



**LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS SOCIALINĖS GLOBOS CENTRO „ŽIDINYS“
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL DARBUOTOJŲ SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJŲ PATVIRTINIMO**

2025 m. gegužės d. Nr. ŽIDV3-
Lazdijai

Vykdydamas Lietuvos Respublikos darbuotojų saugos ir sveikatos įstatymo 25 straipsnio 1 dalies 5 punkto reikalavimus ir vadovaujantis Darbuotojų saugos ir sveikatos instrukcijų rengimo ir darbuotojų, darbdavių susitarimu pasiūstų laikinam darbui į įmonę iš kitos įmonės, instruktavimo tvarkos aprašu,

tvirtinu darbuotojų saugos ir sveikatos instrukcijas (pridedama):

1. Lazdijų rajono savivaldybės socialinės globos centro „Židinys“ darbuotojo saugos ir sveikatos bendroji instrukcija Nr. 1;
2. Lazdijų rajono savivaldybės socialinės globos centro „Židinys“ pirmosios pagalbos suteikimo instrukcija Nr. 2;
3. Lazdijų rajono savivaldybės socialinės globos centro „Židinys“ saugos ir sveikatos instrukcija dirbant biuro įranga Nr. 3;
4. Lazdijų rajono savivaldybės socialinės globos centro „Židinys“ saugos ir sveikatos instrukcija vairuojant lengvąjį automobilį darbo reikalais Nr. 4;
5. Lazdijų rajono savivaldybės socialinės globos centro „Židinys“ saugos ir sveikatos instrukcija atliekant individualios priežiūros darbus Nr. 5.

Direktorius

Egidijus Aleksonis

PATVIRTINTA

Lazdijų rajono savivaldybės socialinės
globos centro „Židinys“ direktoriaus
20__ m. _____ d. įsakymu Nr. ____

**LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS SOCIALINĖS GLOBOS CENTRO „ŽIDINYS“
DARBUOTOJO SAUGOS IR SVEIKATOS
BENDROJI INSTRUKCIJA
NR. 1**

**I SKYRIUS
BENDROJI DALIS**

1. Ši instrukcija skirta visiems tiek Lazdijų rajono savivaldybės socialinės globos centro „Židinys“ (toliau - Centras), tiek kitų įmonių, įstaigų, organizacijų darbuotojams, atliekantiems darbus Centre.

2. Kiekvienas darbuotojas privalo vykdyti Centro darbuotojų saugos ir sveikatos norminių dokumentų ir Lietuvos Respublikoje galiojančių norminių teisės aktų reikalavimus, su kuriais jie supažindinti ir, jeigu reikia, apmokyti. Darbuotojas privalo rūpintis savo ir kitų darbuotojų sauga ir sveikata, remiantis savo žiniomis ir vadovaujantis tiesioginio vadovo duotais nurodymais.

3. Darbuotojas turi žinoti Centre, darbo vietose, vykstant pakeliui į darbą ar iš darbo matomus saugos ir sveikatos apsaugos ženklus bei vykdyti tai, ką tie ženklai nurodo.

Simbolis	Reikšmė	Simbolis	Reikšmė
ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI			
	Bendrasis įspėjamasis ženklas		Įspėjimas. Elektros srovės poveikis
	Įspėjimas. Slidus paviršius, grindys		Įspėjimas. Kritimas (nukritimas). Status kraštas
	Įspėjimas. Karšti paviršiai		Įspėjimas. Sprogi aplinka
	Įspėjimas. Nukritimas nuo laiptų		Stebima vaizdo kamera (-omis)
	Įspėjimas. Kenksminga arba dirginanti medžiaga		Įspėjimas. Degi medžiaga
ĮPAREIGOJAMIEJI ŽENKLAI			
	Bendrasis privalomasis veiksmas		Skaityti gamintojo pateiktą įrenginio eksploatavimo instrukciją, aprašymą

Simbolis	Reikšmė	Simbolis	Reikšmė
	Būtina mėvėti apsaugines pirštines		Būtina naudoti kvėpavimo takų apsaugos priemonės
	Pėstiesiems eiti šiuo taku		Šiukšles mesti į šiukšliadėžę
DRAUDŽIAMIEJI ŽENKLAI			
	Bendrasis draudžiamasis ženklas		Eiti pašaliniams asmenims draudžiama
	Draudžiama naudoti ugnį, atvirą šviesos šaltinį		Draudžiama rūkyti
	Gesinti vandeniu draudžiama		Neužstatyti įvažiavimo
	Draudžiama pilti		Draudžiama laikyti įjungtą variklį pilant degalus
INFORMACINIAI ŽENKLAI			
	Rūkymo vieta		Tarnybinės patalpos
	Rinkimosi vieta		Objektą stebi vaizdo kameros
	Pirmoji pagalba		Skubios pagalbos telefonas
	Evakuacinis išėjimas tiesiai		Avarinis išėjimas
 	Evakuacinis išėjimas į kairę	 	Evakuacinis išėjimas į dešinę
	Gaisro aliarmo skelbimo vieta		Gaisro avarinis telefonas

Simbolis	Reikšmė	Simbolis	Reikšmė
	Gesintuvas		Gaisrinės žarnos ritinys
	Gaisrinis hidrantas		Gaisrinės kopėčios

ISPĖJAMASIS ŽENKLAS - ŽENKLAS AR UŽRAŠAS, KURIS ISPĖJA APIE GALIMĄ PAVOJŲ AR RIZIKĄ, NAUDOJANT CHEMINES MEDŽIAGAS		
Simbolis	Reikšmė	Priedas
	Ūmus toksiškumas	Pavojus
	Pasižymi mutageniniu, toksiniu ir jautrinančiu poveikiu	Pavojus/atsargiai
	Pasižymi dirginančiu, jautrinančiu ir toksiniu poveikiu	Pavojus/dėmesio
	Turi slėgio veikiamų dujų	Pavojus/dėmesio
	Korozinės medžiagos	Pavojus
	Sprogios medžiagos	Pavojus/atsargiai
	Degios medžiagos	Pavojus/ atsargiai
	Oksiduojančios medžiagos	Pavojus
	Keliančios pavojų aplinkai medžiagos	Atsargiai

Privalomi sveikatos patikrinimai

4. Darbuotojai, dirbantys profesinės rizikos veiksnių aplinkoje, privalo pasitikrinti sveikatą pagal Centre patvirtintą darbuotojų sveikatos tikrinimų grafiką (vengimas tikrintis gali būti atleidimo iš darbo priežastimi).

5. Darbuotojas, pajutęs neigiamą darbo ar darbo aplinkos poveikį sveikatai arba tiesioginiam vadovui pareikalavus, privalo pasitikrinti sveikatą anksčiau negu nustatyta privalomo sveikatos tikrinimo grafike.

6. Darbuotojas privalo žinoti, kur yra pirmosios pagalbos rinkiniai ir kaip suteikti pirmąją pagalbą susimušus, patempus raiščius, išnirus sąnariams, lūžus galūnių kaulams, susižeidus, kraujuojant, patekus krislui į akį, ištikus šilumos ar saulės smūgiui, apsinuodijus dujomis, nukentėjus nuo elektros srovės ir kt. atvejais.

II SKYRIUS

RIZIKOS VEIKSNIAI DARBO APLINKOJE

7. Pavojingi veiksniai – tai darbuotojo darbo aplinkoje esantys rizikos veiksniai, dėl kurių darbuotojas gali patirti ūmius sveikatos sutrikimus ar mirti.

8. Kenksmingi veiksniai – tai rizikos veiksniai darbo aplinkoje, kurie, veikdami darbuotojo organizmą, gali sukelti profesinę ligą ir kurių poveikis gali būti pavojingas gyvybei.

Galimi pavojingi ir kenksmingi veiksniai

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
 Elektros srovės poveikis	Galimos traumos, širdies darbo sutrikimas, mirtis.	Pačiam neremontuoti elektrinių įrankių, kirtiklių, jungiklių, kištukinių lizdų, nekeisti saugiklių.
 Įrenginių ir įrankių eksploatavimo reikalavimų nesilaikymas	Galimos traumos.	Vizualiai tikrinti įrankių ir įrenginių techninę būklę, tvarkingumą, nedirbti su netvarkingais įrankiais ir įrenginiais, juos naudoti pagal paskirtį ir laikytis jų eksploatavimo reikalavimų.
Nepakankamas darbo vietos apšvietimas	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, galimos darbo klaidos.	Jeigu bendras apšvietumas yra mažesnis už nurodytą teisės aktuose, būtina papildomai naudoti kilnojamus šviestuvus.
 Kritimas nuo laiptų	Kritimo, išnirimo rizika, galimos traumos, įvairūs sužeidimai	Būti atsargiems lipant laiptais ar nulipant nuo jų. Kritimų nuo laiptų padeda išvengti turėklai, pakopų padengimas slydimui atsparia danga, geras matomumas ir tinkamas pažymėjimas bei pakankamas apšvietimas.
 Kritimas iš aukščio	Galimi įvairūs sužeidimai.	Palipimui naudoti tik stabilias, tvarkingas paaukštinimo priemones. Draudžiama nuo paaukštinimo priemonių šokti.

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
 Krentantys daiktai	Galimi galvos, galūnių sužalojimai.	Daiktus, įrankius, priemones darbo vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi.
  Darbo vietos, praėjimo kelių užkrovimas, užgriozdinimas daiktais, paslydimas, pargriuvimas	Galimi įvairūs sužeidimai, įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Darbo vietoje grindų dangos turi būti neslidžios, sausos, lygios. Esant slidžioms grindims (laiptų, praėjimų), nedelsiant jas išvalyti. Nuolat palaikyti tvarką darbo vietoje, neužgriozdinti daiktais. Kur galima, siekiant išvengti užkliuvimo, kliūtis reikia pašalinti. Jei kliūtis pašalinti neįmanoma, reikia naudoti tinkamus barjerus ir/arba įspėjamuosius ženklus.
 Cheminės medžiagos	Galimi apsinuodijimai.	Vadovautis saugos duomenų lapuose nurodytais reikalavimais ir naudoti nurodytas asmenines apsaugos priemones.
Psichologinė įtampa, stresas	Galimi susirgimai, ūminės arba lėtinės ligos.	Stengtis išvengti stresinių situacijų. Konfliktus spręsti taikiai.
Fizinė perkrova	Galimos traumos, raumenų patempimai.	Nekelti vienam daiktų, krovinių, viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Vienkartinio rankomis keliamo krovinio masė pagal darbuotojo lytį, krovinio kėlimo aukštį ir rankų padėtį keliant krovinį neturi viršyti nustatytų normų, ne daugiau kaip: vyrams – iki 25 kg; moterims – iki 16 kg. Jeigu svoris yra didesnis, kelti ne vienam ar naudoti kėlimo transportavimo mechanizmus (priemones).

9. Pavojingi ir kenksmingi veiksniai, veikiantys darbuotojus konkrečiose darbo vietose, išvardyti saugos ir sveikatos instrukcijose profesijoms ir darbams atlikti.

III SKYRIUS ASMENINĖS APSAUGOS PRIEMONĖS

10. Darbdavys, įvertinęs kenksmingus ir pavojingus fizikinius, cheminius, biologinius ir kitokius veiksnius, privalo nemokamai darbuotojus aprūpinti asmeninėmis apsaugos priemonėmis.

11. Darbui reikalingos asmeninės apsaugos priemonės nurodomos profesijos, įrenginių naudojimo ar darbų atlikimo saugos ir sveikatos instrukcijose.

12. Darbuotojas privalo darbo metu naudotis Centro suteiktomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis. Asmenines apsaugos priemones reikia rūpestingai prižiūrėti, naudoti pagal paskirtį, laiku pranešti tiesioginiam vadovui apie jų susidėvėjimą, užterštumą, netinkamumą naudoti. Asmeninė apsaugos priemonė turi būti keičiama, jeigu ji susidėvi.

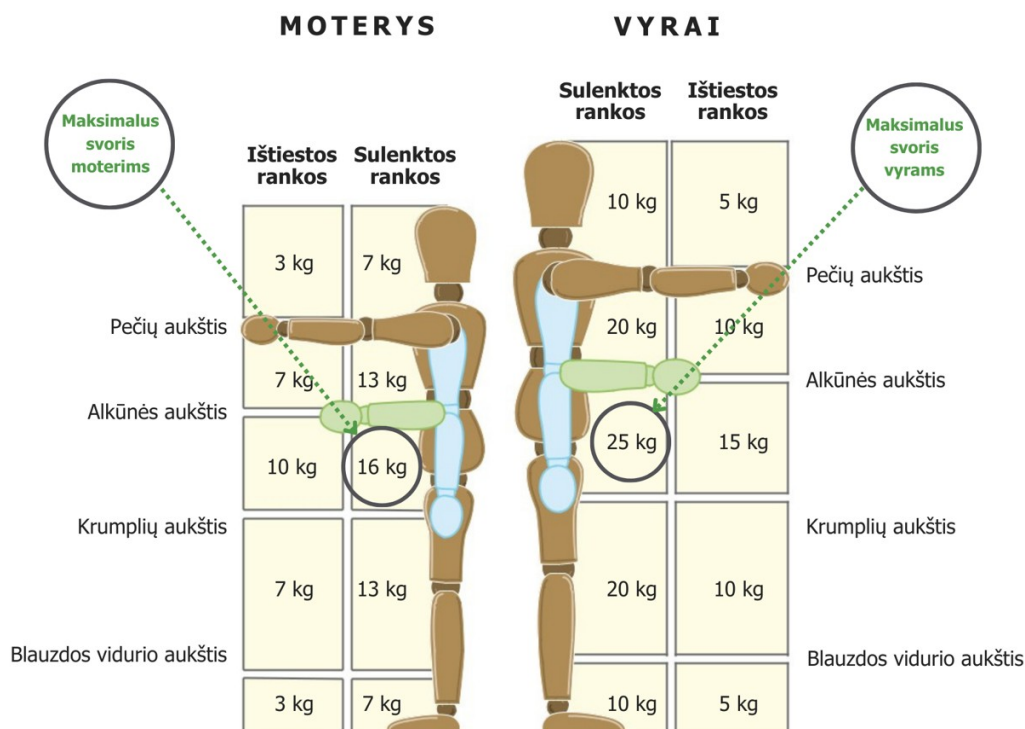
IV SKYRIUS

DARBUOTOJO VEIKSMAI CENTRE IR DARBO VIETOJE

13. Būtinai darbai medžiagas, gaminius, instrumentus, įrangą darbo vietose išdėstyti tvarkingai, kad išvengti jų kritimo, griuvimo, virtimo.

14. Krovos darbai rankomis – tai veiksmai, kai vienas ar keletas asmenų krovinį (daiktą, įrenginį ar kt.) kelia, laiko, neša, remia, leidžia, stumia, traukia, ridena ar kitaip gabena, o šie veiksmai savo pobūdžiu dėl nepalankių darbo sąlygų kelia pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai, ypač susižaloti nugarą.

15. Vienkartinė rankomis keliamo krovinio masė pagal darbuotojo lytį, krovinio kėlimo aukštį ir rankų padėtį keliant krovinį, neturi viršyti nustatytų normų:



16. Jei svoris yra didesnis, kelti dviese ar naudoti kėlimo-transportavimo priemones.

17. Lipant laiptais būti atsargiam. Draudžiama lipant laiptais, šokinėti, perlipinėti nuo jų. Naudotis turėklais .

18. Lipant aukštyn ar leidžiantis žemyn laiptais, darbuotojai privalo vadovautis „dviejų taškų“ taisykle: liesti laiptų pakopas abiem kojom arba bent viena ranka laikytis už turėklų ranktūrio ir bent viena koja liesti laiptų pakopą.

19. Nešant krovinį laiptais, darbuotojas privalo nešti krovinį tik viena laisva ranka arba krovinį perduoti kitam darbuotojui abiem rankom, stovint abiem kojom ant laiptų pakopų.

20. Darbuotojas, rūpindamasis savo, kitų darbuotojų sauga ir sveikata, privalo:

20.1. atvykti į darbą pailsėjęs, blaivus, neapsvaigęs nuo narkotinių, toksinių medžiagų, darbo metu nevertoti alkoholinių gėrimų, narkotinių bei toksinių medžiagų;

20.2. gauti tiesioginio vadovo užduotį, susipažinti su darbų vykdymo tvarka ir saugiais darbo metodais;

20.3. vykdyti tik tiesioginio vadovo pavestus darbus, kuriuos saugiai atlikti yra instruktutas ir jeigu reikia apmokytas. Neužsiiminėti pašaliniais darbais;

20.4. apžiūrėti darbo vietą, pašalinti nereikalingus daiktus, galinčius trukdyti dirbti, vizualiai patikrinti, ar pakankamas vietinis apšvietimas;

20.5. darbo metu būti dėmesingas, atidus, atsargus, nesikalbėti su pašaliniais ir netrukdyti dirbti kitiems, saugoti savo ir nekenkti kitų sveikatai;

20.6. būnant lauke (pakeliui į/iš darbo, darbo vietoje) saugotis slidžios kelio dangos, kabančių varveklių;

20.7. darbo metu užtikrinti švarą ir tvarką darbo vietoje, neužkrauti praėjimų, susidariusias atliekas pašalinti į tam skirtą vietą;

20.8. pagal galimybes ir turimas žinias imtis priemonių pašalinti priežastis, galinčias sukelti traumas, ūmius apsinuodijimus, avarijas;

20.9. įsijungus signalizacijai, nedelsiant reaguoti į pavojaus signalą: apžiūrėti pažeistą zoną, elgtis ramiai, nesutrikti, realiai įvertinti susidariusią situaciją, prireikus iškviesti pagalbos tarnybas;

20.10. kilus pavojui žmonių saugumui, sveikatai ar gyvybei, įrenginių ar priemonių sugadinimui, pastebėjus, kad gali įvykti nelaimingas atsitikimas, avarija, kilti gaisras, nedelsiant nutraukti darbus ir pranešti tiesioginiam vadovui;

20.11. nedelsiant pranešti tiesioginiam vadovui, centro darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybai, darbuotojų atstovui saugai ir sveikatai, darbdaviui atstovaujančiam asmeniui apie situaciją darbo vietose, darbo patalpose ar kitose centro vietose, kuri, jų įsitikinimu, gali kelti pavojų darbuotojų saugai ir sveikatai bei darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimų pažeidimus, kurių patys pašalinti negali arba neprivalo;

20.12. pajutus ūmių susirgimų požymius, pakilus darbuotojo kūno temperatūrai ar kitaip sunegalavus, pranešti tiesioginiam vadovui ir kreiptis į gydymo įstaigą.

21. Darbuotojas turi teisę atsisakyti dirbti jeigu:

21.1. yra pavojus darbuotojo saugai ir sveikatai;

21.2. darbuotojas neapmokytas saugiai dirbti;

21.3. sugedus darbo priemonei ar susidarius avarinei situacijai;

21.4. dirbama pažeidžiant nustatytus technologinius reglamentus;

21.5. darbo aplinka kenksminga ar pavojinga sveikatai bei gyvybei.

22. Darbuotojas turi teisę siūlyti nustatyti griežtesnius centro darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimus, užtikrinančius saugesnį ir sveikesnį darbo sąlygų sudarymą, negu numatyta darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktuose.

Darbuotojo veiksmai darbo metu išvykus iš darbovietės

23. Darbuotojas privalo laikytis visuomenei priimtinių elgesio normų, Kelių eismo taisyklių bei asmens higienos reikalavimų.

24. Darbo metu tiesioginio vadovo nurodymu išvykus už Centro ribų, darbuotojas turi vykdyti tik nurodytus darbus.

25. Nuvykęs į kitą įmonę, įstaigą, darbuotojas turi susipažinti su toje įmonėje, įstaigoje nustatytais reikalavimais ir jų laikytis.

Darbas su įrenginiais

26.  Susipažinti su naudojamų įrenginių eksploataciniais reikalavimais, valdymo ir technologinių parametrų bei darbo režimų nustatymo įtaisais, jų žymėjimu, išdėstymu bei

reikšmėmis, galimais darbo sutrikimais ir jų šalinimo būdais.

27. Naudoti tik techniškai tvarkingus įrenginius.
28. Darbo priemones naudoti pagal dokumentuose (darbuotojų saugos ir sveikatos instrukcijose, techniniuose aprašymuose, technologinėse kortelėse ir pan.) nurodytus reikalavimus.
29. Įjungti arba išjungti naudojamą įrenginį, prietaisą, darbo priemonę tik tam tikslui skirtais mygtukais, prieš tai įsitikinus, kad įjungimas nesukels pavojaus aplinkiniams.
30. Nepalikti įjungto įrenginio be priežiūros.
31. Sekti įrenginio darbą, technologinį procesą, laikytis technologinės drausmės.
32. Savavališkai neišjungti, nekeisti arba nešalinti naudojamose darbo priemonėse ar kituose įrengimuose, pastatuose, kitose Centro vietose įrengtų darbuotojų saugos ir sveikatos apsaugos įtaisų (priemonių) ar ženklų, naudoti tokius įtaisyti pagal jų paskirtį.
33. Naudojantis elektriniais virduliais, kavinukais, juos statyti ant nedegių paviršių ar padėklų.
34. Pastebėjus bet kokį gedimą, netvarką ar keliantį pavojų veiksni, informuoti tiesioginį vadovą. Darbo nepradėti, kol nebus pašalinti visi trūkumai.
35. Baigus darbą, vadovaujantis įrenginių, darbo priemonių eksploataciniais reikalavimais ir technologine seka, išjungti naudotus įrenginius bei darbo priemones.
36. Nuvalyti naudotus įrenginius, darbo priemones. Sutvarkyti darbo vietą, kurioje buvo dirbama. Atliekas pašalinti į tam tikslui skirtas vietas.
37. Dirbant su peiliukais, rėžtukais, žirkklėmis - ašmenys turi judėti nuo darbuotojo.
38. Laisvą ranką laikyti saugiu atstumu nuo pjaunamos / kerpamos vietos.
39. Norint nulaužti peiliuko atšipusią geležtę, tą daryti su specialiu antgaliu ir saugiai išmesti nulaužtą geležtės dalį (pvz., įvynioti į lipnią juostelę). Nemėtyti kur papuola.
40. Aštrių darbo priemonių (pvz., peiliukų, rėžtukų, žirklių ir kt.) nelaikyti kišenėse, nemosikuoti jomis.

