



VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Aadress: Tallinna nt. 5, Viljandi 71020
Koostas: OÜ Mediserv
Eesti Vabariigi sotsiaalministeeriumi tegevusluba: L01904
Postiaadress: Valuoja pst. 21, Viljandi 71016
Tel: 56 280 851, 56 641 211
Koduleht: www.mediserv.ee
Aruande maht: 75 lehekülge koos lisadega
Koostas/ vastutav: Valdeko Vaher – töökeskkonnaspetsialist
Kuupäev: 30.10.2019

Viljandi 2019

SISUKORD

1. Riskianalüüsi sissejuhatus	3-4
2. Töökeskkonna kirjeldused	5-17
3. Riskianalüüsi metoodika ja esitamine	18
4. Töökeskkonna ohutegurid ja nende mõju töötaja tervisele	19
5. Töökeskkondade riskianalüüs	20-45
6. Riskianalüüsi kokkuvõte	46-50

LISAD

7. Valgustiheduse mõõtmisprotokollid (LISA 1)	51-52
8. Õhu temperatuuri ja suhtelise niiskuse mõõtmisprotokollid (LISA 2)	53-54
9. Elektromagnetvälja ja väljatugevuse mõõtmisprotokollid (LISA 3)	55-56
10. Süsinikdioksiidi mõõtmisprotokoll (LISA 4)	57-58
11. Töökeskkonna kaardistamine (LISA 5)	59-65
12. Raskuste käsitsi teisaldamise riskianalüüs (LISA 6)	66-70
13. Võimalikud kutsehaigused (LISA 7)	71-75

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

LEHTI
75

LEHT
2

RISKIANALÜÜS

SISSEJUHATUS

Kehtiva „Töötervishoiu ja Tööohutuse Seaduse“ § 13 (1) p3 kohaselt on tööandja kohustatud korraldama töökeskkonna riskianalüüsi, mille käigus selgitatakse välja töökeskkonna ohutegurid, mõõdetakse vajadusel nende parameetrid ning hinnatakse ohutegurite võimalikku mõju töötajate tervisele, arvestades töötajate ealisi ja soolisi iseärasusi. Riskianalüüsi tulemused on tööandja kohustatud vormistama kirjalikult. Käesoleva riskihindamise eesmärgiks on Viljandi Päevakeskuse kontori, sotsiaalmaja, täiskasvanute turvakodu ja laste turvatoa, Posti 24 töökoha ning linnasauna hoonete (edaspidi kontor, sotsiaalmaja, täiskasvanute turvakodu, laste turvatuba, Posti 24 ja linnasaun) töökohtade riskianalüüs olemasolevate andmete põhjal, et vastavalt sellele leida parimad ja efektiivsemad meetmed tööohutuse parandamiseks ja töötajate tervise säilitamiseks. Prioriteediks seame suurimate riskide kõrvaldamise või ohu vähendamise võimaliku miinimumini ja ennetavate abinõude kasutamise läbi riskianalüüsi ja sisekontrolli. Kaitsevahendite valimisel eelistame üldkaitsevahendeid isikukaitsevahenditele. Analüüsis hindame asutust töökohtade kaupa ja kanname tulemused tabelisse ning esitame andmed olemasolevate riskide ohjamiseks.

ASUTUSE TUTVUSTUS

Viljandi Päevakeskus on toitlustamist, eakohast tegevust ning sotsiaalteenuseid võimaldav eakate ja puuetega inimeste päevakeskus. Lisaks pakutakse eakatele erinevaid täiskasvanute huvitegevusi, täiskasvanute turvakodu, laste turvatoa ja sauna teenuseid. Alates 01.01.2018 on asutuses ka laste ja perede osakond, mille põhieesmärgiks on tugispetsialistide teenuste pakkumine Viljandi linna koolieelsetele lasteasutustele ja põhikoolidele. Viljandi Päevakeskus teenused pakub erinevaid teenuseid need on täpsemalt toodud asutuse koduleheküljel www.paevakeskus.ee Asutuses töötab 48 inimest (juhataja, koduteenuste osakonna juhataja, huvitegevuse juht, vanemhooldaja, projektijuht, ringijuht, laste ja perede osakonna juhataja, 6 hooldajat, 2 hooldaja assistenti, 2 autojuht toiduvedajat, invasõidukijuht, saunateenindaja, 3 turvakodu valvetöötajat, sotsiaalhooldaja, 24 tugispetsialisti (eripedagoogid, logopeedid, psühholoogid ja sotsiaalpedagoogid) ja psühholoog-nõustaja). Töötajate tööaeg vastab seadusandlusele. Üldjuhul on tööaeg esmaspäevast reedeni 08:00 – 16:30 ja ette on nähtud sobivad puhkepausid. Valvetöötajate töös esineb ka öötöö. Asutuses on täidetud tuleohutuse, veevarustuse ja kanalisatsiooni ning kütte nõuded. Ruumides on korralik elektrivalgustus ja ruume köetakse kaugküttega.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

			LEHTI	LEHT
Töö teostaja ja vastutaja	Valdeko Vaher	OÜ Mediserv	75	3

Hoonetes on ventilatsioonisüsteem olemas osaliselt (kontoris, täiskasvanute turvakodus, laste turvatoas ja linnasaunas).

Asutuses on loodud töökeskkonnaalne struktuur.

Tööandja on määranud ja koolitanud töökeskkonnaspetsialisti ning valitud ja koolitatud on töökeskkonnavolinik.

