UN DEZINFEKCIJAI



VESELĪBAS VEICINOŠIE UN IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI

DROŠĪBAS ATGĀDINĀJUMI

DROŠĪBAS ATGĀDINĀJUMS Nr.: 06-2021



Ērces

Apraksts

Iestājoties siltai vasarai palielinās iespēja sastapties ar ērcēm ne tikai sadzīvē, bet arī darba vietā tiem darbiniekiem, kuru darba vieta atrodas parkos, nesakoptā pļavā, krūmājos u.c. Pēc statistikas datiem Latvijā ērcu aktivitāte ir atšķirīga pa reģioniem, taču inficēties ar ērcu encefalītu pastāv jebkur. Slimība tiek pārnēsāta ar ērcu siekalām, kas satur vīrusu. Pastāv iespēja inficēties ar ērcu encefalītu arī dzerot neapstrādātu kazas, govju pienu, ja dzīvnieks ir inficējies ar šo vīrusa izraisīto slimību. Kad ērce piesūkusies, inficēšanās var notikt dažu minūšu laikā. Saslimstot ar ērcu encefalītu, tiek traucēta cilvēka CNS darbība, un tās rezultātā slimniekam var rasties ilgtermiņa neiroloģiski veselības traucējumi.

Efektīvākais veids, kā sevi pasargāt no ērcu encefalītā slimības ir vakcinācija, bet arī tā nepasargā no tādām iespējamām sekām kā Laimas slimība un Ērlihioze. Darbiniekiem, kuriem, veicot savus darba pienākumus, ir teorētiska iespēja nonākt kontaktā ar ērcēm ir izstrādāta **Instrukcija 000-034 «Informatīvs dokuments par ērcu encefalītu»**.

Iespējamie simptomi

Pēc ērces piesūkšanās un gadījumā, ja notikusi inficēšanās, cilvēkam 1 līdz 3 nedēļu laikā parādās gripai līdzīgi simptomi:

- Galvassāpes;
- Paaugstināta temperatūra;
- Sāpes muskuļos;
- Iespējama slikta dūša, vemšana, sāpes vēderā, caureja.

Simptomi var turpināties no 1 dienas līdz pat 1 nedēļai.

Parādoties pirmajiem slimības simptomiem, nekavējoties jāvēršas pie ārsta!

Sekas

Saslimšana ar:

- Ērcu encefalītu;
- Laimas slimību;
- Ērlihioze.

Pareiza rīcība

No ērcu encefalīta Tevi var pasargāt **vakcinācija**.

Uzņēmums rekomendē vakcinēties pret ērcu encefalītu visiem darbiniekiem bez izņēmuma. Vakcināciju sedz veselības apdrošināšanas polise.

No Laimas slimības un ērlihiozes (pret kurām nav vakcīnas) Tu vari sevi pasargāt, ievērojot piesardzības pasākumus un izvairoties no ērces piesūkšanās:

- pirms došanās mežā pielāgo apģērbu tā, lai ērces nevarētu zem tā pakļūt un būtu iespējams to savlaicīgi notraukt;
- izvēlies **gaišas un vēlams slīdošas drēbes**, uz kurām ērces labi saskatāmas un nevar pieķerties;
- pastaigas laikā **ik pa brīdim aplūko apģērbu**, lai ieraudzītu un laikus notrauktu pa to rāpojošās ērces;
- uz apaviem un apģērbu **izsmidzini aizsardzības līdzekli** (ādu apsmidzini minimāli un vienmēr atceries to nomazgāt, atgriežoties telpās);
- regulāri **pārbaudi savu mājdzīvnieku**, arī tie var atnest ērces mājās;
- puķes, koku zarus, pirms ienešanas mājās, nopurini un apskatī.

Ērces sastopamas:



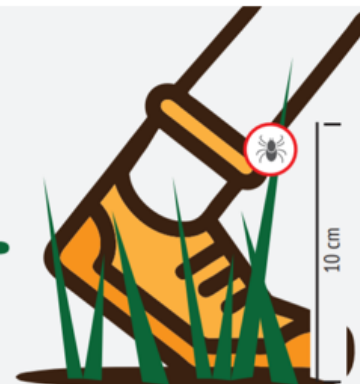
mitrās un ēnainās vietās
(jauktos koku mežos,
krūmājos, izcirtumos)