Apsaugos nuo elektros reikalavimai

41. Žmonės elektros smūgis ištinka dėl šių priežasčių: atsitiktinai prisilietus prie neizoliuotų laidų, kuriuose yra įtampa; prisilietus prie elektros įrenginių konstrukcijos elementų ar korpusų, kuriuose yra įtampa dėl pažeistos izoliacijos; būnant arti vietų, kuriomis teka srovė (pvz., kai nutrūksta ir nukrenta laidai).
42. Apžiūrėti numatomus naudoti bei darbo vietoje esančius elektros įrenginius: ar nenutrūkę elektros laidai, jungiantys įrenginį su elektros tinklu, ar nepažeista jų izoliacija, ar laidai apsaugoti nuo atsitiktinių mechaninių pažeidimų, ar įrenginį jungiantys su elektros tinklu laidai nesiliečia prie karštų, drėgnų, aštrių briaunų, kitų kabelių, įrenginių.
43. Laidai (kabeliai) turi būti jungiami prie kištukinio lizdo taip, kad nebūtų galimybės ant jų užlipti ar einant už jų užkliūti.
44. Žinoti įrenginio įjungimo ir išjungimo, avarinių jungiklių išdėstymo vietas, įspėjamosios signalizacijos skleidžiamos šviesos ir garsinių ženklų reikšmes.
45. Jungiant elektros įrenginius įsitikinti, ar pakankamo ilgio kabelis. Jo pailginimui galima naudoti tik tvarkingus pramoninės gamybos prailgintuvus. Įsitikinti, kad tinklo įtampa atitinka nurodytą ant įrenginio.
46. Naudotis tik tvarkingais jungikliais, kištukiniais lizdais ir kištukais.

SAUGOS REIKALAVIMAI NEELEKTROTECHNINIAM PERSONALUI	YPATINGOS SITUACIJOS
• Prieš naudojant elektros prietaisus arba įrangą, įsitikinti, kad jie yra tvarkingi. • Neliesti drėgnomis rankomis elektros laidų, kabelių, kištukų, prietaisų ar įrenginių. • Nedirbti su įranga, jeigu prisilietus jaučiamas elektros poveikis. • Dirbti tik su įžemintais elektros įrenginiais, išskyrus akumuliatorinius. • Nevalyti neatjungtų elektros įrenginių, nešalinti gedimų.	• Nedirbti su netvarkingais elektros įrenginiais, kitais prietaisais. Neremontuoti pačiam sugedusio elektros įrenginio, laidų, kištukų, kištukinių lizdų. Tai atlikti privalo darbuotojas, turintis reikiamą apsaugos nuo elektros kategoriją. • Nedirbti su elektros įrenginiais, jei ant jų išsiliejo skysčiai. • Pastebėjus elektros instaliacijos pažeidimus, nedelsiant nutraukti darbą ir pranešti apie tai tiesioginiam vadovui. • Jeigu žmogus yra tiesiogiai veikiamas elektros srovės, jį reikia atitraukti, paimant už sausų drabužių, bei vengti prisiliesti prie greta esančių metalinių daiktų.

V SKYRIUS

EVAKAVIMO KELIAI, GAISRŲ GESINIMO IR PIRMOSIOS PAGALBOS PRIEMONĖS

47. Visi evakuaciniai praėjimai ir išėjimai turi būti neužkrauti, paruošti žmonėms evakuoti.

48. Visos evakuacinės durys turi lengvai atsidaryti evakavimo kryptimi. Draudžiama jas užkalti arba užrakinti iš lauko.

49. Visi darbuotojai privalo vykdyti gaisrinės saugos taisyklių reikalavimus, o kilus gaisrui – imtis priemonių gelbėti žmones, apsaugoti materialines vertybes ir gesinti gaisrą.

50. Darbuotojas privalo mokėti naudotis pirminėmis gaisrų gesinimo priemonėmis.

51. Patalpose nerūkyti. Rūkyti galima tik tam tikslui skirtose specialiais ženklais pažymėtose ir tinkamai įrengtose vietose, kuriose yra nedegus indas nuorūkom.



52.  Gesintuvų laikymo vietą nurodo užrašai (ženklai). Gesinimo priemonės laikomos lengvai prieinamose ir matomose vietose.



53.  Pirmosios pagalbos priemonės:

53.1. pirmosios pagalbos rinkiniai laikomi gerai matomose, atitinkamai paženklintose vietose;

53.2. pirmosios pagalbos rinkiniu galima naudotis tik išimtiniais atvejais, atsitikus nelaimingam įvykiui.

VI SKYRIUS

DARBUOTOJO PAREIGOS IR VEIKSMAI, ĮVYKUS NELAIMINGAM ATSTITIKIMUI, AVARIJAI, KILUS GAISRUI

54. Darbuotojas, nukentėjęs dėl įvykio darbe, nelaimingo atsitikimo pakeliui į darbą ar iš darbo, ūmios profesinės ligos, jeigu pajėgia tai padaryti, taip pat asmuo, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsiant apie tai pranešti Centro vadovui, Centro darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybai arba darbuotojų saugos ir sveikatos specialistui.

55. Nukentėjus nelaimingo atsitikimo metu, nedelsiant kreiptis į asmens sveikatos priežiūros įstaigą.

56. Darbuotojui nukentėjusiam dėl įvykio darbe nedelsiant turi būti suteikta pirmoji pagalba, prireikus iškviesti greitosios medicinos pagalbos tarnybą ir nuvežti nukentėjusį darbuotoją į asmens sveikatos priežiūros įstaigą, organizuoti įvykio darbe tyrimą.

57. Įvykio darbe vieta ir įrenginių būklė iki tyrimo pradžios turi būti išsaugoti tokie, kokie jie buvo įvykio darbe metu. Būtinai pakeitimai gali būti daromi tik tuo atveju, jeigu, jų nepadarius, kiltų pavojus aplinkinių asmenų gyvybei ir sveikatai.

58. Įvykis darbe ar nelaimingas atsitikimas pakeliui į darbą ar iš darbo, apie kurį nukentėjęs darbuotojas nustatyta tvarka nepraneša arba dėl kurio nukentėjęs darbuotojas netenka darbingumo ne iš karto, turi būti ištiriamas per 10 darbo dienų nuo nukentėjusio darbuotojo arba jo įgalioto asmens ar jo šeimos atstovo rašytinio prašymo darbdaviui ištirti įvykį darbe ar nelaimingą atsitikimą pakeliui į darbą ar iš darbo gavimo.

59. Profesinė liga – tai darbuotojo sveikatos sutrikimas dėl kenksmingo darbo aplinkos veiksnio (ar kelių veiksnių), kuris įvertinamas pagal higieninę darbo sąlygų klasifikaciją, higienos normas ir darbo laiko trukmę. Profesinėmis ligomis taip pat laikomos ligų komplikacijos, liekamieji reiškiniai ir kenksmingų darbo aplinkos veiksnių sukelti atokūs padariniai.

60. Avarija – nenumatytas staigus įvykis pavojingame objekte (sprogimo, gaisro arba didelio kiekio pavojingų medžiagų išsiveržimas į aplinką), sukėlęs staigų arba uždelstą pavojų žmonėms ir aplinkai objekto teritorijoje ir už jos ribų.

61. Įvykus avarijai, kilus gaisrui ar užsidegimui, kiekvienas Centro darbuotojas privalo:

61.1. nedelsiant pranešti bendradarbiams, tiesioginiam vadovui ir, jei reikia, **skubiosios pagalbos tarnybų telefonu 112** miesto priešgaisrinei gelbėjimo tarnybai;

61.2. iškviesti į gaisravietę ar avarijos vietą tiesioginį vadovą ir Centro vadovybę;

61.3. gesinti gaisro židinį turimomis gaisrų gesinimo priemonėmis.

VII SKYRIUS

PASEKMĖS IR ATSAKOMYBĖ UŽ SAUGOS IR SVEIKATOS REIKALAVIMŲ PAŽEIDIMUS

62. Pažeidus darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimus galimos pasekmės:

62.1. **sveikatai:** sužalojimai, ligos, neįgalumas, mirtis;

62.2. **teisinės:** pervedimas į kitas pareigas, atleidimas, kontroliuojančių institucijų skiriama bauda;

62.3. **ekonominės:** darbo eigos sutrikdymas, darbo sąlygų pablogėjimas.

63. Darbuotojui, pažeidusiam darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimus, kuriuos jis privalo vykdyti, Centro vadovas gali įstatymų nustatyta tvarka reikalauti atlyginti pažeidimu padarytą žalą.

64. Darbuotojas nušalinamas nuo darbo tą dieną (pamainą), kai jis darbe neblaivus, apsvaigęs nuo narkotinių ar toksinių medžiagų.

65. Darbuotojas, atsisakęs nustatyto laiku pasitikrinti sveikatą, gali būti darbdavio nušalinamas nuo darbo ir jam už tą laiką, kol pasitiks sveikatą, nemokamas darbo užmokestis. Medicininės apžiūros išvada dėl darbuotojo sveikatos vienodai privaloma ir darbdaviui, ir darbuotojui.

66. Darbuotojas įstatymų nustatyta tvarka privalo atlyginti nuostolius, jeigu asmeninė apsaugos priemonė dėl darbuotojo kaltės dingo arba buvo sugadinta.

67. Darbuotojas iš darbo gali būti atleistas Darbo kodekso nustatyta tvarka, kai jis pažeidžia darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktų ar Centro darbuotojų saugos ir sveikatos norminių dokumentų nustatytus reikalavimus, kuriuos vykdyti darbuotojas buvo apmokytas ir (ar) instrukuotas.

PATVIRTINTA

Lazdijų rajono savivaldybės socialinės
globos centro „Židinyš“ direktoriaus

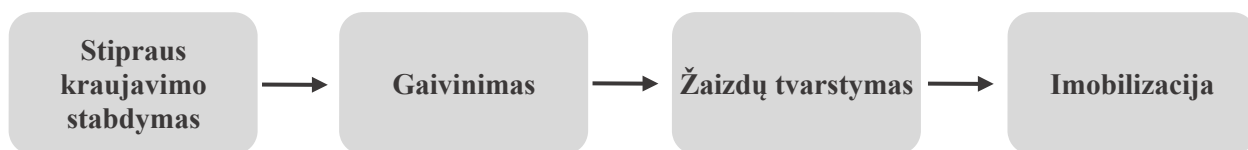
20__ m. _____ d. įsakymu Nr. ____

**LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS SOCIALINĖS GLOBOS CENTRO
„ŽIDINYS“ PIRMOSIOS PAGALBOS SUTEIKIMO
INSTRUKCIJA
NR. 2**

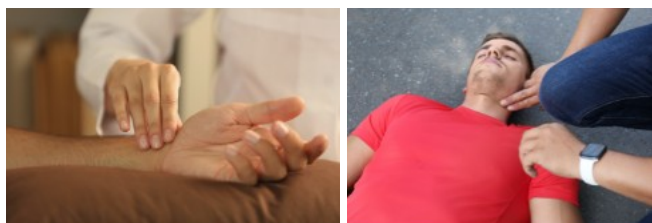
**I SKYRIUS
BENDROJI DALIS**

1. Bendrosios pirmosios pagalbos suteikimo taisyklės:

- 1.1. išsiaiškinti įvykio situaciją ir nustatyti nukentėjusiojo būklę;
- 1.2. prieš teikiant pirmąją pagalbą, **įsitikinti, kad tai yra saugu**. Jei situacija pavojinga gyvybei, sveikatai (pvz., pravažiuojantis transportas, kritimo pavojus, griūvantys, krentantys daiktai, gaisras, nuodingos medžiagos, elektros srovė, nukentėjęs žmogus agresyvus, galima užsikrėsti pavojinga liga) teikti pirmąją pagalbą **draudžiama**. Imtis priemonių pavojingai situacijai pakeisti (gesinti gaisrą, išjungti elektros srovę, kviesti pagalbą, naudoti apsaugos priemones ir t.t.);
- 1.3. nenaudoti priemonių, kurios gali pabloginti nelaimingo atsitikimo situaciją (pvz., nejungti elektros prietaisų, nedegti degtukų, jei aplinkoje yra sprogiųjų dujų mišinio – gamtinių dujų, benzino garų ir t.t.);
- 1.4. nebloginti nukentėjusiojo būklės (pvz., įtarus, kad lūžęs stuburas – nejudinti nukentėjusiojo iš pradinės pozicijos);
- 1.5. išnešti nukentėjusįjį iš pavojingos aplinkos, nutraukti žalingą veiksnį;
- 1.6. **pirmąją pagalbą teikti kuo skubiau;**
- 1.7. jei nukentėjęs žmogus sužalotas keliose vietose ar keliais būdais, pirmąją pagalbą pradėti nuo gyvybei pavojingiausio sužalojimo, pvz.:



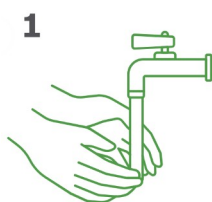
- 1.8. jei yra daug nukentėjusiųjų, pirmiausia pagalbą teikti tiems, kurių gyvybei gresia didžiausias pavojus - tiems, kurie nerodo sąmonės ženklų, nekvėpuoja;
- 1.9. esant reikalui, iškviesti **greitąją medicinos pagalbą skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112**, ir, esant galimybei, naudoti automatinį išorinį defibriliatorių (AID) (jei toks yra).
2. Pirmąją pagalbą teikti tuojau pat ir, jei tai įmanoma, nelaimės vietoje. **Delsiant ir ilgai ruošiantis - nukentėjęs gali mirti, todėl kiekvienas turi mokėti ir žinoti kaip suteikti pirmąją pagalbą.**
3. Jei nukentėjęs nekvėpuoja ir neapčiuopiamas jo pulsas, nedelsiant teikti jam pirmąją pagalbą, o ne laukti mirusiu (mirtį gali konstatuoti tik gydytojas).



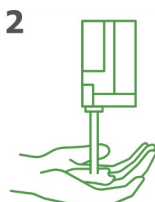
4. Darbuotojas turi žinoti pirmosios pagalbos rinkinių ženklimą, nurodantį jų buvimo vietą.



5. Prieš pradėdant teikti pirmąją pagalbą sužeistajam švariai nusiplauti rankas, ir/arba, jei įmanoma, dezinfekuoti jas.



Rankas sudrėkinti vandeniu



Užpilti muilo ant rankų



Delnus vieną į kitą trinti sukamaisiais judesiais



Dešinėsios rankos delnu trinti kairiosios plaštakos viršų ir atvirkščiai



Suglausti delnus, supinti pirštus ir trinti



Kiekvienos rankos delnu trinti kitos rankos pirštus



Sukamaisiais judesiais trinti nykščius



Sukamaisiais judesiais trinti kiekvienos rankos delną



Rankas nuplauti vandeniu



Rankas nusausti

II SKYRIUS KRAUJAVIMAS

6. Jeigu iš žaizdos stipriai bėga kraujas – iš pradžių sustabdyti kraujavimą.

7. **Kraujavimas būna:**

7.1. **kapiliarinis** - iš paviršinių žaizdų kraujas teka lašais;



7.2. **veninis** - iš žaizdos kraujas teka lėtai, palyginti gausiai, o iš gilesnių žaizdų (pjautinių, durtinių) nenutrūkstamai plūsta tamsiai raudonas kraujas;



7.3. **arterinis** - pavojingiausias iš visų kraujavimų. Iš žaizdos pulsuojančia srove veržiasi skaičiai raudonas kraujas.



8. Kad nešvarumai nepatektų į žaizdą, valyti reikia nuo žaizdos kraštų išorės link; nuvalytos odos plotelį, prieš perrišant žaizdą sutepti dezinfekavimo tirpalu.

9. Žaizdos aprišimas steriliu tvarščiu:

9.1. juostinį tvarstį vynioti iš kairės į dešinę, nuo plonesnės kūno dalies link storesnės taip, kad kiekviena tvarščio vija glaudžiai prispaustų pusę pirmosios pločio;

9.2. kad tvarstis nenusivyniotų ar nenusmuktų, tvarstymo pradžioje ir pabaigoje vynioti po kelias tvirtinamąsias vijas.



10. Kai nėra sterilaus tvarščio, paviršinę žaizdą galima aprišti švriu medžiagos gabalu.

11. Įdrėskimus apiplauti žaizdų dezinfekavimo tirpalu ir aprišti.

12. **Draudžiama:**

12.1. plauti žaizdą vandeniu, barstyti milteliais ir tepti tepalais;

12.2. nuo žaizdos šluostyti smėlį, žemes ir pan. (nešvarumus atsargiai pašalinti tik aplink žaizdą);

12.3. iš žaizdos šalinti kraujo krešulius, kad nebūtų sukeltas stiprus kraujavimas;

12.4. perrišant žaizdą, rankomis liesti tą raiščio dalį, kuri bus dedama ant pačios žaizdos.

13. Esant bet kokiai giliai žaizdai, būtina kvalifikuota chirurginė pagalba.

14. **Norint sustabdyti kraujavimą, reikia:**

14.1. pakelti kraujuojančią galūnę;



14.2. kraujuojančią žaizdą uždengti gniutulu, padarytu iš tvarstomosios medžiagos, ir žaizdos neličiant pirštais, prispausti iš viršaus; tokioje padėtyje laikyti 3-4 min.;



14.3. nustojus kraujuoti, ant pirminės tvarstomosios medžiagos reikia uždėti dar vieną pagalvėlę ir sužeistą vietą tvarstyti truputį paveržiant;



14.4. stebėti, kad nesutriktų pažeistos galūnės kraujo apytaka.

15. Tvarstyti ranką ar koją iš apačios į viršų, t. y. nuo pirštų kūno link.



16. Kraujavimas iš vidaus organų yra labai pavojingas gyvybei. **Vidinio kraujavimo požymiai:**

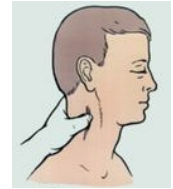
- 16.1. ryškus veido išbalimas;
- 16.2. silpnumas;
- 16.3. dažnas pulsas;
- 16.4. dusulys;
- 16.5. galvos svaigimas;
- 16.6. troškulys;
- 16.7. sąmonės netekimas.

17. **Vidinio kraujavimo atvejais:**

- 17.1. skubiai kviesti greitąją medicinos pagalbą;
- 17.2. nukentėjusiajam suteikti visišką ramybę;
- 17.3. neduoti nukentėjusiam gerti;
- 17.4. šaldyti traumos vietas.

18. Greitai sustabdyti kraujavimą galima gana stipriai prispaudžiant pirštais kraujuojančią kraujagyslę prie atitinkamo kaulo aukščiau žaizdos:

18.1. **apatinės veido dalies** – prispausti žandikaulio arteriją prie apatinio žandikaulio krašto;



18.2. **smilkinio ir kaktos** – ranka prispausti vietiškai steriliu spaudžiamuoju tvarsčiu;



18.3. **pažasties ir peties** (arti peties sąnario) - prispausti po raktikauliu esančią arteriją prie kaulo, duobutėje virš raktikaulio;



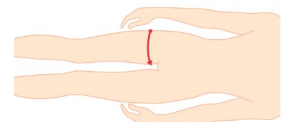
18.4. **dilbio** – prispausti peties arteriją peties viduryje iš vidinės pusės;



18.5. **plaštakos ir pirštų** – prispausti dvi arterijas apatiniame dilbio trečdalyje prie plaštakos;



18.6. **blauzdos** – prispausti šlaunies arteriją prie dubens kaulų;



18.7. **pėdos** – prispausti arteriją, einančią per pėdos nugarėlę.

19. **Jei nėra galūnės kaulų lūžių, kraujavimą galima sustabdyti sulenkiant galūnę per sąnarį:**

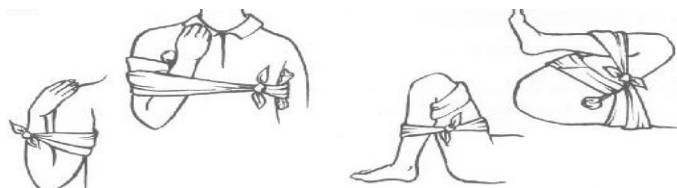
19.1. paraitoti kelnes arba rankovę;

19.2. iš bet kokios medžiagos padarius gniužulą įdėti jį į duobutę, kuri susidaro

sulenkus sąnarį, esantį aukščiau sužeistos vietos;

19.3. kiek galima smarkiau sulenkti sąnarį, esantį virš gniužulo;

19.4. ranką ar koją tokioje padėtyje surišti arba perrišti prie nukentėjusio liemens.



20. Kai sulenkti galūnės per sąnarį negalima ar žaizda ne galūnėje, reikia uždėti spaudžiamąjį tvarstį.

21. Arteriniam kraujavimui galūnėse stabdyti, kuomet išorinio kraujavimo nepavyksta sustabdyti spaudžiamuoju tvarsčiu (standartiniais būdais), reikia naudoti turniketą.



22. **Bendrosios turniketo naudojimo taisyklės:**

22.1. turniketą dėti 5 – 8 cm virš žaizdos, bet ne ant sąnario;

22.2. vietą po turniketu atlaisvinti nuo kietų daiktų (ištuštinti kišenę, pašalinti grandinėles, raiščius ir t.t.);

22.3. turniketą suveržti iki kraujotakos sustabdymo, sukant jo rankenėlę (lazdelę), kol kraujavimas sustos ir pulsas galūnėje nebus apčiuopiamas;

22.4. nepavykus sustabdyti kraujavimo vienu turniketu, aukščiau pirmojo uždėti antrąjį turniketą;

22.5. būtina užfiksuoti turniketo uždėjimo laiką;

22.6. **draudžiama** ant turniketo dėti raiščius ar kitus įtvarus;

22.7. **draudžiama** atlaisvinti arba nuiminti turniketą visiems, išskyrus medicinos personalą.

23. **Kraujui tekant iš nosies, reikia:**

23.1. nukentėjusįjį pasodinti, o galvą šiek tiek palenkti į priekį;

23.2. virš ir ant nosies uždėti šaltą kompresą;

23.3. į nosį įkišti gabaliuką vatos arba marlės ir pirštais suspausti šnerves.

24. Jei kraujas teka iš burnos ar vemiant krauju, nukentėjusį žmogų paguldyti ant šono ir skubiai iškviesti greitąją medicinos pagalbą.

III SKYRIUS PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

25. **Nudegimai būna:**

25.1. **terminiai** – dėl ugnies, garų, karštų daiktų ir medžiagų poveikio;



25.2. **cheminiai** – dėl rūgščių, ir šarmų poveikio;



25.3. **elektriniai** – dėl elektros srovės ir elektros lanko poveikio.



26. **Nudegimų laipsniai:**

26.1. **pirmas** – pažeidžiamas viršutinis odos sluoksnis - epidermis (pvz., per ilgai būnant saulės atokaitoje). Oda parausta, tampa jautri, sausa ir skausminga, gali patinti.



26.2. **antras** – pažeidžiamas epidermis ir tikroji oda. Atsiranda pūslių, (pvz., nusiplikius verdančiu vandeniu);



26.3. **trečias** – pažeidžiami visi odos sluoksniai, poodis, raumenys ir kaulai. Nudegimo vieta būna sausa, juodos ar pilkos spalvos, kartais net suanglėjusi, kieta;



27. **Terminiai ir elektriniai nudegimai:**

27.1. užsidegus nukentėjusiojo rūbams, reikia greitai ant jo užmesti standų audinį (pvz., palatą), arba užgesinti liepsną vandeniu;

27.2. degant rūbams **bėgti draudžiama**;

27.3. teikiant pagalbą, **draudžiama** liesti nukentėjusio odą rankomis, tepti tepalais, vazelinu, barstyti geriamąja soda, krakmolu ir pan.;

27.4. **draudžiama** prapjauti pūslę, šalinti prilipusią prie nudegusios vietos mastiką, kanifoliją ar kitokias smalingas medžiagas;

27.5. jeigu yra galimybė – atvėsinti nuplikytą odos plotą šaltu vandeniu (tai daryti reikia kiek galima skubiau). Nuplikytą odą šaldyti apie 5 minutes iškart po nelaimės;

27.6. jei nudegimas yra I ar II laipsnio ir apima nedidelį plotą, pakenktą vietą aprišti sterilia medžiaga;



27.7. nuo apdegusios vietos **draudžiama** nuplėšti drabužius ar avalynę – juos atsargiai perkirpti ir nuimti;

27.8. jei nuimti drabužių neįmanoma – ant jų uždėti sterilų tvarstį ir skubiai gabenti į gydymo įstaigą;

27.9. esant gausiems nudegimams, nukentėjusį, jo neišrengiant, suvynioti į švarų audinį, šiltai apkloti, duoti atsigerti šiltos arbatos bei suteikti visišką ramybę, kol atvyks greitoji medicinos pagalba;

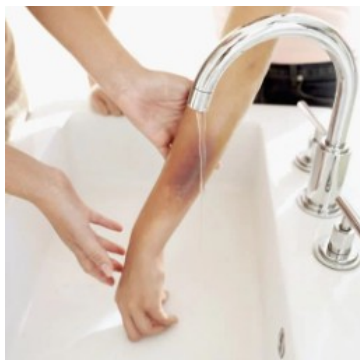
27.10. esant pirmiems šoko požymiams (stiprus išbalimas, paviršutiniškas kvėpavimas, vos apčiuopiamas pulsas) nuraminti nukentėjusį, paguldyti jį ant nugaros, nuleisti galvą, pakelti kojas aukščiau širdies lygio;

27.11. apdegusį veidą uždengti sterilia medžiaga;

27.12. apdegus akis, ant jų dėti šaltus kompresus ir nedelsiant gabenti nukentėjusį gydymo įstaigą.

28. Cheminiai nudegimai:

28.1. norint kuo greičiau sumažinti cheminės medžiagos koncentraciją ir veikimo laiką, nudegintą vietą **15-20 min. plauti greitai tekančio šalto vandens srove**;



28.2. kai rūgščių ar šarmų patenka ant odos per rūbus, juos nuplauti vandeniu nuo rūbų, o paskui atsargiai perkirpus rūbus nuvilkti nuo nukentėjusiojo;

28.3. jei ant kūno siera rūgštis ar šarmai patenka sausu pavidalu, juos šalinti sausa vata ar gabalėliu medžiagos, po to vandeniu nuplauti pakenktas odos vietas;

28.4. tolesnė pagalba tokia pati, kaip ir terminių nudegimų atvejais;

28.5. rūgščiai patekus į burną ar akis tirpalo, garų ar dujų pavidalu, skubiai akis ir burną praplauti dideliu vandens kiekiu ir kuo skubiau iškviesti greitąją medicinos pagalbą ar kreiptis į gydymo įstaigą;

28.6. jei rūgščių ar šarmų patenka į stemplę, skubiai iškviesti greitąją medicinos pagalbą;

28.7. kol atvyks greitoji medicinos pagalba, nukentėjusį paguldyti, šiltai apkloti, ant pilvo uždėti šaltą kompresą (skausmui sumažinti), iš burnos šalinti seiles ir gleives;

28.8. nukentėjusiam pradėjus dusti daryti dirbtinį kvėpavimą „iš burnos į nosį“ būdu, nes burnos gleivinė nudeginta;

28.9. **draudžiama plauti skrandį, dirbtinai sukeliant vėmimą;**

28.10. jei nukentėjęs vemia pats, duoti išgerti ne daugiau kaip tris stiklines vandens;

28.11. suteikus pirmąją pagalbą, nukentėjusį skubiai gabenti į gydymo įstaigą.

IV SKYRIUS GAIVINIMO BŪDAI

29. Prieš pradėdant teikti pirmąją pagalbą (gaivinimą), labai greitai įvertinti situaciją ir galimus pavojus: transporto judėjimą, krintančias nuolaužas, sklindančius dūmus, ugnį, dujas ir kt. ir imtis visų įmanomų atsargumo priemonių.

30. Labai svarbus pirmosios pagalbos veiksmų nuoseklumas. Jų sekai atsiminti naudojama formulė **P–P–P**:

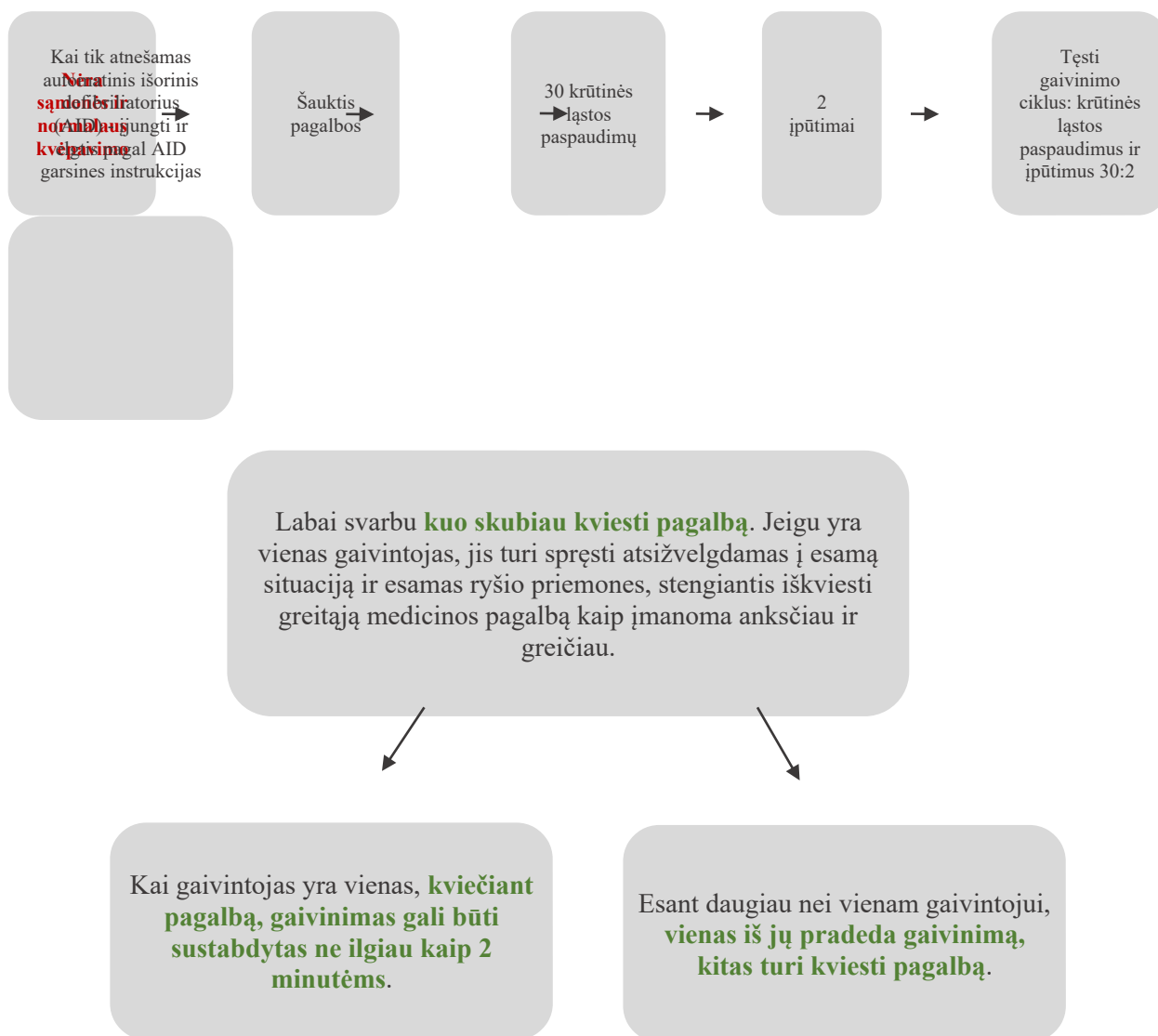
30.1.	patikrinti;	
30.2.	paskambinti;	
30.3.	padėti.	

31. Patikrinti asmens sąmoningumą atsargiai jį pajudinant ir paklausiant „kaip jaučiatės?“.



32. Jeigu žmogus atsako ar sujuda – nekeisti jo padėties (jei negresia pavojus, pavyzdžiui, dėl automobilių judėjimo, krintančių nuolaužų, toksiškų dūmų ir dujų); įvertinti jo būklę, jei reikia – iškviesti greitąją medicinos pagalbą ir nuolat stebėti asmenį.

33. Jeigu žmogus nejuda ir neatsako (nesąmoningas), kviesti pagalbą. Tolesnė pradinio gaivinimo veiksmų seka:



34. **Patikrinti, ar laisvi kvėpavimo takai:** pastumti žemyn apatinį žandikaulį, pražiodinti nukentėjusįjį ir pažiūrėti, ar nėra svetimkūnių, dantų protezų, gleivių. Jei yra – įkišti rodomąjį pirštą į burną ir kablo formos judesiu juos pašalinti.

35. **Nustatyti, ar žmogus kvėpuoja:** atverti kvėpavimo takus, stebėti, ar juda krūtinės ląsta, klausyti, ar girdėti kvėpavimas ir (ar) jaučiamas oro judėjimas skruostu (akies kampu). Tai turi trukti ne ilgiau kaip 10 sekundžių.

36. **Kvėpavimo takų atvėrimas:**

36.1. jeigu žmogus kvėpuoja ir yra nesąmoningas, bei nėra įtariama stuburo trauma – jį paguldyti ant šono ir nuolat stebėti. Stebėti kvėpavimą ir laukti kol atvyks greitoji medicinos pagalba;

36.2. jeigu žmogus nekvėpuoja, pradėti kvėpavimo ir kraujotakos palaikymą ir (ar) atkūrimą atliekant krūtinės ląstos paspaudimus ir ipūtimus (KKP).

37. **Gaivinimo metodika žmogui nekvėpuojant:**

37.1. nukentėjusį paguldyti ant nugaros, ant kieto pagrindo. Atsiklaupti šalia jo ant kelių;

37.2. atlaisvinti drabužius, surasti krūtinkaulį;

37.3. ant krūtinkaulio vidurio dėti rankas. Rankos per alkūnę turi būti ištiestos, rankų delnai atversti 90° kampu, kad būtų siaura prispaudžianti plokštuma. Gaivintojo pečių juosta turi būti vienoje vertikaloje plokštumoje su gaivinamojo krūtinkauliu;



37.4. krūtinės ląstos paspaudimų ir įpūtimų santykis (nepriklausomai nuo gaivintojų skaičiaus) – **30:2. Po 30 krūtinės ląstos paspaudimų darome 2 įpūtimus** ir t.t. Paspaudimų greitis – mažiausiai 100 k./min., bet ne daugiau kaip 120 k./min. (du paspaudimai per sekundę); paspaudimų gylis – ne mažiau kaip 5 cm, bet ne daugiau kaip 6 cm; įpūtimo trukmė – vidutiniškai 1 sekundė, tūris – pakankamas, kad pakiltų krūtinės ląsta. Krūtinės ląstos paspaudimų atliekant įpūtimus negalima nutraukti ilgiau kaip 10 sekundžių. Visi gaivintojai atlieka krūtinės ląstos paspaudimus, o apmokyti atlikti įpūtimus gaivintojai derina krūtinės ląstos paspaudimus su įpūtimais.



38. Periodiškai tikrinti, ar nukentėjęs pradėjo kvėpuoti.

39. Gaivinti, kol atvyksta greitoji medicinos pagalba arba pats nukentėjęs pradeda kvėpuoti.

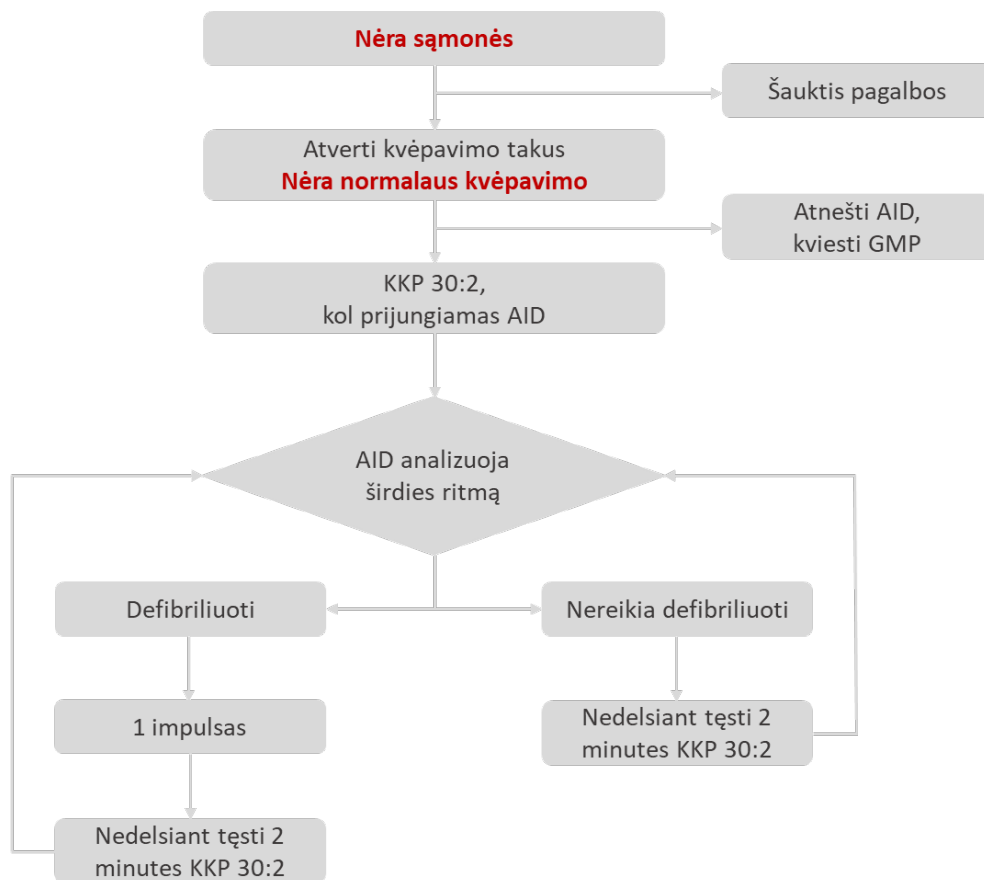
40. Jei gaivintojas dėl kokių nors priežasčių negali atlikti dirbtinio kvėpavimo, turi daryti tik krūtinės ląstos paspaudimus.

41. Esant skilvelių virpėjimui, skilvelių plazdėjimui ar skilvelinei tachikardijai (nėra pulso), atliekama defibriliacija (elektrošokas).

42. **Automatinį išorinį defibriliatorių (AID) reikėtų naudoti visada, jei žmogus yra nesąmoningas ir nekvėpuoja.**



43. Gaivinimo veiksmų seka naudojant automatinį išorinį defibriliatorių:



44. Visi modernūs defibriliatoriai sukonstruoti taip, kad įjungus jį aparatas pats pasako, ką reikia daryti – klausyti nurodymų ir tiksliai vykdyti kas sakoma.

45. Ant defibriliatoriaus dėžės surašyti ir pirmieji gaivinimo veiksmai, kuriuos turi atlikti pagalbą teikiantis žmogus.

46. Jeigu žmogus pradeda pats kvėpuoti, bet lieka be sąmonės, jį reikia paguldyti ant šono ir nuolat stebėti jo būklę. Kvėpavimui išnykus, žmogų tuoj pat versti ant nugaros ir pradėti gaivinti.



47. **Gaivinimas tęsiamas tol, kol:**

- 47.1. atvyksta greitoji medicinos pagalba;
- 47.2. atsiranda gyvybės požymiai;
- 47.3. gaivintojas išsenka ir (ar) kyla tiesioginė grėsmė jo gyvybei.

48. **Užspringusiojo gaivinimas ir veiksmų seka:**



48.1. viršutinių kvėpavimo takų obstrukciją gali sukelti svetimkūnis. Dažniausiai tai atsitinka valgant. Svetimkūnis gali sukelti dalinę arba visišką kvėpavimo takų obstrukciją;

48.2. esant daliai (lengvai) kvėpavimo takų obstrukcijai (nepraeinamumui), jei žmogus gali įkvėpti, garsiai kosėti, yra sąmoningas ir gali kalbėti, gaivintojas neturi trukdyti žmogui pačiam pašalinti svetimkūnį iš kvėpavimo takų, tačiau lieka prie jo ir jį stebi. Jeigu tokiu būdu svetimkūnis nepašalinamas, reikia kviesti greitąją medicinos pagalbą;

48.3. esant visiškai (sunkiai) kvėpavimo takų obstrukcijai (nepraeinamumui), žmogus negali įkvėpti, todėl negali kalbėti, gali tyliai ar be garso kosėti, dažniausiai plaštaka laiko apglėbęs kaklą – tokiu atveju paklausti, ar jis užspringo. Jei yra visiška kvėpavimo takų obstrukcija, pamėlynuoja oda ir gleivinės, žmogus netenka sąmonės. Nesuteikus pagalbos tuoj pat, žmogus mirs;



48.4. **veiksmai:** 5 (penkis) kartus suduoti į tarpumentę. Jei nukentėjęs vis tiek lieka užspringęs, atlikti 5 (penkis) Heimlich'o stūmus. Užspringusįjį apglėbti iš nugaros (jei ligonis guli, atsitūpti virš jo), vienos rankos kumštį uždėti žemiau jo krūtinkaulio (tarp šonkaulių lanko apačios ir bambos), kita ranka sugriebti kumštį. Tada greitu, stipriu judesiu spustelėti į save ir į viršų. Besiverždama plaučiuose susidariusi oro srovė gali atverti kvėpavimo takus. **Šiuos veiksmus reikia atlikti pakaitomis, kol žmogus atsprings arba neteks sąmonės;**



48.5. jei užspringęs asmuo yra nesąmoningas ar praranda sąmonę, paguldyti jį ant kieto pagrindo, kvieisti greitąją medicinos pagalbą, pradėti kraujotakos ir kvėpavimo atstatymą;

48.6. pirštais bandyti pašalinti svetimkūnį tik tuo atveju, jei jis yra iš kietos medžiagos ir yra matomas.