**nekoptās
pļavās**



dārzos, parkos
kur ir
neizpļauta zāle



VESELĪBAS VEICINOŠIE UN IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI

DROŠĪBAS ATGĀDINĀJUMI

DROŠĪBAS ATGĀDINĀJUMS Nr.: 03-2022



Piesardzības pasākumi uzturoties saulē

Apraksts



Ultravioletajam starojumam (turpmāk – UVS) mērenās devās ir labvēlīga ietekme uz cilvēka organismu. Tas aktivizē vielmaiņas un biosintēzes procesus, veicina D vitamīna veidošanos organismā, kas, savukārt, nodrošina normālu skeleta attīstību, regulē kalcija un fosfora maiņu un nepieciešams imūnās sistēmas stiprināšanai. No bioloģiskā viedokļa iedegums ir ādas dabiska aizsargreakcija, kas mazina UVS ietekmi uz ādu. Kad UVS starojums saņemts par daudz, tas iekļūst ādas dziļākajos slāņos, bojā šūnas, kā arī veidojas apdegumi. Saules ietekmei ir pakļauti ne tikai tie cilvēki, kuri sauļojas, bet arī tie, kuri strādā vai vienkārši ilgstoši uzturas ārpus telpām.

Sekas

Diemžēl pakļautībai UVS (dabiskam un mākslīgam) ir svarīga un vērā ņemama ēnas puse - kancerogēneses potenciāls jeb spēja veidot ļaundabīgus audzējus, proti, dzīves laikā ir uzkrājušies UVS radītie bojājumi un organisms nespēj šos bojājumus laikus izlabot. 2020. gadā pasaulē reģistrēti 325 000 ādas vēža jeb melanomas gadījumu un 57 000 melanomas izraisītu nāves gadījumu.

Pareiza rīcība

- Atrodieties saulē, pēc iespējas aizsedz ķermeni. Izvēlies piemērotu apģērbu. Kad vien tas ir iespējams, izvēlies vieglu, dabīga materiāla apģērbu ar garām piedurknēm, tas var pasargāt Tevi no UV starojuma.
- Galvassega. Labākai aizsardzībai izvēlies cepuri ar malām, kas apēno seju, ausis un sprandu.
- Uzturoties saulē, vienmēr lieto aizsarglīdzekļus (krēmu, losjonu, izsmidzināmu aizsarglīdzekli) pret UV starojumu.
- Pavasarī un vasarā izvairies no uzturēšanās saulē laika periodā no plkst.11:00 līdz plkst.15:00, kad ir visspēcīgākā saules intensitāte. Šajā laikā ieteicams uzturēties ēnā, ja tas ir iespējams.
- Saulesbrilles pasargā Tavas acis no UV starojuma un samazina kataraktas risku. Iegādājoties saulesbrilles, pievērs uzmanību, lai tās būtu pārklātas ar UV filtru.
- Neaizmirsti padzerties ūdeni! Palīdzi organismam samazināt šķidruma zudumu organismā.
- Vismaz reizi gadā veiciet ādas pārbaudi pie speciālista.

UVI	Kategorija	Piesardzības pasākumi
0 - 2	Zems	Piesardzības pasākumi nav nepieciešami
3 - 5	Vidējs 	Pusdienas laikā ieteicams uzturēties ēnā, lietot aizsargkrēmu ar saules aizsardzības indeksu (SPF), kas atbilst dubultam UVI skaitlim
6 - 7	Augsts 	Pusdienas laikā ieteicams uzturēties ēnā, lietot atbilstošu apģērbu, cepuri, saules brilles, aizsargkrēmu ar saules aizsardzības indeksu (SPF), kas atbilst dubultam UVI skaitlim
8 - 11 +	Ļoti augsts 	Pusdienas laikā labāk uzturēties telpās. Ja tas nav iespējams, tad vismaz ēnā, lietot atbilstošu apģērbu, cepuri, saules brilles, aizsargkrēmu ar saules aizsardzības indeksu (SPF), kas atbilst dubultam UVI skaitlim

VESELĪBAS VEICINOŠIE UN IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI ŪDENS

MINERĀLVIELU AVOTS, NODROŠINA DZĪVĪBAS PROCESUS ORGANISMĀ:

- > stimulē muskuļu darbību
- > uzlabo sirds darbību
- > uzlabo nervu sistēmas un smadzeņu darbību
- > palīdz uzturēt temperatūras līdzsvaru
- > uzlabo vielmaiņu
- > izvada toksīnus
- > novērš locītavu priekšlaicīgu nolietošanos

IETEICAMĀ DIENAS DEVA

Padzeriet regulāri visas dienas garumā, negaidot, kad sākt slāpt!

2 l – 2,5 l

VAI APRĒKINI TIEŠI SEV:
30–35 ML UZ 1 ĶERMEŅA KG

Ūdens – dzīvības un labas veselības priekšnosacījums
VEIDO 50-75% ĶERMEŅA MASAS

ZAUDĒTS 10% ĶERMEŅA ŪDENS – organisma atūdeņošanās, kas veicina hronisku slimību attīstību

ZAUDĒTS 20% ĶERMEŅA ŪDENS – bīstami dzīvībai!