V SKYRIUS RAIŠČIŲ PATEMPIMAS IR IŠNIRIMAS

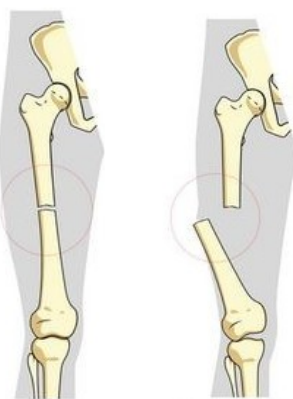
49. Patempti raiščiai, išniręs sąnarys imobilizuojami ir standžiai apvyniojami tvarsčiu, kad nejudėtų. Jei pažeista kūno dalis judės, dėl stipraus skausmo nukentėjusįjį gali ištikti šokas.



50. Nukentėjusįjį paguldyti, sužeistą vietą šaldyti.

VI SKYRIUS KAULŲ LŪŽIAI

51. **Kaulų lūžiai būna:**



Uždari

Atviri

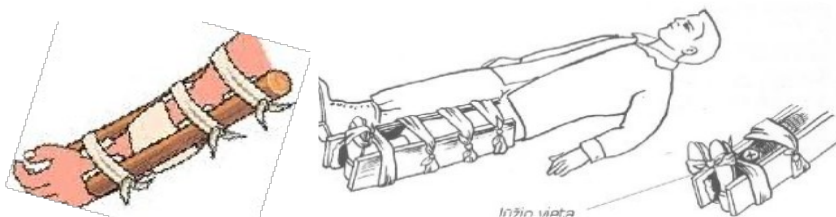
52. Uždaras lūžis – kai kaulo lūžgaliai nepažeidžia aplinkinių audinių. Atviras kaulo lūžis praduria (pažeidžia) odą, todėl pirmiausia lūžį reikia tvarstyti kaip žaizdą.

53. Nuvilkti drabužius, kurie trukdo suteikti pagalbą, jeigu reikia – perkirpti juos, nuauti avalynę.

54. **Svarbiausia – imobilizuoti pažeistą vietą** (fiksuoti lūžusius kaulus) taip, kad nejudėtų lūžgaliai. Tam dėti įtvarus – **plokščius, siaurus daiktus**: lenteles, liniuotes, lazdeles, standžiai susuktus laikraščius ar žurnalus ir kt. Nestandartinės imobilizacijos priemonės:



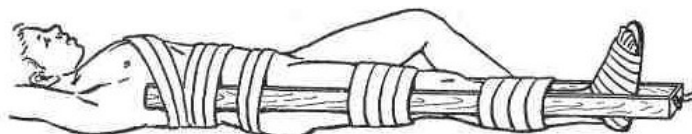
55. Įtvarus apvynioti vata ar minkšta medžiaga, kad dedant juos nebūtų suspausti ir sužeisti minkštieji audiniai.



56. Įtvarus dėti iš išorinės ir iš vidinės pusės. Jie turi apimti abu sąnarius, tarp kurių yra lūžęs kaulas. Įtvarus tvirtinti tvarsčiais, vyniojant juos nuo galūnės apačios į viršų. Jei nėra tvarsčių, galima naudoti diržą arba virvę.

57. Dedant įtvarą, draudžiama tampyti pažeistą galūnę, mėginti atstatyti deformuotą vietą.

58. **Šlaunikaulio lūžis ir kelio kaulo lūžis per sąnarį:**



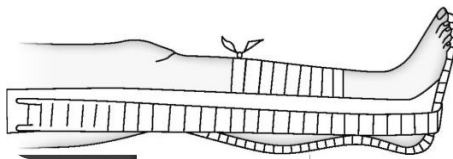
58.1. įtvarą dėti ant visos kojos ir pėdos;

58.2. šiuo atveju geriausia tinka mediniai įtvarai, kurių vieną reikia dėti prie kojos išorinės pusės nuo kulno iki pažasties, kitą - prie kojos vidinės pusės nuo kulno iki kirkšnies;

58.3. surišti įtvarus tarpusavyje;

58.4. neturint specialių įtvarų, lūžusį šlaunikaulį įtvirti trimis ilgais parankiniais įtvariais iš nugaros ir abiejų kojos šonų, fiksuojant klubo, kelio ir čiurnos sąnarius.

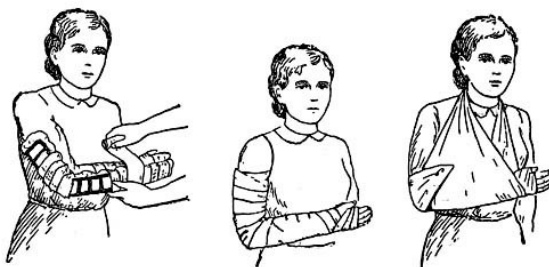
59. **Blauzdos kaulo lūžis:** įtvarą dėti nuo pirštų galų iki viršutinio šlaunies trečdalio iš abiejų pusių fiksuojant kelio ir čiurnos sąnarius.



60. **Rankos kaulo lūžis:** ranką fiksuoti sulenktą per alkūnės sąnarį stačiu kampu. Įtvarą dėti nuo pirštų galų iki alkūnės.



61. **Žasto kaulo lūžis ir raktikaulio lūžis:**



61.1. įtvaras turi fiksuoti peties, alkūnės ir riešo sąnarius;

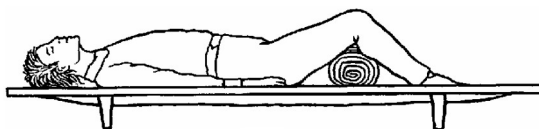
61.2. neturint tinkamų įtvarų, ranką sulenkti stačiu kampu per alkūnės sąnarį, parišti ant kaklo skarele, diržu ar, užlenkus švarko kampą, prisegti;

61.3. po to, plačiu tvarsčiu ir rankšluosčiu pritvirtinti ją prie krūtinės.

62. **Dubens kaulo lūžis:**

62.1. lūžus dubens kaului, standžiai subintuoti nukentėjusiojo dubens sritį;

62.2. prilaikant ne mažiau kaip trims žmonėms (vienas iš jų turi prilaikyti dubenį) nukentėjusįjį paguldyti ant lentos arba tiesiai ant neštuvų sulenktomis kojomis, po keliais padedant ritinėlių.



63. Visais atvejais šaldyti galimo lūžio vietą.

64. Stengtis malšinti skausmą ir kuo greičiau kreiptis į gydymo įstaigą.

VII SKYRIUS SAULĖS SMŪGIS. ŠILUMOS SMŪGIS. PERKAITIMAS

65. Saulės smūgį sukelia saulės spinduliai, šilumos smūgį žmonės gauna

dirbantys perpildytose patalpose, karštose, blogai vėdinamose patalpose.

66. Nukentėjęs nuo saulės smūgio žmogus būna jautrus šviesai, skundžiasi patamsėjimu akyse, pilvo skausmu, vėliau jis pradeda viduriuoti. Labai sunkiais atvejais prasideda traukuliai, žmogus vemia, sunerimsta, o dažnai netenka ir sąmonės.

67. Gavusiam šilumos smūgį šie simptomai ryškėja greičiau. Dažnai be ryškesnių išankstinių simptomų nukentėjęs žmogus netenka sąmonės.

68. Nukentėjusįjį reikia paguldyti pavėsyje arba šaltoje patalpoje, atsagstyti sagas ir atidengti krūtinę. Ant galvos, kaklo ir krūtinės dėti šaltus kompresus, vėdinti (vėduokle, ventiliatoriumi). **Draudžiama nardinti visą kūną į šaltą vandenį.**



69. Jeigu nukentėjęs žmogus nepraradęs sąmonės – duoti jam gerti šalto gėrimo, geriausiai mineralinio vandens. **Draudžiama duoti alkoholinius gėrimus.**

70. Visais atvejais kuo greičiau iškviesti greitąją medicinos pagalbą.

VIII SKYRIUS NUŠALIMAS IR BENDRAS NUŠALIMAS

71. Greičiau nušalama drėgnu ir vėjuotu oru. Nuo šalčio susiaurėja kraujagyslės, dėl to tam tikra kūno dalis gauna nepakankamai kraujo, oda pabąla.

72. Jeigu laiku nesuteikiama pirmoji pagalba, audiniai apmiršta.

73. **Nušalimo laipsniai:**

73.1. **Pirmasis nušalimo laipsnis** - nušalusi oda pabalusi, nejautri, o sušildyta pasidaro melsva su tamsiai raudonu atspalviu, patinsta, niežti;



73.2. **Antrasis nušalimo laipsnis** - ant odos atsiranda gelsvo arba balto skysčio prisipildžiusios pūslės;



73.3. **Trečiasis nušalimo laipsnis** - nušalusi vieta pamėlusi, oda nepaslanki; atšildžius atsiranda kraujingų žaizdų ant odos susidaro tamsiai rudos, raudono skysčio pūslės;



73.4. **Ketvirtasis nušalimo laipsnis** - nušalusios kūno dalys, audiniai apmiršta. Nušalusios kūno dalies atšildyti nepavyksta, ji lieka nejautri.



74. Sušalusį žmogų nešti į kambario temperatūros patalpą, sušildyti jį užklojant.
75. Nušalusias vietas šildyti delnais (jei nėra kitų galimybių).
76. Jei nušalo galūnės, nepamiršti nuimti žiedų ar kitų papuošalų (atsylant galūnės gali tinti).
77. Jeigu nušalimas yra pirmo laipsnio, atšalusias kūno dalis palaikyti kambario temperatūros vandenyje.
78. Nukentėjusiajam su antro arba trečio laipsnio nušalimu, pirmąją pagalbą teikti vidutiniškai šiltoje patalpoje.
79. Nušalusias kūno vietas uždengti steriliu tvarsčiu ir sutvarstyti.
80. Sutvarstytas kūno dalis susukti į minkštą storą audinį (antklodę, megztinį).
81. Jei nukentėjęs asmuo sąmoningas, duoti jam gerti drungno ar šilto gėrimo. **Draudžiama duoti gerti karštus gėrimus.** Po to suvynioti į šiltą antklodę ir kuo greičiau nuvežti į gydymo įstaigą.
82. **Draudžiama:** kaitinti nušalusias kūno vietas karštu vandeniu, laikyti prie ugnies, glausti prie radiatorių, šildyti naudojant plaukų džiovintuvą, trinti nušalusią vietą sniegu ar kitu šiurkščiu daiktu (audiniu), nes galima sužaloti odą.

IX SKYRIUS APALPIMAS

83. **Apalpimas** – tai trumpalaikis sąmonės netekimas, kurį sukelia staigus galvos smegenų kraujotakos nepakankamumas. Alpstama pervargus, ilgai būnant tvankioje patalpoje ir stovint vienoje vietoje, iš baimės pamačius žaizdą, kraują.



84. Apalpimą gali sukelti skausmas arba emocijos, todėl kartais jis dar vadinamas nerviniu šoku. Būdinga tai, kad prieš tai žmogus nusiskundžia galvos svaigimu, pykinimu, temimu akyse ir tik paskui krenta. Dažnai alpdamas žmogus ant žemės nusileidžia lengvai, smarkiai neužsigaudamas.
85. Apalpęs asmuo būna išblyškęs, oda išpilta šaltu prakaitu, kojos, rankos šaltos. Tikrinant pulsą arterijos srityje, dažnai jis jaučiamas silpnas ar neapčiuopiamas, tik kartais retas ar padažnėjęs. Apalpimas trunka 20 – 40 sekundžių, paskui žmogus atgauna sąmonę.
86. Teikiant pirmąją pagalbą apalpusiajam svarbiausia, kad kraujas pasiektų galvos smegenis. Pirmiausia jį reikia paguldyti taip, kad galva būtų žemiau, o kojos pakeltos

aukščiau širdies lygio, nes taip pagerėja smegenų kraujo apytaka.



87. Atsegti veržiančius drabužius ties kaklu, krūtine ir liemeniu, vyrams atrišti kaklaraišti, taip pat atidaryti langą arba duris, kad būtų daugiau gryno oro bei deguonies.

88. Galima šaltu vandeniu apšlakstyti veidą, kaklą, krūtinę, paploti nualpusiajam per veidą delnais arba rankšluosčiu, sumirkytu šaltame vandenyje.

89. Reikia apžiūrėti, ar krisdamas žmogus neužsigavo galvos, ar nesusižeidė.

90. Esant galimybei, pamatuoti arterinį spaudimą, jei jis būtų per žemas, skubiai kvieisti greitąją medicinos pagalbą.

91. Labai susilpnėjus kvėpavimui, retais atvejais reikia daryti gaivinimą.

92. Nukentėjusiajam pradėjus atsigausti, jį nuraminti ir padėti iš lėto atsistoti. Tinkamai pasirūpinus apalpusiu žmogumi, jis greitai visiškai atsigauna. Jei po 3 minučių nukentėjusysis neatgauna sąmonės, reikia iškvieisti greitąją medicinos pagalbą.

X SKYRIUS ELEKTROS TRAUMOS

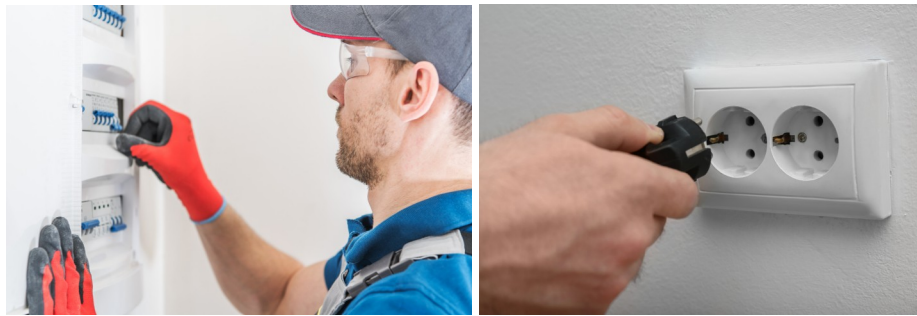
93. Elektros traumą gali sukelti tiek aukštos, tiek žemos įtampos elektros srovė, žaibas.

94. Elektros srovės sužalojimo atvejais nukentėjusįjį reikia kuo greičiau atpalaiduoti nuo elektros srovės, nes nuo srovės veikimo trukmės priklauso elektros traumos sunkumo laipsnis.



95. Prisilietus prie įtampą turinčių srovinių dalių, daugeliu atveju prasideda savaiminis mėšlungiškas raumenų susitraukimas ir bendras sujaudinimas, dėl to gali sutrikti arba visai sustoti kvėpavimo organų ir kraujotakos veikla.

96. Jei nukentėjęs laidą laiko rankose, tai pirštai gali būti taip stipriai susispaudę, kad bus neįmanoma išlaisvinti laido iš jo rankų, todėl teikiant pagalbą visų pirma reikia išjungti įtampą toje įrenginio dalyje, kurią liečia nukentėjęs. Atjungti reikia išjungiklio ar kito atjungiančio aparato pagalba arba išsukti kamštinius saugiklius, ištraukti kištuką iš elektros kištukinio lizdo.



97. Jei įrenginio neįmanoma pakankamai greitai atjungti, reikia imtis priemonių nukentėjusį atpalaiduoti nuo srovinių dalių, kurias jis liečia. Tai daryti galima, imant už jo sausų drabužių, bet vengiant prisiliesti prie greta esančių metalinių daiktų ir drabužiais neapdengtų nukentėjusio kūno dalių.

98. Jeigu nukentėjęs yra aukštai, įrenginį atjungus ir atpalaidavus nukentėjusį nuo elektros srovės, jis gali nukristi. Tuo atveju – imtis priemonių, užtikrinančių nukentėjusio saugumą.

99. Atjungiant įrenginį, kartu gali būti atjungtas ir elektros apšvietimas, todėl, jei nepakankamas natūralus apšvietimas – užtikrinti apšvietimą iš kito šaltinio, tačiau neuždelsti įrenginio atjungimo ir pagalbos nukentėjusiam suteikimo.

100. Būtina iškviesti greitąją medicinos pagalbą arba vežti į gydymo įstaigą, nes elektros srovės poveikis gali pasireikšti ir vėliau (pvz., sutrikti širdies ritmas).

XI SKYRIUS SMEGENŲ SUTRENKIMAS

101. Pirmiausia stengtis, kad nukentėjusio kvėpavimo takai būtų laisvi.

102. Be sąmonės esantį žmogų guldyti ant šono arba ant nugaros, bet galvą pasukti į šoną. Tokioje padėtyje nukentėjęs negali uždusti nuo užkritisio liežuvio ar vėmalų.



103. Skubiai kviesti greitąją medicinos pagalbą.

XII SKYRIUS PIRMOJI PAGALBA ĮKANDIMŲ ATVEJU

104. Įkandus gyvatei ar nuodingiems vabzdžiams, atsiranda galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas, kartus skonis ir sausumas burnoje, padažnėja pulsas, širdies plakimas, dusulys, mieguistumas.

105. Įkandimo vietoje oda parausta, patinsta, atsiranda deginantis skausmas.



106. **Pirmoji pagalba įkandus gyvatei:**

- 106.1. nepanikuoti – Lietuvoje mirtis nuo gyvatės įkandimo ištinka retais atvejais;
- 106.2. vengti nereikalingų judesių – judant nuodai greičiau pasiskirsto kūne;
- 106.3. neskubėti užspausti žaizdos, leisti pakraujuoti 15-30 sekundžių – išbėgs dalis nuodų;
- 106.4. kuo greičiau nuplauti žaizdą švari vandeniu su muilu (jei yra galimybė) ir uždėti šaltą kompresą – šaltis malšina skausmą ir patinimą, trukdo nuodams išplisti kūne;
- 106.5. nuimti apyrankes, žiedus, laikrodį, kad neveržtų tinstant pažeistos vietos;
- 106.6. kiek įmanoma skubiau kreiptis medicininės pagalbos.

107. **Draudžiama:**

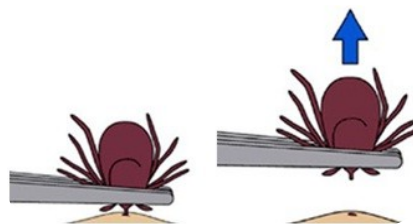
- 107.1. prideginti įkandimo vietą;
 - 107.2. daryti pjūvius;
 - 107.3. užveržti galūnę;
 - 107.4. duoti gerti alkoholio;
 - 107.5. siurbti nuodus iš žaizdos.
108. Nukentėjusį kuo skubiau pristatyti į gydymo įstaigą.

109. **Gyvūnų įkandimai:**

- 109.1. žaizdą ir įdrėskimus dezinfekuoti žaizdų dezinfekavimo tirpalu ir aprišti steriliu tvarščiu;
 - 109.2. nukentėjusį nukreipti į gydymo įstaigą, kad paskiepytų nuo pasiutligės.
110. Asmenis, kuriems ant odos, į nosį, akis ar burną pateko pasiutusio gyvūno seilių, taip pat nukreipti į gydymo įstaigą, kad paskiepytų nuo pasiutligės.

111. **Pirmoji pagalba įsisiurbus erkei:**

- 111.1. įkandimo vietos netepti jokiais tepalais ar tirpalais;
- 111.2. erkę traukti pincetu (ar specialiu erkių traukikliu), suėmus kuo arčiau žmogaus odos (paėmus erkę kuo arčiau galvutės ir nespaudžiant jos pilvuko). Staigiu tiesiu judesiu ištraukti erkę;



- 111.3. jeigu erkės kūno dalis liko odoje, patartina ją pašalinti;

- 111.4. pašalinus erkę dezinfekuoti žaizdą;
- 111.5. stebėti savo savijautą po erkės įkandimo;
- 111.6. jeigu erkės įkandimo vietoje atsiranda paraudimas, blogai jaučiamasi, nedelsiant kreiptis į gydymo įstaigą;
- 112. **Pirmoji pagalba įgėlus, įkandus vabzdžiui:**



Bitės įgėlimas



Vapsvos įgėlimas



Skruzdėlės įkandimas



Uodo įkandimai

- 112.1. jei įkandimas pasireiškia tik paraudimu, niežėjimu, pakanka vaistų, mažinančių skausmą, patinimą (efektyviausiai veikia tepalai su antihistaminiais preparatais ir anestetikais);
- 112.2. jei vabzdys įgėlė į pirštą, plaštaką – būtina nusiimti žiedus, apyrankes ir laikrodį;
- 112.3. įgėlus vapsvai ar bitei, pašalinti geluonį, įkandimo vietą dezinfekuoti;
- 112.4. stengtis įgėlimo vietą šaldyti (naudojat šalčio maišelį, ledukus, įvyniotus į audinį ar šaltą kompresą);
- 113. Jei įgėlus uodui prasideda karščiavimas, galvos skausmai, pykinimas – skubiai vykti į gydymo įstaigą.
- 114. Žmogus, kuriam vabzdžių įgėlimai itin pavojingi, su savimi turėtų turėti adrenalino švirkštą: įgėlus vabzdžiui ir prasidėjus alerginiams simptomams, asmuo turi susileisti vaistų ir taip geba laimėti laiko, kad galėtų pasiekti gydymo įstaigą.

XIII SKYRIUS NUKENTĖJUSIOJO PERNEŠIMAS IR PERVEŽIMAS

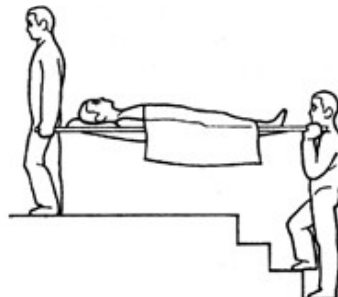
- 115. Nelaimingų atsitikimų atvejais būtina ne tik skubiai suteikti pirmąją pagalbą, bet ir teisingai bei greitai nukentėjusį atvežti į gydymo įstaigą.
- 116. Nesilaikant pernešimo ir pervežimo taisyklių, nukentėjusiajam galima padaryti nepataisomos žalos.
- 117. Keliant, pernešant ir pervežant nukentėjusįjį reikia sudaryti jam patogią padėtį ir nekratyti jo:
 - 117.1. nešant ant rankų, eiti koja kojon;
 - 117.2. pakelti ir paguldyti sutartinai, geriausiai skaičiuojant;
 - 117.3. nukentėjusį asmenį imti iš sveikos pusės: klūpėti ant vieno ir to paties kelio ir taip rankas pakišti po galva, nugara, kojom ir užpakaliu, kad pirštai pasirodytų iš kito šono;
 - 117.4. jei įmanoma, nukentėjusiojo nenešti prie neštuvų, o tebeklūpant jį kilstelėti ir kam nors kitam pakišti po juo neštuvus.
- 118. Esant stuburo pakenkimui, prieš dedant nukentėjusį ant neštuvų, ant jų

uždėti lentą ir ją apkloti drabužiais.

119. Neradus lentos, nukentėjusį žmogų į neštuvus guldyti ant pilvo.
120. Lūžus apatiniam žandikauliui ir jei nukentėjęs asmuo dūsta – jį guldyti kniūbsčią.
121. Pilvo traumos atveju nukentėjusįjį guldyti ant nugaros, sulenkti kojas per kelio sąnarius, o į pakinklius įdėti iš rūbų padarytus gniužulus.



122. Krūtinės ląstos traumų atvejais nukentėjusį asmenį nešti pusiau sėdimoje padėtyje, pakišus po nugarą rūbus.
123. Lygia vieta nukentėjusįjį nešti kojomis į priekį, o kylant į kalną arba lipant laiptais – galva į priekį. Kad kylant aukštyn neštuvai būtų horizontalioje padėtyje, žemiau esantys asmenys neštuvus turi pakelti aukštyn.



124. Kad neštuvai nesiūbuotų ir nekratytų, žengti ne į koją, o šiek tiek sulenkus kelius ir kiek galima mažiau keliant kojas.
125. Pernešimo metu stebėti nukentėjusiojo padėtį, pataisyti pagalvę, padėtus po juo drabužius, numalšinti troškulį (išskyrus pilvo traumų atvejus), apsaugoti nuo darganos ir šalčio.
126. Nukelti nuo neštuvų taip pat kaip ir pakeliant, kai nukentėjusysis buvo dedamas ant neštuvų.
127. Kai nešti reikia toli, neštuvus nešti ant prištų prie rankenos diržų, permestų per kaklą.
128. Pervežant sunkiai nukentėjusįjį, jei įmanoma, geriausiai jį paguldyti (neperkelti) į mašiną ant tų pačių neštuvų, paklojus po jais ką nors minkšto (ir pan.).
129. Nukentėjusįjį vežti atsargiai, nekratant.

PATVIRTINTA

Lazdijų rajono savivaldybės socialinės
globos centro „Židinyš“ direktoriaus
20__ m. _____ d. įsakymu Nr. ____

**LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS SOCIALINĖS GLOBOS CENTRO
„ŽIDINYS“ SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA
DIRBANT BIURO ĮRANGA
NR. 3**

1. Galimi pavojingi ir kenksmingi veiksniai:

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
 Elektros srovės poveikis	Galimos traumos, širdies darbo sutrikimas, mirtis.	Pačiam neremontuoti elektrinių įrankių, kirtiklių, jungiklių, kištukinių lizdų, nekeisti saugiklių.
 Biuro įrangos (kompiuterių, skenavimo, spausdintuvų, dokumentų naikinimo ir kt.) eksploatavimo reikalavimų nesilaikymas	Galimos traumos.	Vizualiai tikrinti biuro įrangos ir jos priedų techninę būklę, tvarkingumą, nedirbti su netvarkingais įrankiais ir įrenginiais, juos naudoti pagal paskirtį ir laikytis jų eksploatavimo reikalavimų.
Nepakankamas darbo vietos apšvietimas	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, galimos darbo klaidos.	Jeigu bendras apšvietumas yra mažesnis už nurodytą teisės aktuose, papildomai naudoti kilnojamus šviestuvus.
  Aštrūs įrenginių, inventoriaus kampai, besisukančios ar kitaip judančios neuždengtos įrenginio dalys	Galimos traumos.	Neliesiti rankomis besisukančių ar kitaip judančių dirbančio įrenginio dalių, kurių negalima uždengti apsaugomis. Nedėvėti darbo rūbų palaidais skvernais, atsegtomis rankovėmis, nenešioti raiščių, grandinėlių.
 Cheminės medžiagos	Galimi apsinuodijimai.	Vadovautis saugos duomenų lapuose nurodytais reikalavimais ir naudoti nurodytas asmenines apsaugos priemones.
Ozonas (spausdintuvo dažomųjų miltelių skleidžiamas kvapas)	Dirbant kopijavimo aparatu patalpoje gali susidaryti ozono dujų. Ozonas turi specifinį kvapą, todėl gali pradėti erzinti su aparatu dirbančiojo ar kitų patalpoje esančių žmonių nosies, gerklės, akių gleivinę, kelti galvos skausmus.	Daug spausdinant nuolatos vėdinti patalpą.
 Įkaitę paviršiai, karštos įrenginių dalys	Galimi įvairūs terminiai sužeidimai.	Nesiliesti ir plikomis rankomis neliesiti įkaitusių paviršių, kurių negalima uždengti apsaugomis.

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
  Darbo vietos, praėjimo kelių užkrovimas, užgriozdinimas daiktais, paslydimas, pargriuvimas	Galimi įvairūs sužeidimai, įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Nuolat palaikyti tvarką darbo vietoje, neužgriozdinti daiktais, priemonėmis. Siekiant išvengti užkliuvimo, kliūtis reikia pašalinti. Darbo vietoje grindų dangos turi būti neslidžios, sausos, lygios. Esant slidžioms grindims, nedelsiant jas išvalyti, naudojant tinkamą valymo metodą.
Fizinė perkrova	Galimos traumos, raumenų patempimai	Nekelti vienam daiktų, krovinių, viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Jeigu svoris yra didesnis, kelti dviese. Vienkartinio rankomis keliamo krovinio masė pagal darbuotojo lytį, krovinio kėlimo aukštį ir rankų padėtį keliant krovinį neturi viršyti nustatytų normų, ne daugiau kaip: vyrams – iki 25 kg; moterims – iki 16 kg. Jeigu svoris yra didesnis, kelti ne vienam ar naudoti kėlimo mechanizmus (priemonės).



2. Susipažinti su naudojamų įrenginių (biuro įrangos: kompiuterių, spausdintuvų, kopijavimo aparato ir kt.) eksploataciniais reikalavimais, valdymo ir technologinių parametrų bei darbo režimų nustatymo įtaisais, jų žymėjimu, išdėstymu bei reikšmėmis, galimais darbo sutrikimais ir jų šalinimo būdais.

3. Dirbant taisyklingai prie kompiuterio, kai kūnas yra neutralioje padėtyje, yra mažinamas stresas ir įtampa į raumenis, sausgyslių ir raumenų sistemas, bei sumažina riziką susirgti kaulų ir raumenų sutrikimais. Darbo poza yra patogi, kada kūno sąnariai yra natūraliai suderinti ir jiems netenka papildoma apkrova.

4. Darbuotojo, dirbančio kompiuteriu, darbo vieta turi atitikti ergonominius reikalavimus.

5. Pagrindiniai argumentai, bandant palaikyti neutralią kūno laikyseną, dirbant prie kompiuterio darbo vietos :

5.1. galvos linija gali būti išlenkta šiek tiek į priekį arba atlošta atgal, tačiau subalansuota. Paprastai turi būti viename lygmenyje su liemeniu;

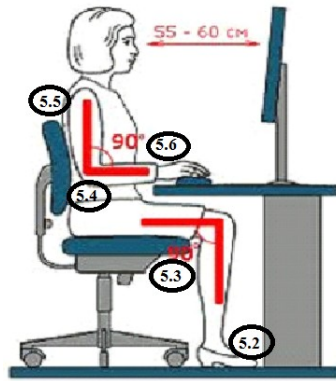
5.2. pėdos pilnai remiasi į grindis;

5.3. šlaunys ir klubai yra palaikomi gerai paminkštintos sėdynės ir jų padėtis lygiagrečiai grindims. Keliai yra maždaug tame pačiame aukštyje kaip ir klubų, kojų padėtis šiek tiek į priekį;

5.4. nugara visiškai remiasi į kėdės juosmens atramą, kai sėdima vertikaliai ar šiek tiek pasvirus atgal;

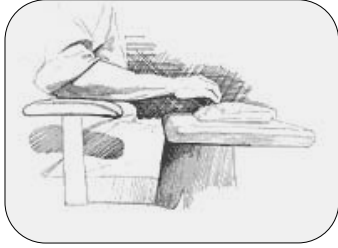
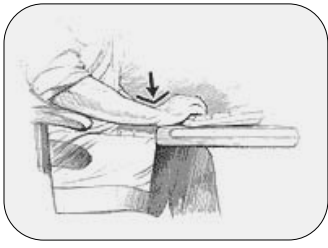
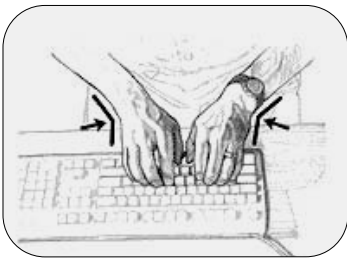
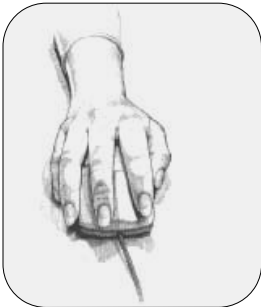
5.5. pečiai yra neutralioje kūno pozicijoje ir rankų padėtis lygiagrečiai visam kūnui;

5.6. plaštakos, riešo ir dilbio linija yra ir maždaug lygiagrečiai grindims. Alkūnės priglaustos prie kūno lieka sulenktos tarp 90 ir 120 laipsnių.



VEIKSMAI DIRBANT KOMPIUTERIZUOTOJE DARBO VIETOJE

Teisingai	Neteisingai
	
Darbuotojas turi save kontroliuoti, kad sėdint nugara būtų tiesi. Nuo neteisingo sėdėjimo labiausiai kenčia stuburas. Sėdint teisingai, nugara mažiau pavargsta ir apskritai sumažėja rizika susirgti stuburo ligomis. Stenkitės visada remtis apatine nugaros dalimi. Žiūrėti, kad nugarai būtų patogiu, kai dirbama.	
	
Atsisėdus ant kėdės, kojos turi nekabėti ore, o turi pilnai siekti grindis. Po stalu nedėti dėžių ar kitų daiktų, ribojančių erdvę kojoms. Žiūrėti, kad po darbo stalu būtų pakankamai vietos keliams ir kojoms. Stengtis neslėgti išilgai apatinės šlaunies pusės šalia kelių ir užpakalinės blauzdų pusės. Būtina nuolat įtempti ir atpalaiduoti kojas.	
	
Pelė turi būti netoli klaviatūros, kad būtų lengvai ir greitai pasiekama, nekeičiant kūno padėties. Klaviatūra ir pelė turi būti viename aukštyje.	

Teisingai	Neteisingai
	
Priešais klaviatūrą turi būti pakankamai erdvės, kad darbuotojas galėtų patogiai atremti plaštakas ir riešus. Riešų padėtis turi būti neutrali: plaštaka ir dilbis turi būti vienodame aukštyje, kad nereikėtų lenkti riešo. Nesiremti delnais arba per daug neišlenkti riešų renkant tekstą.	
	
Plaštakų padėtį, spaudant klavišus, kontroliuoti, kad nepavargtų riešai. Plaštakas, riešus laikyti tiesiai, kad jų padėtis būtų patogi ir neutrali. Per daug neišlenkti riešų į vidinę pusę.	
	
Pirštus ant pelės mygtukų reikia laikyti laisvai, nelaikyti pelės stipriai suspaudus. Riešo padėtis turėtų būti patogi ir neutrali, o rodomasis įtaisas – pritaikytas plaštakai. Nenustumti rodomojo įtaiso per toli nuo klaviatūros, nes taip galima per daug išlenkti riešą. Plaštaka ir pirštai turi būti atpalaiduoti visą laiką – ar aktyviai naudojame prietaisą, ar tik laikome uždėję ant jo ranką pertraukos metu. Per ilgesnes pertraukas nuimti ranką, atpalaiduoti ją ir pirštus.	

6. Nuovargiui ir įtampai sumažinti pertraukų metu ir pasibaigus darbui, rekomenduojama atlikti fizinius pratimus darbo arba poilsio vietoje.

7. Būtina kartais pakeisti sėdėjimo pozą ir pailsinti akis, dėmesį nukreipiant į tolimus objektus. Atpalaiduoti raumenis, lėtai sukant ratu pečius, pasukti galvą į šonus arba pakilnoti rankas.

8. Dirbant kompiuteriu, pastebėjus bet kokią neatitikimą, gedimą, keliantį pavojų veiksnį, netvarką (nestabilus ar mirgantis vaizdas, sunkiai skaitomi, neryškūs kontūro ženklai, akinantys blyksniai ir atspindžiai vaizduoklyje, sunkiai įskaitomi klavišų simboliai, dokumento laikiklis nestabilus, nesireguliuoja, netinkamas ar nepakankamas patalpos apšvietimas, reikalingas visiems darbo veiksmams atlikti ir t.t.), pranešti tiesioginiam vadovui. Darbo nepradėti, kol nebus pašalinti visi trūkumai.

9. Draudžiama tikrinti biuro įrangos priedėlių, keičiamų detalių būklę, pakeisti spausdintuvo kasetę, dažomuosius miltelius, braižytuvo peiliukus ir kt. Tai turi atlikti specialiai apmokytas ir instrukuotas asmuo ar specializuota įmonė, įstaiga.

10. Darbo metu nuolat stebėti užrašus biuro įrangos signalizacijos skydelyje, apsauginių blokuočių veikimą.

11. Nelaikyti biuro įrangos (kompiuterių, spausdintuvų, kopijavimo aparato ir kt.) saulės šviesoje, arti kaitinimo prietaisų. Neapkrauti biuro įrangos popieriumi ir kitokiais daiktais.

12. Spausdintuvą ar kitą biuro įrangą statyti ant tvirto ir horizontalaus paviršiaus.

13. Užtikrinti, kad kompiuteriai ir kiti biuro įrenginiai būtų gerai vėdinami. Neužblokuoti įrenginių ventiliacijos angų arba kitaip neapriboti oro srauto. Dėl to gali padidėti vidinė įrenginių temperatūra ir kilti gaisro pavojus.

14. Saugoti, kad vanduo ar degūs skysčiai (valikliai ir kt.) neišsiliėtų ant biuro įrangos, nes gali kilti gaisras ar darbuotojas gali būti paveiktas elektros srovės.

15. Draudžiama statyti ant biuro įrangos indus su skysčiais, pvz., vazonus, puodelius ir kt., dėti degias medžiagas ant arba šalia biuro įrenginių (kompiuterių ir kt.).

16. Atsargiai elgtis su dažomaisiais milteliais. Patekus dažomiesiems milteliams į organizmo vidų, tuojau pat kreiptis į gydytoją, nes dažomieji milteliai kenkia kvėpavimo takams.

17. Nemesti kasečių ir dažomųjų miltelių indų į atvirą ugnį ar kokią šildymo sistemą, nes gali sprogti. Panaudotas kasetes ir dažomųjų miltelių indus patalpinti į tam skirtą šiukšlių konteinerį.

18. Išimant iš spausdintuvo, kopijavimo aparato užstrigusį popieriaus lapą, laikytis šių taisyklių:

18.1. išjungti įrenginį, kištuką ištraukti iš elektros lizdo;

18.2. išimti lapą pagal eksploatacijos reikalavimus (neprisiliesti rankomis prie fiksavimo velenų, nes jie labai karšti);

18.3. patekus dažomiesiems milteliams ant rankų arba rūbų, nedelsiant nuplauti šaltu vandeniu (plaunant šiltu vandeniu dažomieji milteliai įsigers, jų dėmės nebeišsivalys);

18.4. popierių traukti atsargiai, kad ant jo esantys dažomieji milteliai nepatektų į akis ir burną.

19. Kad spausdinimo, kopijavimo aparate neužstrigtų popierius, laikytis tokių reikalavimų:

19.1. naudoti tik spausdinimo, kopijavimo darbams skirtą popierių. Laikyti jį sausoje vietoje, originaliame įpakavime. Drėgnas popierius – tai pagrindinė strigimų bei kopijos kokybės pablogėjimo priežastis;

19.2. nenaudoti suglamžyto ir raukšlėto popieriaus;

19.3. spausdinimui, kopijavimui naudoti tik tokį popieriaus formatą, kuris numatytas eksploatacijos reikalavimuose;

19.4. išpakavus popierių, (jei nenurodyta kitaip), jį reikia praskleisti;

19.5. dedamo popieriaus kiekis neturi viršyti maksimalios linijos, pažymėtos ant popieriaus kasetės sienelės;

19.6. norint gauti kopijas ant plėvelių, plėveles naudoti specialiai pritaikytas kopijavimo aparatams.

20. Dirbant dokumentų naikinimo įranga nekišti pirštų į naikiklio angą.

21. Naudojantis dokumentų naikikliu neviršyti leistino vienu priėjimu naikinamų lapų skaičiaus bei nenutrūkstamo darbo laiko. Vadovautis įrenginio eksploataciniais reikalavimais.
 22. Laikytis atsargumo, jeigu darbuotojas nešioja papuošalus, kaklaraištį arba turi ilgus plaukus, kad jie nepatektų į naikiklio angą. Nelaikyti arti daiktų, galinčių atsitiktinai patekti arba įkristi į naikiklio angą.
 23. Draudžiama naikinimo įrenginiu naikinti plastmases, permatomos plėvelės, lipnias etiketes, kartoną ir kt.
 24. Atliekant biuro įrangos priežiūros darbus bei prieš valant ją ar norint pernešti į kitą vietą, reikia biuro įrangą išjungti ir ištraukti kištuką iš elektros kištukinio lizdo.
 25. Draudžiama valyti alkoholiu, benzinu, dažų skiedikliu ar kitomis degiomis medžiagomis.
 26. Veikiančios biuro įrangos (kompiuterių, spausdintuvų, kopijavimo aparato ir kt.) nepalikti be priežiūros.
 27. Nenaudojant biuro įrangos ilgesnį laikotarpį, dėl saugumo ją reikia atjungti, ištraukiant kištuką iš elektros kištukinio lizdo.
 28. Smūgio arba žalos biuro įrangai atveju, įrangą išjungti bei atjungti nuo maitinimo lizdo, nes gali kilti gaisras, elektros smūgio pavojus.
 29. Pastebėjus elektros instaliacijos pažeidimus, nedelsiant nutraukti darbą ir pranešti apie tai tiesioginiam vadovui.
 30. Darbuotojas, nukentėjęs dėl įvykio darbe, nelaimingo atsitikimo pakeliui į darbą arba iš darbo, ūmios profesinės ligos, jeigu pajėgia tai padaryti, ir asmuo, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsiant apie tai pranešti tiesioginiam vadovui, darbdaviui atstovaujančiam asmeniui, Lazdijų rajono savivaldybės socialinės globos centro „Židinys“ darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybai.
-

PATVIRTINTA

Lazdijų rajono savivaldybės socialinės
globos centro „Židinyš“ direktoriaus

20__ m. _____ d. įsakymu Nr. _____

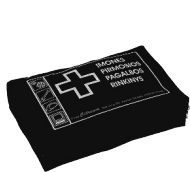
**LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS SOCIALINĖS GLOBOS CENTRO
„ŽIDINYŠ“ SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA
VAIRUOJANT LENGVĄJĮ AUTOMOBILĮ
DARBO REIKALAIS
NR. 4**

1. Galimi pavojingi ir kenksmingi veiksniai:

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
 Automobilio ir įrankių eksploatavimo reikalavimų nesilaikymas. Netvarkinga transporto priemonė	Galimos traumos, sunkūs sužeidimai.	Automobilio techninė būklė turi būti periodiškai patikrinama, jo įrenginiai turi būti tvarkingi, atitinkantys automobilį pagaminusios gamyklos eksploatacijos reikalavimus. Nedirbti su netvarkingais įrankiais ir įrenginiais, juos naudoti pagal paskirtį ir laikantis jų eksploatavimo reikalavimų.
 Gaisro pavojus	Galimos traumos, nudegimai, sunkūs sužeidimai.	Automobilio elektros įrangos būklė turi užtikrinti kontrolinių elektros prietaisų darbą, nesukelti elektros laidų ir gnybtų kibirkščiavimo; akumuliatoriaus baterija turi būti gerai pritvirtinta, be įskilimų ir kitų pažeidimų.
  Darbo vietos, praėjimo kelių užkrovimas, užgriozdinimas daiktais, paslydimas, pargriuvimas	Galimi įvairūs sužeidimai, įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Palaikyti tvarką darbo vietoje (automobilyje), neužgriozdinti daiktais. Siekiant išvengti užkliuvimo, kliūtis reikia pašalinti. Grindų dangos turi būti neslidžios, sausos, lygios. Esant slidžioms grindims (kabinos, praėjimų ir pan.), nedelsiant jas išvalyti, naudojant tinkamą valymo metodą. Dėvėti avalynę, pritaikytą prie darbuotojo darbo aplinkos.
 Krentantys daiktai	Galimos avarijos, traumos, sunkūs sužeidimai	Daiktus, įrankius, priemones darbo vietoje (automobilyje) sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi (staigiai stabdant daiktai iš inercijos į automobilio priekį lėks tokiu pat greičiu, koku automobilis riedėjo prieš jo stabdymą).
Šlapias, duobėtas kelias, pavojingi kelio vingiai ir susiaurėjimai, stačios nuokalnės ir įkalnės, pavojingi kelkraščiai, intensyvus eismas ir t.t.	Galimos avarijos, traumos, sunkūs sužeidimai.	Transporto priemonę vairuoti atsakingai, laikytis Kelių eismo taisyklių.