SAUSA MUTE = ORGANISMĀ TRŪKST ŪDENS

ŪDENS TRŪKUMS ORGANISMĀ:

- > palēnina domāšanas un reakcijas ātrumu
- > rada fizisku pagurumu
- > izraisa paātrinātu elpošanu
- > izraisa neregulāru sirdsdarbību

KĀPĒC JĀDZER ŪDENS?

ATKĀRTOTI UZPILDĀMA ŪDENS PUDELE:

- > samazina atkritumu daudzumu
- > samazina tēriņus
- > ūdens vienmēr ir pa rokai

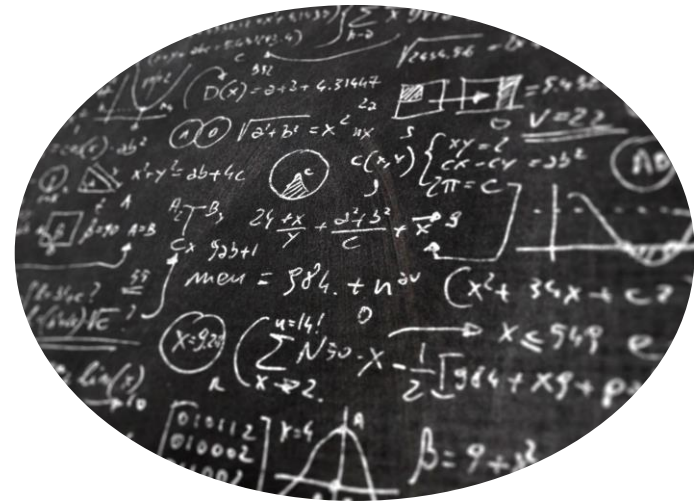


SAMAZINOT VIENREIZLIETOJAMO PUDEĻU PATĒRĪŅU, IEGŪSTI TU, IEGŪST PASAULI!

- > Samazinās naftas patēriņš
Lai saražotu 50 miljonus plastmasas pudeļu, jāizlieto 2 miljardi litru naftas. Ar to pietiktu, lai vienu gadu ar degvielu nodrošinātu 1,3 miljonu automašīnu.
- > Samazinās CO₂ izmešu daudzums
Vienreiz lietojamās plastmasas pudeles gada laikā atmosfērā izdala aptuveni 2,5 miljonu tonnu CO₂. Tā nevajadzīgi tiek uzsildīta Zeme, kas veicina negatīvās klimata pārmaiņas.
- > Samazinās piesārņojums
Plastmasas pudele dabā sadalās 450 gados.
- > Necieš putni un dzīvnieki
Plastmasa ir daudzu dzīvnieku un putnu nāves cēlonis. Lielākā daļa plastmasas nonāk dabā, dzīvnieki tajā iesprūst, sapīņķerējas vai sajauc ar ēdienu.

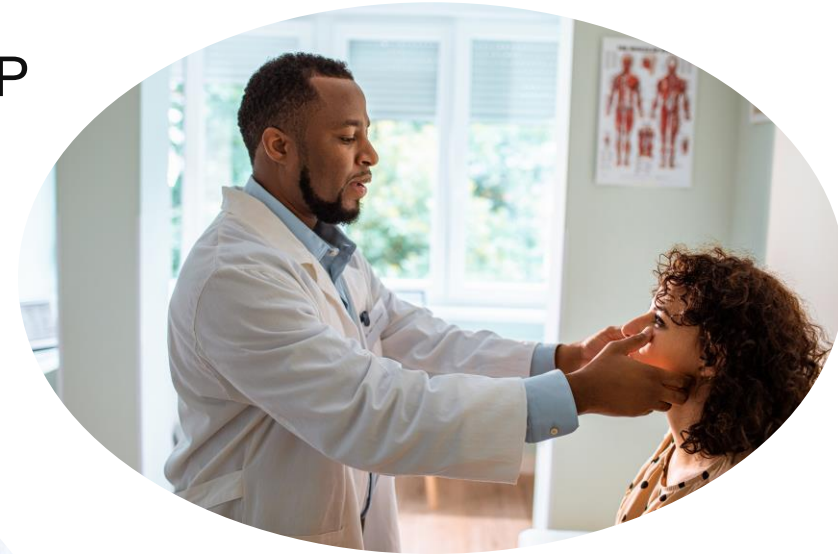


VESELĪBAS VEICINOŠIE UN IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI 2023. GADĀ REALIZĒTIE PROJEKTI



Piecu lekciju kurss

Papildus OVP
izmeklējumi



Pirmās palīdzības telpa
ar aprīkojumu

INDIVIDUĀLIE AIZSARDZĪBAS LĪDZEKĻI IAL





PALDIES!