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
Neprognozuojami stichiniai gamtos reiškiniai, klimato sąlygos – vanduo, sniegas ar ledas žiemą, lapų nuokritos rudenį, purvas pavasarį	Galimos avarijos, traumos, sunkūs sužeidimai.	Būtina pasirinkti saugų judėjimo greitį, naudoti tvarkingas, atitinkančias metų laiką padangas.
 Cheminės medžiagos (naftos produktai, tepalai, išmetamosios dujos ir kt.)	Galimi apsinuodijimai.	Stengtis neįkvėpti cheminių medžiagų garų, esant galimybei stovėti, kad vėjas pūstų cheminių medžiagų garus nuo darbuotojo, o ne į jį. Tiesiogiai liečiantis su minėtomis cheminėmis medžiagomis, būtina rankas apsaugoti pirštinėmis.
Nuovargis ir mieguista vairuojančiojo būklė, sveikatos sutrikimai	Galimos avarijos, traumos, sunkūs sužeidimai.	Būtina pasirinkti saugų judėjimo greitį. Reikalui esant sustoti pailsėti. Vairuojant transporto priemonę ar vairavimo pertraukų metu pasijutus blogai, pajutus ūmius ligos požymius ar pakilus darbuotojo kūno temperatūrai, nedelsiant sustoti pranešti tiesioginiam vadovui ir kviesti pagalbą.
Fizinė perkrova	Galimos traumos, raumenų patempimai	Nekelti vienam daiktų, krovinų, viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Vienkartinio rankomis keliamo krovinio masė pagal darbuotojo lytį, krovinio kėlimo aukštį ir rankų padėtį keliant krovinį neturi viršyti nustatytų normų, ne daugiau kaip: vyrams – iki 25 kg; moterims – iki 16 kg. Jeigu svoris yra didesnis, kelti ne vienam ar naudoti kėlimo transportavimo priemones.

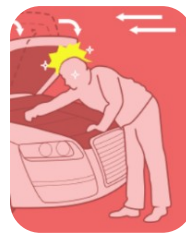
2. Transporto priemonėje turi būti pirmosios pagalbos rinkinys, gesintuvas, avarinio sustojimo ženklas, šviesą atspindinti signalinė liemenė .



3. Vairuojantis transporto priemonę, prieš pradėdamas vairuoti, turi atkreipti dėmesį į vairo mechanizmo, šviesos ir garso signalų, stabdžių, padangų, stiklų tvarkingumą. Periodiškai tikrinti kuro, tepalų, stabdžių skysčio kiekį. Esant būtinumui papildyti.

4. Pildyti tepalus, langų skystį ar kt., galima tik kai automobilio variklis išjungtas, degimo raktelis ištrauktas iš spynos, įjungtas stovėjimo stabdis.

5. Prieš atliekant automobilio apžiūrą atidaryti transporto priemonės kapotą, įstatyti stacionarią kapoto atramą.



6. Įsitikinti, ar atrama gerai įstatyta ir esant stipriam vėjo gūsiui, ji nebus pakelta ir kapotas nenukris. Atsargiai, saugoti galvą nuo sutrenkimo.

7. Baigus darbą, uždaryti kapotą ir įsitikinti, kad jis gerai užsifiksavo.



1 - Aušinimo skysčio plėtimosi bakelis



2 - Variklio tepalo įpylimo anga



3 - Variklio tepalo lygio matuoklis



4 - Stabdžių skysčio bakelis



5 - Langų plovimo skysčio bakelis



8. Darbuotojas, vairuojantis transporto priemonę, turi laikytis Kelių eismo taisyklių reikalavimų.

9. Vairuojant transporto priemonę Lietuvoje, su savimi turėti krovinio gabenimo važtaraščius, asmens tapatybę įrodantį dokumentą ir/arba vairuotojo pažymėjimą, automobilio registracijos liudijimą, techninės apžiūros kortelę (apskaitą), transporto priemonės civilinės atsakomybės draudimo liudijimą. Vykstant į užsienį – laikytis vietinių (lokalinių) norminių teisės aktų (sutarčių, taisyklių, instrukcijų, nuostatų, įsakymų, nurodymų ir kt.) reikalavimų.

10. Degalinės teritorijoje draudžiama rūkyti. Rūkyti leidžiama tik ne mažesniu kaip 15 m atstumu nuo rezervuarų ir pildymo kolonėlių specialiai įrengtose ir atitinkamai pažymėtose vietose.



11. Atlikti remonto ir kitus darbus naudojant atvirą ugnį leidžiama ne arčiau kaip per 20 m nuo degalinės rezervuarų ir pildymo kolonėlių.



12. Pilant į transporto priemonės degalus, būtina laikytis šių reikalavimų:

12.1. transporto priemonių varikliai turi būti išjungti;

12.2. degalų pylimo sistema turi būti sandari, antgaliai degalams pilti – techniškai tvarkingi;

12.3. degalai turi būti pilami tiesiai į kuro bakus. Degalus taip pat galima pilti į tam skirtus indus su sandariais kamščiais.



13. Įkraunant elektromobilį:

13.1. įjungti stovėjimo padėtį;

13.2. įsitikinti, kad automobilis yra atrakintas (įkrovimo angos durelės atsidarys tik tuomet, jei atrakintos automobilio durys);

13.3. kai įkrovimo stotelė turi įkrovimo laidą, prijungti jį prie automobilio įkrovimo angos, o kai įkrovimo stotelė neturi integruoto įkrovimo laido – automobilio įkrovimo laidą prijungti prie automobilio įkrovimo angos ir tik tada prijungti jį prie įkrovimo stotelės;

13.4. pasirinkus tinkamus parametrus įkrovimo stotelėje pradėti įkrovimą;

13.5. baigus krovimą, ištraukti įkrovimo laidą iš automobilio ir iš įkrovimo stotelės (jei laidas nėra integruotas įkrovimo stotelėje).

14. Vairuodamas transporto priemonę su įrengtais saugos diržais, vairuotojas privalo būti juos užsisegęs ir nevežti keleivių su neužsegtais saugos diržais.

15. Vairuojantysis privalo imtis visų būtinų priemonių savo ir keleivių saugumui kelionės metu užtikrinti.

16. Vairuojant privaloma:

16.1. nuolat stebėti kontrolės prietaisų parodymus ir visų mechanizmų darbą;

16.2. atsižvelgiant į važiavimo greitį, gamtines sąlygas ir kelio būklę laikytis tokio atstumo nuo priekyje važiuojančio transporto, kad neatsitrenkti, jeigu teks staigiai stabdyti;

16.3. nedelsiant sustoti, sugedus automobiliui;

16.4. periodiškai tikrinti ir imtis priemonių akmenims bei kitiems daiktams, įstrigusiems tarp ratų padangų pašalinti.

17. Sustabdžius automobilį būtina įjungti stovėjimo stabdį.

18. Iš važiuojamosios dalies pusės keleiviams leidžiama įlipti į transporto priemonę (išlipti iš jos) tik tuo atveju, jeigu to padaryti neįmanoma iš šaligatvio ar kelkraščio pusės ir jeigu tai bus saugu, netrukdydys kitiems eismo dalyviams.

19. Daiktai, darbo priemonės, prekės transporto priemonėje turi būti padėti taip, kad:

19.1. neblogintų vairuotojui matomumo;

19.2. nepažeistų transporto priemonės stabilumo ir netrukdytų jos vairuoti;

19.3. neuždengtų išorinių šviesos prietaisų, šviesos atšvaitų, numerio, skiriamųjų ženklų ir duodamų signalų;

19.4. nekristų, nekeltų pavojaus žmonėms.

20. Draudžiama dėti daiktus po automobilio sėdyne ar šalia jos. Netinkamai ir nesaugiai

padėti daiktai staigiai stabdant gali netikėtai patekti po akceleratoriaus ar stabdžių pedalais ir taip juos užblokuoti.

21. Atlikti smulkų transporto priemonės remontą gali tik darbuotojas, kuris tai moka atlikti ir turi tam reikalingus įrankius.

22. Priverstinai sustojus automobiliui, važiuojamojoje kelio dalyje, būtina: įjungti avarinę signalizaciją, užsidėti šviesą atspindinčią signalinę liemenę, pastatyti avarinio sustojimo ženklą. Reikalui esant kviestis pagalbos.



23. Prieš išlipant iš automobilio, įsitikinti, kad situacija kelyje saugi, kad neatvažiuoja kitas automobilis.

24. Atliekant smulkų transporto priemonės remontą:

24.1. remontuodamas automobilį kelionėje, darbuotojas privalo laikytis saugos reikalavimų, nustatytų automobilio remontui ir techniniam aptarnavimui;

24.2. naudoti tik standartines, šiam automobiliui skirtas detales;

24.3. norint pakeisti automobilio ratą, sustoti lygioje vietoje, išjungti variklį, įjungti stovėjimo stabdį, įjungti pavarą, pastatyti avarinio sustojimo ženklą, išlaipinti keleivius. Dirbant transporto judėjimo vietose (pvz.: šalikelėje, transporto sustojimo aikštelėse ir pan.), užsidėti šviesą atspindinčią signalinę liemenę.



25. Vykdamas pakrovimo ar iškrovimo darbus vadovautis krovos darbų organizavimo reikalavimais.

26. Krovinių pakrovimas į automašinas, tvirtinimas ir aprišimas vykdomas pagal vairuotojų nurodymus. Krovinio svoris transporto priemonėje turi būti išdėstytas tolygiai.

27. Nešant krovinį rankomis, pasirinkti laisvą, be kliūčių, lygų ir trumpiausią kelią.

28. Padėjus krovinį, įsitikinti, ar jis stovi stabiliai.

29. Nešant krovinius dviese, žengti ta pačia koja, krovinius nuleisti pagal komandą. Nekelti krovinių per galvą.

30. Vairuojantysis privalo kontroliuoti krovinio išdėstymą ir tvirtinimą, kad būtų laikomasi nustatytų transporto priemonės pakrovimo normų.

31. Darbuotojas pradėdamas važiuoti privalo patikrinti, ar krovinys išdėstytas ir pritvirtintas pagal Kelių eismo taisyklių reikalavimus. Pastebėjus neatitiktį vairuojantysis privalo ją pašalinti. Neįvykdžius šio reikalavimo, važiuoti draudžiama.

32. Lipant į mašiną ar išlipant iš jos, nelaikyti krovinių rankose. Krovinius atnešamas iki mašinos durų, padedamas mašinoje prie durų, įlipama ar išlipama iš mašinos, po to krovinius transportuojamas toliau. Būti atsargiam, lipti atsargiai.

33. Vairuojantysis privalo važiuoti saugiai – pasirinkti greitį pagal aplinkybes, kad išvengtų staigaus krypties keitimo ir stabdymo.

34. Vairuojančiam transporto priemonę draudžiama:

34.1. vairuoti lengvąjį automobilį neblaiviam, apsvaigusiam nuo narkotinių arba toksinių medžiagų, sergant arba pavargus;

34.2. perduoti vairavimą kitam asmeniui;

34.3. išpilti naftos produktus ar jais užterštą vandenį į kanalizaciją ar ant žemės;

34.4. rūkyti arti kuro bako ir įrenginių, kuriais teka kuras ar tepalai;

34.5. šildyti automobilio agregatus ugnimi;

34.6. naudoti ugnį tikrinant automobilio akumuliatorių ar jį remontuojant;

34.7. automobilio salone laikyti talpas su kuru ar kitais lengvai užsiliepsnojančiais skysčiais, pašluostes, suteptas kuru ar tepalais;

34.8. vairuojant naudotis mobiliojo ryšio priemonėmis, kai jomis naudojamosi rankomis;

34.9. ilsėtis ar miegoti automobilyje, veikiant varikliui;

34.10. vežti pakeleivingus asmenis.

35. Po kelių eismo įvykio, su juo susiję vairuotojai, privalo:

35.1. nedelsiant sustoti ir pasilikti įvykio vietoje, įjungti avarinę šviesos signalizaciją, arba pastatyti avarinio sustojimo ženklą (gyvenvietėse – ne arčiau kaip 25 m atstumu, o ne gyvenvietėse – ne arčiau kaip 50 m atstumu nuo sustojusios transporto priemonės), nejudinti iš vietos transporto priemonės ir daiktų, susijusių su įvykiu;

35.2. imtis reikiamų priemonių, kad būtų suteikta pirmoji pagalba nukentėjusiam, iškviesti greitąją medicininę pagalbą, o jei to negalima padaryti, nugabenti nukentėjusius pakeliui važiuojančia arba savo transporto priemone į artimiausią gydymo įstaigą ir grįžti į įvykio vietą;

35.3. apie įvykį pranešti policijai **skubiosios pagalbos tarnybų telefonu 112**; užrašyti liudininkus ir laukti kol atvyks policijos darbuotojai;

35.4. imtis priemonių, kad būtų išsaugoti įvykio pėdsakai ir pasirūpinti, kad būtų galima apvažiuoti įvykio vietą.

36. Jei kelių įvykio metu žmonės nenukentėjo, o materialinis nuostolis nedidelis, vairuotojai, jei sutaria vertindami įvykio aplinkybes ir transporto priemonės neturi gedimų, dėl kurių negalėtų važiuoti, pagal šiuo metu galiojančias Kelių eismo taisyklių nuostatas, privalo užpildyti eismo įvykio deklaraciją ir kreiptis tiesiai į draudikus. Pranešti tiesioginiam vadovui.

37. Kilus automobilyje gaisrui, nedelsiant sustoti kelkraštyje. Važiuoti toliau jokių būdu negalima, nes liepsnos plis tik dar greičiau. Išjungti variklį. Užtraukti rankinio stabdžio svirtį. Raktelius rekomenduojama palikti spynelėje, kad neužsirakintų vairas. Iškviesti ugniagesius gelbėtojus **skubiosios pagalbos tarnybų telefonu 112**. Paimti gesintuvą (privaloma jį turėti automobilyje). Variklio dangtį atidaryti galima tik rankoje turint naudoti paruoštą gesintuvą. Siekiant išvengti liepsnos pliūpsnio iš po variklio dangčio, šiek tiek jį praverti ir keletą kartų įpurkšti gesintuvo miltelių. Numalšinus pirmąją liepsną bei užsidėjus apsaugines pirštines reikia surasti rankenėlę gaubto atidengimui ir viena ranka lėtai keliant gaubtą, kita gesinti ugnį. Nerizikuoti nusideginti rankų bandant atidengti variklio gaubtą plikomis rankomis ar darant tai staigiai, nes taip ne tik automobilis, bet ir vairuotojas gali stipriai nukentėti. Atidengus gaubtą ugnį

reikia pradėti gesinti tiksliai, t. y. gesintuvu purkšti ten, kur liepsnoja ugnis. Vos tik pavyksta užgesinti gaisrą, siekiant išvengti trumpo elektros sujungimo reikia atjungti akumuliatorių, kad išvengti pakartotinio užsidegimo.



38. Jeigu degtų salonas, reikia kuo skubiau pasišalinti iš mašinos, pasiimti gesintuvą. Ir tada iš saugaus atstumo bandyti gesinti.

39. Užsidegus automobiliui garaže, esant galimybei nedelsiant išvilkti jį iš garažo ir gesinti turimomis gesinimo priemonėmis. Visais atvejais informuoti tiesioginį vadovą.

40. Vairuojant transporto priemonę pasijutus blogai, nedelsiant sustoti, pranešti tiesioginiam vadovui, kviešti greitąją medicinos pagalbą **skubiosios pagalbos tarnybų telefonu 112** arba kreiptis į artimiausią gydymo įstaigą.

41. Darbuotojas, nukentėjęs dėl įvykio darbe, nelaimingo atsitikimo pakeliui į darbą arba iš darbo, ūmios profesinės ligos, jeigu pajėgia tai padaryti, ir asmuo, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsiant apie tai pranešti tiesioginiam vadovui, darbdaviui atstovaujančiam asmeniui, Lazdijų rajono savivaldybės socialinės globos centro „Židinys“ darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybai.

PATVIRTINTA

Lazdijų rajono savivaldybės socialinės globos
centro „Židiny“ direktoriaus

20__ m. _____ d. įsakymu Nr. ____

**LAZDIJŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS SOCIALINĖS GLOBOS CENTRO „ŽIDINYS“
SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA
ATLIEKANT INDIVIDUALIOS PRIEŽIŪROS DARBUS
NR. 5**

1. Galimi pavojingi ir kenksmingi veiksniai:

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
 Elektros srovės poveikis	Galimos traumos, širdies darbo sutrikimas, mirtis.	Pačiam neremontuoti elektrinių įrankių, kirtiklių, jungiklių, kištukinių lizdų, nekeisti saugiklių.
 Slaugos inventorių, įrenginių ir įrankių eksploatavimo reikalavimų nesilaikymas	Galimos traumos.	Vizualiai tikrinti įrankių ir įrenginių techninę būklę, tvarkingumą, nedirbti su netvarkingais įrankiais ir įrenginiais, juos naudoti pagal paskirtį ir laikantis jų eksploatavimo reikalavimų.
 Paslydimas, pargriuvimas	Galimos įvairaus sunkumo traumos: kaulų lūžiai, raumenų sistemos sužalojimai.	Darbo vietoje grindų dangos turi būti neslidžios, sausos, lygios, nuolat valomos, esant slidžioms grindims turi būti ženklas „ Atsargiai slidu “.
 Darbo vietos ir praėjimo kelių užkrovimas ir užgriozdinimas daiktais	Galimi įvairūs sužeidimai.	Palaikyti tvarką darbo vietose.
Nepakankamas darbo vietos apšvietimas	Didėja akių nuovargis, regos susilpnėjimas, galimos darbo klaidos.	Jeigu bendras apšvietumas yra mažesnis už nurodytą teisės aktuose, būtina papildomai naudoti kilnojamus šviestuvus.
Fizinė perkrova	Galimos traumos, raumenų patempimai.	Nekelti vienam daiktų, krovinų, viršijančių leistiną krovinio kėlimo normą. Jeigu svoris yra didesnis, kelti dviese. Vienkartinio rankomis keliamo krovinio masė pagal darbuotojo lytį, krovinio kėlimo aukštį ir rankų padėtį keliant krovinį neturi viršyti nustatytų normų, ne daugiau kaip: vyrams – iki 25 kg; moterims – iki 16 kg. Jeigu svoris yra didesnis, kelti ne vienam ar naudoti kėlimo mechanizmus (priemonės).
Aštrūs darbo įrankiai	Įsipjovimai, įsidūrimai. Apsikrėtimas per kraują infekcinėmis ligomis.	Naudojant aštrius daiktus būti atsargiam.
 Krentantys daiktai	Galimi galvos, galūnių sužalojimai.	Daiktus, įrankius, priemones darbo vietoje sudėti taip, kad jie negalėtų nukristi.
 Karšti maisto produktai, skysčiai, įkaitę paviršiai	Galimi terminiai sužeidimai.	Nesiliesti ir plikomis rankomis neliesti įkaitusių paviršių. Būti atsargiam dalinant maistą.

Pavojingas veiksnys	Galimos pasekmės	Veiksmai norint išvengti pavojaus
 Cheminės medžiagos (plovimo, valymo, dezinfekavimo priemonės ir kt.), medikamentai	Galimi apsinuodijimai, nudegimai, alerginės reakcijos.	Vadovautis saugos duomenų lapuose nurodytais reikalavimais bei nurodytomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis. Draudžiama chemines medžiagas ragauti, uostyti.
 Kritimas iš aukščio	Galimi įvairūs sužeidimai.	Palipimui naudoti tik stabilias, tvarkingas paaugstinimo priemones. Draudžiama nuo paaugstinimo priemonių šokti.
 Kritimas nuo laiptų	Kritimo, išnirimo rizika, galimos traumos, įvairūs sužeidimai	Būti atsargiam lipant laiptais ar nulipant nuo jų. Kritimų nuo laiptų padeda išvengti turėklai, pakopų padengimas slydimui atsparia danga, geras matomumas ir tinkamas pažymėjimas bei pakankamas apšvietimas.
Dulkės (organinės ir neorganinės kilmės), garai, aerozoliai	Neigiamas poveikis organizmui, galimos alerginės ir profesinės ligos.	Jeigu dulkių kiekis, oro užterštumas viršija leistiną normą, jo sumažinti negalima, reikia dėvėti tinkamai priderintą respiratorių.
Higieninių, sanitarinių reikalavimų nesilaikymas	Galimybė susirgti užkrečiama liga.	Naudoti asmenines apsaugos priemones. Vadovautis saugos duomenų lapuose nurodytais reikalavimais.
 Įšalę paviršiai, šaltos įrenginių dalys, žema temperatūra	Galimi įvairūs terminiai sužeidimai.	Nesiliesti ir plikomis rankomis neliesti įšalusių paviršių. Šaltus produktus imti mūvint apsaugines pirštines.
 Triukšmas (darbas triukšmingoje aplinkoje)	Neigiamas poveikis klausos organams, visam organizmui.	Stengtis vaikus suburti bendriems užsiėmimams, neleisti jiems išdykauoti.
Transporto judėjimas, pavojus kelio važiuojamoje dalyje	Galimos avarijos ir traumos.	Saugotis judančio transporto, vaikščioti tik numatytais takais ir praėjimas.
Psichologinė įtampa, stresas, smurtas, agresyviai nusiteikusių paslaugų gavėjų fiziniai veiksmai	Galimos traumos, sunkūs ar net mirtini sužalojimai.	Stengtis išvengti stresinių situacijų, nekonfliktuoti. Konfliktus spręsti taikiai.

2. Darbuotojas, atliekantis individualios priežiūros darbus, (toliau – darbuotojas) privalo naudotis Lazdijų rajono savivaldybės socialinės globos centro „Židyns“ suteiktomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis:

- 2.1.   apsauginiais darbo drabužiais;
- 2.2.  kojoms ir pėdoms apsaugoti;
- 2.3.  rankoms ir plaštakoms apsaugoti;
- 2.4.  kvėpavimo takams apsaugoti.

3. Darbdavys, esant reikalui, turi teisę nemokamai išduoti darbuotojui daugiau asmeninių apsaugos priemonių negu numatyta pagal asmeninių apsaugos priemonių sąrašą. Asmeninės apsaugos priemonės išduodamos priklausomai nuo atliekamo darbo.

4. Darbo drabužiai turi būti tinkamo dydžio, tvarkingi, užsagstyti, nuo rankų papuošalai (žiedai, laikrodžiai ir pan.) nuimti.

5. Draudžiama darbo drabužius susegti smeigtukais, adatomis, kišenėse laikyti pašalinius

daiktus, naudoti darbo drabužius ne pagal paskirtį.

6. Medicininės vienkartinės pirštines reikia mėvėti, kai galimas tiesioginis rankų sąlytis su paslaugų gavėjo (senyvo amžiaus asmenys, vaikai, kūdikiais su negalia ir kt.) krauju, seilėmis ir kitais skysčiais. Jos keičiamos po kiekvienos asmens apžiūros ir sutvarkymo. Tuo pat keičiamos pradurtos, įplėstos ar kitaip sugadintos pirštinės. Keičiant pirštines rankos plaunamos arba dezinfekuojamos, kaip nurodyta teisės aktuose.

7. Nemedicininės daugkartinio naudojimo storas gumines pirštines, atsparias cheminėms medžiagoms, reikia mėvėti valant, dezinfekuoju instrumentus, daiktus, paviršius. Pirštinės turi būti asmeninės (individualios). Šias pirštines galima išplauti tekančiu vandeniu, džiovinti ir vėl naudoti. Draudžiama naudoti suplyšusias ar kitaip sugadintas pirštines.

8. Asmens higienos reikalavimai:

8.1. darbo vietoje nelaikyti ir nevalgyti maisto produktų;

8.2. nelaikyti kartu asmeninių ir darbo drabužių;

8.3. prieš kiekvieno paslaugų gavėjo apžiūrą ir po to, švariai nusiplauti ar dezinfekuoti rankas; asmenų apžiūrai naudojamos vienkartinės nesterilios pirštinės;

8.4. rankų oda, nagai turi būti sveiki, trumpai ir apvaliai nukirpti, nelakuoti, laikrodžiai ir papuošalai nuimti;

8.5. pasinaudojus tualetu, rankas plauti su muilu ir perplauti dezinfekuojančiomis priemonėmis;

8.6. pasirodžius skrandžio ir žarnyno bei kitų ligų, pūlinių susirgimų simptomams, pakilus darbuotojo kūno temperatūrai ar kitaip sunegalavus, pranešti vadovui ir kreiptis į gydymo įstaigą.

9. Darbuotojas privalo būti mandagus, paslaugus, nepradėti ginčų ir barnių su paslaugų gavėjais. Vykdydamas savo pareigas, turi neužiimti pašaliniais reikalais, asmenis aptarnauti kultūringai.

10. Darbuotojas privalo laikytis prietaisų ir įrenginių eksploatavimo reikalavimų, nedirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis bei įrenginiais.

11. Jungiant elektros įrenginius įsitikinti, ar pakankamo ilgio kabelis, jo prailginimui galima naudoti tik tvarkingus pramoninės gamybos prailgintuvus.

12. Jungiant elektros įrenginius įsitikinti, ar pakankamo ilgio kabelis, jo prailginimui galima naudoti tik tvarkingus pramoninės gamybos prailgintuvus. Įsitikinti, kad tinklo įtampa atitinka nurodytai ant įrenginio, prietaiso. Naudotis tik tvarkingais kištukais ir kištukiniais lizdais.

13. Įrenginius, išskyrus jungiamus komutaciniais aparatais arba kištukiniais sujungimais, prijungti ir atjungti gali elektrotechninio personalo darbuotojas, turintis ne žemesnę kaip VK (vidurinė kategorija) apsaugos nuo elektros kategoriją.

14. Patikrinti jungiklių tvarkingumą ir įrenginių darbą, įjungus elektros srovę.

Atliekant paslaugos gavėjų priežiūros darbus

15. Maistą nešti apsirengus asmenines apsaugos priemones (chalatą, prijuostę), dėvint galvos apdangalą (plaukus paslėpti po galvos apdangalu).

16. Nešant maistą, pasirinkti laisvą, be kliūčių, lygų ir trumpiausią kelią. Karštą maistą nešti su padėklais, nekrauti vieno indo ant kito.

17. Maitinant paslaugų gavėją, elgtis atsargiai, kad neaptaškyti ar neaplieti jo.

18. Esant reikalui, aprūpinti paslaugų gavėjus sausais, švariais drabužiais, padėti jiems nusiprausti, pakeisti sauskelnės, apsirengti, užtikrinti asmens higieninį aptarnavimą.

19. Patikrinti numatomus naudoti keltuvus, vežimėlius.
20. Jei asmuo vežamas neįgaliojo vežimėlyje, vežimėlis privalo būti techniškai tvarkingas.
21. Stumiant vežimėlį stebėti paviršiaus nelygumus, būti atsargiam.
22. Darbuotojas turi išmanyti, kaip taisyklingai atlikti asmens pakėlimą, perkėlimą, transportavimą, vartymus lovoje.
23. Perkeltas asmenį dirbti sulenktais kelių sąnariais, žingsnio pozicijoje, tiesia nugara, laikyti svorį kuo arčiau kūno, neįsitempti.
24. Darbui naudoti turimas pagalbines priemones, lengvinančias asmens kūno padėties keitimą.
25. Keliant, pernešant ir pervežant paslaugų gavėją reikia sudaryti jam patogią padėtį.
26. Kelti paslaugų gavėją keltuvu (jei toks naudojamas) būtina mažiausiai dviems darbuotojams, kurių veiksmai turi būti suderinti.
27. Darbuotojas turi užtikrinti, kad visi keltuvo mechanizmai būtų paleidžiami, stabdomi (ir dirbtų) tolygiai be staigių smūgių ir trūkčiojimų.
28. Paslaugų gavėją nuo čiužinio reikia ne pakelti, bet traukti/stumti naudojantis pagalbinėmis priemonėmis (slidžiomis paklodėmis).
29. Naudoti priemones slidžiais paviršiais, perkeltas asmenį į vežimėlį.
30. Po kiekvieno paslaugų gavėjo aptarnavimo būtina rankas plauti su muilu, o esant gripo ar kitų ligų epidemijai – dėvėti apsauginę kaukę.
31. Darbuotojas dirbdamas su neįgaliais paslaugų gavėjais privalo užtikrinti jų saugumą, stebėti:
 - 31.1. kad jie nesusižeistų aštriais daiktais;
 - 31.2. kad, jie neliestų prietaisų, elektros kištukinių lizdų bei nekištų į juos daiktų;
 - 31.3. kad jie nesiliestų prie karštų, įkaitusių daiktų, nenaudotų degtukų ar greitai užsidegančių medžiagų, skysčių;
 - 31.4. kad nenukristų nuo laiptų ir pan.;
 - 31.5. kad neliptų į nesaugų aukštį.
32. Draudžiama valyti, plauti, dezinfekuoti, sterilizuoti ir kelis kartus naudoti vienkartinius daiktus, pirštines. Jie renkami, rūšiuojami, nukenksminami pagal medicininių atliekų tvarkymo taisykles.
33. Dezinfekuojuojant basonus, reikia laikytis cheminių preparatų gamintojo ar tiekėjo saugos duomenų lapuose nurodytų saugos ir sveikatos reikalavimų. Leidžiama naudoti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos nustatyta tvarka registruotus valiklius, dezinfekantus ir kitus biocidus.
34. Visos cheminės medžiagos turi būti gaunamos kartu su saugos duomenų lapais. Darbuotojas turi susipažinti su saugos duomenų lapuose išdėstytais nurodymais, reikalavimais, saugiais darbo metodais ir jais vadovautis.
35. Dirbant su cheminėmis medžiagomis, būtina naudoti asmenines apsaugos priemones (vadovaujantis saugos duomenų lapų nuorodomis). Darbo metu, cheminių dezinfekavimo medžiagų ar jų panaudojimo patalpose nevalgyti, negerti, nerūkyti.
36. Cheminės dezinfekcijos preparatai parenkami pagal daiktų atsparumą dezinfekcijai.
37. Paslaugų gavėjų asmenų rankas ir kojas mirkyti specialiai tam skirtose, pažymėtose

vonelėse. Plovimui, valymui naudoti ne aukštesnės kaip 50⁰ C temperatūros vandenį.

38. Kraujavimui stabdyti įpjovus, naudoti 3% peroksido tirpalą ar kitą tam skirtą dezinfekavimo priemonę.

39. Nevaikščioti su žirkėmis (skustuvu) rankose, taip pat nelaikyti įrankių drabužių kišenėse.

40. Dirbant plaukų džiovinimo įrankiu (fenu), barzdaskute, plaukų kirpimo mašinėlė prieš įjungiant jas į tinklą įsitikinti, ar įjungimo mygtukas (jungtukas) yra neutralioje padėtyje.

41. Valdymo įtaisų pagalba nustatomi reikalingi įrenginių darbo režimai ir technologiniai parametrai. Įrenginiai valdomi pagal jų eksploatacinius reikalavimus.

42. Baigus procedūrą, prietaisą išjungti iš elektros tinklo.

43. Prieš prausiant vaiką paruošti viską, kas reikalinga. Patikrinti vandens temperatūrą, kad vaikai nenudegtų.

44. Darbuotojui, dirbančiam su medicinine ar kitokia įranga, negalima keisti įrenginyje esančių prietaisų, nemodifikuoti jų savavališkai. Laikytis įrenginių gamintojo eksploatacinių reikalavimų, bei nurodymų.

45. Medicinos prietaisai turi būti valomi, dezinfekuojami ir sterilizuojami vadovaujantis gamintojo nurodymais, taikant įteisintas procedūras. Šių darbų atlikimo metu medicininiai, diagnostiniai elektriniai prietaisai turi būti išjungti iš elektros tinklo.

Atliekant bei padedant maisto ruošos darbus

46. Jei atliekant kokius kitus darbus, atsiranda būtinybė valyti grindis (pvz.: kažką paliejus, sudaužius ir kt.), nutraukti vykdomus darbus ir išvalyti grindis. Slidus, šlapias grindinys – galimybė paslysti, griūti, susižeisti.

47. Peilių ašmenys turi būti aštrūs ir švarūs. Naudoti tik tvarkingus peilius. Nedirbti su nestandartiniu peiliu ar peiliu, kurio kotas neturi ribotuvo.

48. Dirbant su pjaustymo peiliais, naudoti juos pagal paskirtį, dirbti atidžiai, neskubant, derinti rankų judesius, pastoviai stebėti ašmenų aštrumą. Peilių ašmenys turi judėti nuo darbuotojo.

49. Taisyklingas peilio laikymas:

49.1. nykštys laiko peilį, prispausdamas ašmens viršutinę dalį, o likusi ranka apglėbia peilio rankeną (A pav.);

49.2. smilius pilnai apspaudžia peilio ašmenis. Nykštys ir smilius turi būti vienas priešais kitą iš skirtingų peilio ašmenų pusių, tuo tarpu likę trys pirštai laisvai apjuosia peilio rankeną. Peilis iš esmės laikomas nykščiu ir smiliumi (B pav.).



A



B

Taisyklingas pjaustymo peilio laikymas

50. Prieš pradėdant pjaustyti, reikia saugiai atitraukti rankos, laikančios maisto produkto gabalėlį, pirštų galiukus, taip apsaugant ranką nuo sužalojimo. Dirbanti ranka turi išlaikyti peilio ašmenis statmenai pjaustymo lentelei (A pav.).

51. Pirmasis rankos krumpelis guli plokščiai ant maisto produkto, pirštai saugiai užriesti į vidų. Peilis laikomas arčiau antrojo rankos krumplio nei pirmojo (B pav.).



A



B

Teisingas produktų pjaustymas peiliu

52. Pjaustant daržoves ir maistą mažais gabalėliais reikia tiksliai vykdyti šiuos saugaus darbo veiksmus: kairės rankos pirštai, kuriais laikomi produktai, turi būti palenkiami į vidų, o didysis pirštas turi būti uždengtas smiliumi, peilį dešinėje rankoje laikyti su ašmenų polinkiu nuo pirštų.

53. Kai peilio kotas tampa riebaluotas ar slidus dėl kitų priežasčių, kotą nedelsiant nuplauti ir nušluostyti.

54. Draudžiama laikyti peilį rankoje vaikščiojant darbo vietoje, kišenėse, užsikišus už diržo ir pan.

55. Nešant peilius, smaigalį nukreipti žemyn. Nenešti rankoje kartu su peiliais kitų daiktų, dėžių, taros ir pan.

56. Plaunant indus rankomis, indų sienelių stipriai nespausti. Susipjauščius rankas stiklu, pirmiausia pašalinti iš žaizdos stiklo šukes, po to žaizdą praplauti 3 % vandenilio peroksido tirpalu ir žaizdą subintuoti.

57. Atliekas iš indų pašalinti naudojant šepetėlius, medines menteles.

58. Draudžiama plauti įskilusius ir sutrūkusius indus.

Dirbant dujine virykle

59. Uždegant degtukais ar degikliu dujinę viryklę, pirmiausia įjungti dujas, uždegti ir tik po to ant grotelių statyti indą.

60. Pajutus dujų kvapą, nedelsiant uždaryti dujotiekio vamzdžio čiaupą, nedelsiant išjungti dujų tiekimą, vėdinti patalpą, pranešti tiesioginiam vadovui.

61. Jei viryklė su kombinuotu degikliu, pasižyminčiu didele galia ir liepsnos plotu, tai būtina elgtis atsargiai, saugotis liepsnos nudegimų.

Dirbant elektrine virykle

62. Puodus su karštu maistu viryklės paviršiumi stumti atsargiai, nestaigiais judesiais.

63. Darbo metu saugoti, kad ant viryklės kaitinamųjų paviršių nepatektų riebalų, lengvai užsidegančių medžiagų, vandens, maisto trupinių.

64. Draudžiama palikti bet kokias priemones ar dangčius ant kaitinimo elementų.

65. Sausai nuvalyti virimo indo dugną prieš jį padedant ant kaitinimo lankainio. Draudžiama dėti ant įjungtos viryklės virimo indą šlapiu dugnu.

66. Kaitinimo lankainį įjungti tik tad, kai ant jo padėtas puodas.

67. Dirbant prie viryklės būtina stebėti, kad pašildant, verdant, maistas ar vanduo neišsilaistytų iš indo.

68. Išpiltus skysčius, nukritusius daiktus reikia nedelsiant pakelti ir pašalinti. Praėjimai turi būti laisvi ir gerai apšviesti.

69. Atidengiant puodų dangčius, išvengiant apsiplikimo garais dangtį nukelti kryptimi į save, nedarant staigių judesių.

70. Puodus su karštu skysčiu kelti atsargiai, be staigių judesių, pernešant laikyti rankenas sausomis šluostėmis.

71. Nešant maistą, pasirinkti laisvą, be kliūčių, lygų ir trumpiausią kelią. Karštą maistą nešti su padėklais, nekrauti vieno indo ant kito.

Atliekant ir padedant atlikti siuvimo, skalbimo ir lyginimo darbus

72. Saugiai atlikti siuvimo darbus, jei reikia susiūti ar suadyti suplėšytą patalynę, įsiūti ištrūkusias sagas.

73. Atsargiai naudotis darbo priemonėmis: žirkėmis, adatomis ir kt. Nenešioti darbo priemonių kišenėse, kad neįsidurti. Nelaikyti adatų tarp dantų.

74. Nevaikščioti su žirkėmis, adatomis rankose, nelaikyti įrankių drabužių kišenėse.

75. Naudoti tik tvarkingas žirkles, nedaryti staigių judesių, nemosikuoti ir į kitus asmenis nelaikyti nukreipus įrankių (žirklių ir kt.) aštrių dalių. Kerpant žirkėmis būti atsargiam, nesusižeisti pačiam ir nesužeisti kitų.

76. Laikyti, nešti žirkles smaigalį nukreipus žemyn. Nenešti rankoje kartu su žirkėmis kitų daiktų ir pan.

77. Žirkles, adatas ir kitą inventorių, darbo priemones laikyti tik tam skirtose vietose.

78. Norint išvengti skalbinių ir mašinos sugadinimo, prieš pradėdant skalbti reikia viską išimti iš drabužių kišenių, užtrauktukus užtraukti.

79. Sudėti numatytą kiekį skalbinių į skalbimo mašiną. Neperkrauti jos. Saugoti, kad į skalbimo mašiną nepatektų pašaliniai daiktai.

80. Į skalbimo mašinos stalčiukus supilti ar suberti mirkymo, skalbimo, skalavimo priemonės (technologinėje dokumentacijoje numatytą kiekį).

81. Skalbimo mašiną įjungti ir išjungti tik sausomis rankomis arba mūvint guminėmis pirštinėmis.

82. Valdymo įtaisų pagalba nustatyti pageidaujamą skalbimo mašinos darbo režimą.

83. Draudžiama:

83.1. palikti be priežiūros veikiančią mašiną;

83.2. prie dirbančios mašinos leisti pašalinius asmenis;

83.3. dirbti esant netvarkingiems įjungimo ir išjungimo įtaisams;

83.4. remtis į mašiną ir leisti tai daryti kitiems.

84. Prieš lygintuvo įjungimą, iš anksto įsitikinti, ar įjungimo įrangą tvarkinga.

85. Lyginti galima tik techniškai tvarkingu lygintuvu.

86. Lygintuvus laikyti tik ant specialių padėklų, o pakabinamus ant jam skirtos šarnyro.

87. Draudžiama.

87.1. sudrėkinus pirštus tikrinti lygintuvo įkaitimą;

87.2. kišti rankas į lygintuvo darbo zoną;

87.3. dirbti, jei nuimtos darbinių paviršių apsaugos;

87.4. leisti dirbti su lygintuvu pašaliniams asmenims;

87.5. paėmus už laido ištraukti kištuką iš lizdo.

88. Išjungiant lygintuvą, reikia viena ranka prilaikyti elektros kištukinį lizdą, kita paimti už izoliuoto kištuko ir jį ištraukti.

89. Dingus elektros srovei išjungti lygintuvą.

90. Lygintuvo valymo darbus galima atlikti tik išjungus įrenginį ir jam atvėsus.

91. Nesiliesti vienu metu prie skalbimo ir lyginimo įrenginių metalinių dalių ir įžemintų dalių (centrinio apšildymo radiatorių, vamzdžių, kranų ir pan.), kad, esant pažeistai izoliacijai, nesusidarytų grandinė tekėti elektros srovei per žmogaus kūną.

Atliekant ir padedant atlikti valymo, ir aplinkos tvarkymo darbus

92. Įrankių kantai turi būti lygūs, be įskilimų ar atskilimų. Šepečio kotas turi būti ne ilgesnis kaip 1,5 m.

93. Prieš plaunant grindis, reikia jas iššluoti arba išsiurbti, kad ant grindų neliktų kokių nors aštrių daiktų.

94. Nelaikyti kibirų, šluotų ir kitų pagalbinių priemonių praėjimuose.

95. Plaunant laiptines, kibirą su vandeniu statyti ant aukštesnės, nei plaunama, laiptų pakopos.

96. Grindų ar sienų plovimui naudoti muilą arba specialias valymo priemones.

97. Praustuvų, klozetų valymui naudoti specialias valymo priemones.

98. Klozetus ir tualetų grindis dezinfekuoti specialiomis priemonėmis.

99. Norint išvalyti aukščiau esančius darbinius paviršius, draudžiama lipti ant stalų, suolų ar kitų atsitiktinių paaukštinimo priemonių. Būtina naudoti tik inventorines pagalbines lipimo priemones (kopėčias, pakopas). Draudžiama nuo paaukštinimo priemonių šokti.

100. Dirbant aukštyje naudotis tvirtomis kopėčiomis. Būtina naudoti tik inventorines pagalbines lipimo priemones (kopėčias, pakopas). Draudžiama nuo paaukštinimo priemonių šokti.

101. Skečiamosios kopėčios turi būti sukabintos specialiu kabliu, kad pačios neišsiskęstų, ir aprūpintos neslystančiais antgaliais. Draudžiama naudotis atsitiktinėmis atramomis (dėžėmis ir pan.).

102. Kopėčios turi būti naudojamos taip, kad darbuotojas visada galėtų patikimai stovėti ant jų ir laikytis.

103. Kai lipant kopėčiomis rankoje nešamas krovinys, jo svoris ir konfigūracija neturi trukdyti saugiai lipti ir laikytis.

104. Lipti kopėčiomis galima į tokį aukštį, kad paskutinė viršutinė pakopa būtų ne žemiau kaip krūtinės lygyje. Tik lipynėse su laikymosi apsauga leidžiama užlipti ant viršutinės pakopos.

105. Jei dirbama stovint ant kopėčių, jas reikia statyti taip, kad nuo kopėčių nereikėtų siekti didesniu atstumu nei per ištiestos rankos ilgį.

106. Draudžiama siekti pasilenkiant į šoną. Jei reikia pasiekti toliau, nei pasiekama ištiesus ranką, reikia perstatyti kopėčias. Draudžiama nuo skečiamųjų kopėčių lipti į kitas darbo vietas ir praėjimus.

107. Prieš pradėdant valyti ar plauti langus, patikrinti, ar jie patikimai įtvirtinti, neįskilę stiklai.

108. Langų valymui naudoti pailgintais kotais šepečius.

109. Valyti langus iš išorės galima nuo pastolių, specialiai apmokytiems asmenims.
110. Valant darbinius paviršius, nepersisverti per užtvartas arba turėklus.
111. Patikrinti dulkių siurblio, jo antgalių tvarkingumą, tvirtinimo patikimumą.
112. Prieš įjungiant dulkių siurblių, įsitikinti, ar įjungimo mygtukas (jungtukas) yra neutralioje padėtyje.
113. Sekti dulkių siurblio signalizacijos įtaisus. Kai signalinė lemputė dega ištisai, reikia valyti arba pakeisti dulkių surinkimo maišą. Naudoti tik tam dulkių siurbliui skirtus dulkių surinkimo maišus.
114. Siurbimui pasirinkti tinkamo ilgio žarną ir reikalingą antgalį.
115. Nesiurbti jokių karštų, degių ar sprogstančių medžiagų, skysčių.
116. Dirbant su rankiniais įrankiais (šluotomis, grėbliais ir kt.) nenumesti jų kur pakliuvo, nemojuoti jais, kad nesužeisti aplinkinių žmonių. Baigus darbą pastatyti atremtus.
117. Žaliųjų plotų priežiūrai naudojami kastuvai, dalgiai, kirviai bei kiti įrankiai turi būti neaplūžę, gerai įtvirti, jų kotai pagaminti iš minkštų medžių rūšių. Ilgakočiais įrankiais be reikalo nemosuoti, kad nesusižeisti ir nesužeisti kitų. Po darbo ar pertraukų metu pastatyti atremtus.
118. Rudenį krintančius lapus surinkti ir išvežti į specialiai tam skirtas vietas.
119. Žiemos metu valyti (kaupti) sniegą, barstyti smėlį, skaldelę bei kitas sniegą ir ledą tirpdančias priemones, nukapati ledą priskirtuose plotuose, barstyti skirtas medžiagas laikyti dėžėse-konteineriuose. Kapojant kirstuku ledą, užsidėti apsauginius akinius, saugotis, kad atitrūkusios ledo dalelės nepapultų į akis ar kitaip nesužeistų.
120. Susipažinti su naudojamos technikos bei kitų tiesioginiam darbui naudojamų įrankių eksploataciniais reikalavimais, valdymo ir technologinių parametrų bei darbo režimų nustatymo įtaisais, jų žymėjimu, išdėstymu bei reikšmėmis, galimais darbo sutrikimais ir jų šalinimo būdais.
121. Pradėdamas dirbti darbuotojas turi įsitikinti, ar niekam nesukels pavojaus, ir tik tuomet, pradėti darbus su įranga.
122. Atkreipti dėmesį, kad darbo metu, dėvint apsaugą veidui ir klausai, darbuotojas turi būti ypač atidus, nes gali nepastebėti pavojaus ar neišgirsti triukšmo, kuris gali sukelti pavojų gyvybei.
123. Atidžiai apžiūrėti savo darbo vietą, plotą, kuriame bus dirbama. Prieš plovimą būtina nurinkti nuo vejos akmenis, šakas ar kitus daiktus. Kitaip įrenginys gali šiuos daiktus išsviesti ir sužeisti žmones arba sugadinti įrangą.
124. Degalų užpylimas:
 - 124.1. laikytis saugaus atstumo nuo atviros ugnies (ne arčiau 5 m);
 - 124.2. pilti degalus prieš variklio užvedimą. Draudžiama nuimti degalų bako dangtį arba pilti benzina, kai variklis dirba arba kol variklis yra užkaitęs;
 - 124.3. degalų sklendę atidaryti atsargiai, kad neišsipiltų degalai;
 - 124.4. išsiliejus degalams, nedelsiant nuvalyti įrenginį. Neužvedinėti variklio, bet pergabenti įrenginį toliau nuo išsiliejimo vietos siekiant išvengti užsidegimo pavojaus;
 - 124.5. užpylus degalų, patikimai uždaryti degalų sklendę.
125. Kad naudojama technika neužsidegtų, reikia laikytis šių reikalavimų:
 - 125.1. variklis ir karteris turi būti švarūs;
 - 125.2. kuro tiekimo vamzdžiai, karbiuratorius ir kuro bakas - tvarkingi;

- 125.3. draudžiama arti kuro bako rūkyti;
- 125.4. pripylus degalų, bako angą tuojau pat uždaryti;
- 125.5. draudžiama dirbti, kai pro bako galvutės tarpinę nuteka tepalas;
- 125.6. draudžiama remontuoti technikos kuro baką, jeigu ten yra kuro.
- 126. Dirbant žoliapjove, krūmapjove ir kt. stebėti, kad mechanizmų priekyje nebūtų žmonių.

Dirbant žoliapjove

- 127. Prieš pradėdant dirbti žoliapjove patikrinti:
 - 127.1. ar pjovimo mechanizmo ašmenų varžtai ir pjaustytuvo montažo detalės nėra nudilusios arba sugadintos. Pakeisti nudilusias arba sugadintas detales ir varžtus, kad mechanizmas išlaikytų pusiausvyrą;
 - 127.2. kardaninių, krumpliaratinių ir grandinių pavarų apsauginius gaubtus ir pertvaras. Esant netvarkingoms apsaugoms, dirbti draudžiama;
 - 127.3. žoliapjovės darbą tuščia eiga;
 - 127.4. ar pakankamas kuro, aušinimo skysčio, tepalo (variklyje ir hidraulinėje sistemoje) kiekis, esant reikalui papildyti.
- 128. Pakeisti sugedusius duslintuvus.
- 129. Dirbant žoliapjovei metaliniai hidraulinės sistemos vamzdžiai įkaista iki 70-80°C. Norint išvengti nudegimų, nepaėjus 20 min po žoliapjovės variklio išjungimo stengtis prie jo neprisiliesti.
- 130. Dirbant žoliapjove:
 - 130.1. būti ypač atsargiems dirbant stačiuose šlaituose. Dirbant šlaite reikia pjauti skersai – išilgai šlaito, o ne į viršų – į apačią;
 - 130.2. draudžiama naudotis žoliapjove šlaite, jei nuolydis didesnis kaip 15 laipsnių. Tai gali sukelti komplikacijas motoro tepimo sistemoje;
 - 130.3. laikytis saugiu atstumu nuo rotuojančių detalių, saugoti rankas ir kojas;
 - 130.4. sekti, kad išmetimo vamzdžio anga būtų atvira;
 - 130.5. draudžiama transportuoti ir nešioti žoliapjovę su užvestu varikliu. Jei žoliapjovę reikia pakelti, būtina palaukti, kol peilis nustos suktis;
 - 130.6. užvedant variklį, draudžiama stovėti prieš išmetimo vamzdį;
 - 130.7. draudžiama užrišti (pririšti) valdymo, paleidimo svirtis, užtrumpinti paleidimo jungtukus;
 - 130.8. būtina reguliariai tikrinti žolės surinktuvą, sugedimo arba susidėvėjimo atveju reikia jį pakeisti;
 - 130.9. draudžiama kišti rankas į žolės išmetimo angą;
 - 130.10. draudžiama naudotis žoliapjove, jei sugadintas korpusas arba apsaugos įrenginiai, pavyzdžiui reflektoriai ir/arba žolės surinktuvas.
- 131. Norint ištuštinti žolės surinkėją, atleisti stabdį, kad sustotų variklis. Pakelti apatines dureles, imti maišą už rankenos ir ištraukti. Tuštinant nekratyti maišo, siekiant išvengti pažeidimų.
- 132. Būtina išjungti variklį ir atjungti uždegimo žvakių laidą šiais atvejais:
 - 132.1. prieš išvalant mechanizmą arba dujų išmetimo angą;

- 132.2. prieš patikrinant, išvalant žoliapjovę;
- 132.3. įtraukus svetimkūnius arba užkliudžius daiktus;
- 132.4. žoliapjovei pradėjus nenormaliai vibruoti.

133. Jei pjovimo įtaisas atsirėmė į kažką kietą, tuoj pat nustoti pjauti žolę. Patikrinti pjovimo įtaisą-peilius. Pataisyti pažeidimus, jei tokių yra.

Dirbant elektrine žoliapjove

134. Prieš pradėdant dirbti elektrine žoliapjove, patikrinti, ar nepažeistas kabelis; nedirbti su žoliapjove, jeigu elektriniai kabeliai pažeisti arba susidėvėję.

135. Jungiant elektros įrenginį įsitikinti, ar pakankamo ilgio kabelis, jo prailginimui galima naudoti tik tvarkingus pramoninės gamybos prailgintuvus.

136. Laidai (kabeliai) turi būti jungiami prie kištukinio lizdo taip, kad nebūtų galimybės ant jų užlipti ar einant už jų užsikabinti.

137. Patikrinti žoliapjovės darbą tuščia eiga.

138. Nedelsiant išjungti žoliapjovę iš elektros tinklo, jeigu kabelis nutraukiamas arba pažeidžiama kabelio izoliacija. Neliesti elektros kabelio tol, kol jis nebus išjungtas iš elektros tinklo. Netaisyti nutraukto arba sugadinto kabelio, jį būtina pakeisti nauju kabeliu.

139. Saugoti kabelį, kad jo nepažeistų dirbanti žoliapjovė, žolę pjauti judant pirmyn nuo elektros tiekimo šaltinio ir atgal link jo; nepjauti žolės judant ratu.

140. Netraukti kabelio pagal aštrius daiktus. Draudžiama traukti, perlenkti ir persukti kabelį, statyti ant jo krovinį.

141. Prieš suvyniojant kabelį ilgesniam saugojimui, išjungti žoliapjovę, ištraukti kištuką iš elektros kištukinio lizdo ir apžiūrėti maitinimo kabelį, atkreipiant dėmesį į pažeidimus ir susidėvėjimo požymius. Netaisykite pažeisto kabelio. Esant pažeidimams, informuoti tiesioginį vadovą.

142. Suvynioti kabelį tvarkingai, kad nesusidarytų mazgai.

143. Nenešti žoliapjovės, laikant už kabelio.

144. Netraukti už kabelio, norinti ištraukti kištuką iš kištukinio lizdo; kištuką traukti, laikant ranka kištuko korpusą.

145. Staiga sustojus elektrinei žoliapjovei (dėngus įtampai, užstrigus judamosioms dalims ir kita), jis turi būti atjungtas.

Dirbant nešiojama krūmapjove

146. Prieš pradėdant dirbti su krūmapjove, patikrinti:

- 146.1. apsaugų pritvirtinimo patikimumą;
- 146.2. ar aštrūs ir tvirti pjovimo dantys;
- 146.3. akseleratoriaus rankenėlės veikimą;
- 146.4. uždegimo ir oro sklendės veikimą;
- 146.5. uždegimo laidų jungimo vietas;
- 146.6. krūmapjovės rankenų stovį;
- 146.7. ar laikymo diržai yra tinkamai sureguliuoti;
- 146.8. ar veikia laikymo diržų greito atsegimo mechanizmas.

147. Prieš jungiant krūmapjovę, būtina sumontuoti visas apsaugas ir rankenas, uždengti dangčius. Patikrinti, ar nepažeistas žvakės dangtelis ir uždegimo laidas.

148. Krūmapjovė galima dirbti tik suregulius diržus taip, kad krūmapjovė teisingai kabėtų, būtų patogų ją valdyti. Pradėti pjauti tik varikliui dirbant pilnomis apsukomis.

149. Dirbant stovėsena turi būti tvirta ir saugi, krūmapjovę laikyti abiem rankomis.

150. Pjaunant krūmus išnaudoti pučiantį vėją, kad krūmai kristų į išvalytą vietą.

151. Jeigu reikia nukirsti lapuotą krūmą, pirma išvalyti teritoriją apie krūmą, po to pradėti pjauti krūmą iš jo centro.

152. Draudžiama:

152.1. variklį užvesti ir leisti jam veikti uždarose patalpose. Apsinuodijimas dujomis gali būti mirtinas;

152.2. daryti staigius judesius;

152.3. užrišti (pririšti) valdymo, paleidimo svirtis, užtrumpinti paleidimo jungtukes;

152.4. pašalinti, keisti įrankio komplektaciją, nei nurodyta gamintojo;

152.5. naudoti kitus priedus (diskus, pjovimo valus). Naudoti tik numatytus gamintojo.

153. Prieš pakuojant krūmapjovę į medinę ar kitą tarą, būtina leisti varikliui atvėsti.

154. Nešant krovinį rankomis, pasirinkti laisvą, be kliūčių, lygų ir trumpiausią kelią.

155. Padėjus krovinį, įsitikinti, ar jis stovi stabiliai.

156. Išeinant iš darbovietės darbo reikalais (lydint paslaugų gavėjus pas gydytojus ar atliekant kitas priežiūras ir kt.), pranešti apie tai kitiems darbuotojams, kad jie visą laiką žinotų darbuotojo buvimo vietą.

157. Numatyti vykimo maršrutą bei tai, koku būdu bus vykstama: pėsčiomis, visuomeniniu, nuosavu ar tarnybiniu transportu.

158. Darbuotojai dirbantys su sutrikusio intelekto žmonėmis privalo saugotis, kad jų nesužeistų. Darbuotojas privalo stengtis agresyviai nusiteikusį ar keliantį pavojų asmenį nuraminti, neprovokuoti agresijos.

159. Pastebėjus, kad situacija tampa nekontroliuojama – kviestis pagalbą.

160. Lydint paslaugų gavėją pėsčiomis:

160.1. saugotis transporto priemonių, laikytis kelių eismo taisyklių;

160.2. saugotis valkataujančių šunų, kačių ir kitų palaidų gyvūnų;

160.3. žiemos metu būti ypač atsargiam, saugotis kabančių varveklių;

160.4. atsargiai vaikščioti gatvėmis bei lipti laiptais.

161. Lydint paslaugų gavėją, transporto priemone:

161.1. neatitraukti dėmesio nuo darbo ir neužsiminėti pašaliniais darbais;

161.2. užtikrinti teisingą vežimėlio fiksavimą automobilyje;

161.3. užtikrinti, kad lydimasis būtų saugiai ir teisingai prisegtas saugos diržu vežimėlyje ar automobilio sėdynėje;

162. stebėti asmens elgesį kelionės metu.

163. Draudžiama vyksti nežinomu, pakeleivingu transportu.

164. Pasirūpinti, kad paslaugų gavėjai ir pats darbuotojas būdami lauke kaitriu metų laiku, dėvėtų lengvus, šviesius galvos apdangalus.

165. Jeigu išvykos metu audra užklupo lauke, draudžiama slėptis po aukštais pavieniais medžiais, prie stulpų ar pastatų sienų, neieškoti prieglobsčio šalia žaibolaidžių, metalinių bokštų ar aukštų kaminų, vengti aukštesnių atvirų vietų. Geriausia pasislėpti krūmuose arba atsitūpti nuokalnėje, apėmus rankomis kelius.

166. Tamsiu paros metu, neapšviestose vietose naudotis žibintuvėliu.

167. Jei atliekant kokius kitus darbus, atsiranda būtinybė valyti grindis (pvz.: kažką paliejus, sudaužius ir kt.), nutraukti vykdomus darbus ir išvalyti grindis. Slidus, šlapias grindinys – galimybė paslysti, griūti, susižeisti.

168. Atliekant kitus darbus lauke (pvz. nešant šiukšles ir pan.) esant liundrai, apledėjimui ar lyjant lietui būtina dėvėti avalynę, pritaikytą prie darbuotojo darbo aplinkos, kad paslydimo ir griuvimo rizika būtų minimali. Draudžiama dėvėti šlepetes ar kitą nepritaikytą lauko darbams avalynę.

169. Šiukšles, atliekas krauti į specialiai tam skirtą vietą (tara), nepalikti jų praėjimuose, kampuose ir neapšviestose vietose.

170. Draudžiama šiukšles šiukšlinėse ir polietileniniuose maišuose spausti rankomis, kojomis ar kita kūno dalimi, nes yra pavojus susižeisti aštriais, smailiais šiukšlių maišuose esančiais daiktais. Draudžiama šiukšlių maišus nešti glėbyje ar ant pečių.

171. Įvykus įrenginių pažeidimams arba avarijai, darbuotojas privalo imtis priemonių, kad nesusidarytų pavojus žmonių gyvybei, gaisrui kilti ir įrenginių sugadinimui, nedelsiant pranešti tiesioginiam vadovui.

172. Darbuotojas, nukentėjęs dėl įvykio darbe, nelaimingo atsitikimo pakeliui į darbą arba iš darbo, ūmios profesinės ligos, jeigu pajėgia tai padaryti, ir asmuo, matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsiant apie tai pranešti tiesioginiam vadovui, darbdaviui atstovaujančiam asmeniui, Lazdijų rajono savivaldybės socialinės globos centro „Židinys“ darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybai.

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	Lazdijų rajono savivaldybės socialinės globos centras „Židinyš“, Vilniaus g. 1, 67106 Lazdijai, Lietuva (2025-05-28 09:59:20)
Dokumento pavadinimas (antraštė)	DĖL DARBUOTOJŲ SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJŲ PATVIRTINIMO
Dokumento rūšys	-
Dokumento registracijos data ir numeris	2025-05-27 Nr. ŽIDV3-87
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	-
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Egidijus Aleksonis, Direktorius
Parašo sukūrimo data ir laikas	2025-05-27 22:27:57 (GMT+03:00)
Parašo formatas	XAdES-T
Laiko žymoje nurodytas laikas	2025-05-27 22:28:58 (GMT+03:00)
Informacija apie sertifikavimo paslaugos teikėją	SK ID Solutions EID-Q 2021E,2.5.4.97=#160e4e545245452d3130373437303133,SK ID Solutions AS,EE
Sertifikato galiojimo laikas	2025-01-28 11:26:17–2030-01-28 23:59:59
Parašo paskirtis	Registravimas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	dvs.lazdijai.lt/ doclogix, Registratorius
Parašo sukūrimo data ir laikas	2025-05-27 22:28:13 (GMT+03:00)
Parašo formatas	XAdES-EPES
Laiko žymoje nurodytas laikas	-
Informacija apie sertifikavimo paslaugos teikėją	RCSC IssuingCA-2,RCSC,VI Registru Centras - i.k. 124110246,LT
Sertifikato galiojimo laikas	2025-01-13 10:51:35–2028-01-13 10:51:35
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	-
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	5
Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius	-
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	DocLogix v12.8.7.0
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Tikrinant dokumentą nenustatyta jokių klaidų (2025-05-28 09:59:20)
Elektroninio dokumento nuorašo atspausdinimo data ir ją atspausdinęs darbuotojas	2025-05-28 09:59:20 atspausdino Ana Gudelevičienė
Paieškos nuoroda	-
Papildomi metaduomenys	-