Kuna asutuses töötab alla 150 töötaja, ei pea moodustama töökeskkonnanõukogu.

Tööandja on määranud ja koolitanud ka esmaabiandjad.

Töötajatele on läbi viidud töökeskkonnaalne tervisekontroll ja seda uuendatakse perioodiliselt.

Töötajatele on koostatud ametijuhendid ja ohutusjuhendid.

Ohutusjuhenditest on olemas sissejuhatav ohutusjuhend, tuleohutusjuhend, esmaabi andmise juhend, kontoritöötaja ohutusjuhend, majahoidja ohutusjuhend, majandustöötaja ohutusjuhend, autojuhi ohutusjuhend, turvatöötaja ohutusjuhend, hooldaja-teenindaja ohutusjuhend, hooldaja ohutusjuhend, saunateenindaja ohutusjuhend, kemikaalide kasutaja ohutusjuhend, redeli kasutaja ohutusjuhend, mootorsae kasutaja ohutusjuhend, akutrelli kasutaja ohutusjuhend, puuküttega ahju kasutaja ohutusjuhend, survepesuri kasutaja ohutusjuhend, elektrikerise kasutaja ohutusjuhend jt. vajalikud juhendid.

Töötajatele on läbi viidud juhendite tutvustamine allkirja vastu ning kõigi töötajate kohta täidetakse juhendamiste ja täiendjuhendamiste kaarti.

Asutuses on koostatud ka töökorralduse reeglid, kuid need tuleb uuendada, kuna olemasolev ei kata kõiki töökohti.

Täpsemad töökeskkondade kirjeldused on toodud riskianalüüsis.

Riskianalüüs viiakse läbi ajavahemikul 09.10.2019 – 30.10.2019.

Töökohtadele hinnangu andmisel hinnatakse riske vastavalt töötajate küsitlusele ja riskianalüüsi koostaja 09.10.2019 toimunud külastuse käigus tehtud tähelepanekutele.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

			LEHTI	LEHT
Töö teostaja ja vastutaja	Valdeko Vaher	OÜ Mediserv	75	4

TÖÖKESKKONNA KIRJELDUSED**Tabel 1 – VILJANDI PÄEVAKESKUSE STRUKTUURIÜKSUSTE
TÖÖTAJAD JA TÖÖKOHAD****A. Töökeskkonda iseloomustavad näitajad.**

Töökeskkonda iseloomustavad näitajad	Kirjeldused
Tööruumid	Ruumide suurused vastavad nõuetele (kõikide töötajate kohta on tagatud rohkem kui 10m³ õhupinda ja ka hea tava kohane ruutmeetrite pind). Päevakeskuse kontori, täiskasvanute turvakodu ja laste turvatoa ruumid on väga heas seisus ja sotsiaalmaja, Posti 24 ning linnasauna ruumid on heas seisus. Täiskasvanute turvakodu ruumid on kolitud spetsiaalselt remonditud ruumidesse sotsiaalmajas. Samasse majja on rajatud ka laste turvatuba. Posti 24 majas töötab projektijuht. Koolides ja lasteaedades töötavad oma kabinettides erinevad spetsialistid (logopeedid, eripedagoogid, sotsiaalpedagoogid). Asutuse kontoris on sobivad kabinetid. Eraldi on olemas nõupidamise ruum ja koolituse ruum. Ebapiisavat tööruumi suurust märkis ankeetidel ohutegurina 4 töötajat.
Liikumisteed ja ohualad	Töökohtadel ei esine kitsaskohti ja korrektsel liikumisel komistamise ning kukkumise ohtu. Sotsiaalmajas peaks treppide alumised ja ülemised astmed märgistama signaallindiga, et astmed hakkaks liikujatele hästi silma. Signaallindiga on tähistatud linnasauna laskuva trepi astmed ja nendele astmetele on paigaldatud ka libisemist takistavad ribad. Linnasauna ruumides ja trepil peaks põrandale teostama keemilise karestamise (kukkumisohu vähendamiseks). Linnasauna välistrepp on konarlik ja katkine ja ka ääreplekid on katkised ning need tuleb remontida.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

5

Liikumisteed ja ohualad	Kontori töölaudade juures olid juhtmed ja kaablid paigutatud korrektselt (ei esine kukkumise ohtu). Mitmed töötajad sõidavad ka väliobjektidel. Liikluses viibimine on alati seotud ohuteguritega. Majade ees parklates liikudes peab olema väga ettevaatlik, kuna komistamisel vms. põhjusel võib keegi auto alla kukkuda. Väljas töötavate hooldajate töös on võimalus alati välisterritooriumil kukkuda maas maapinna ebatasasuste jms. tõttu. Kõik transportteed ja kitsaskohad tuleb hoida vabana, et töötajatel ei esineks komistamise ja kukkumise ohtu. Vajadusel tuleb maapind enne tööle hakkamist puhastada okstest jt. kukkumist põhjustada võivatest esemetest. Vajadusel tuleb ohukohad teha märgatavamaks. Töötajad võivad kukkuda ka libedate liikumisteede tõttu (nt. porine pinnas). Väga tähtis on sobivate jalanõude kandmine. Ohuteguri vähendamiseks on väljas töötavatele hooldajatele soetatud sobiva tallaga ja turvaninaga tööjalanõud.
Põrandad	Kontori põrandad on korralikud, heas seisukorras ja puhtad. Kontoris on maas vaipkate. Vaipkatted võivad ebapiisaval puhastamisel tekitada allergiaid ja olla nt. bronhiaalastma tekitajaks. Paigaldatud vaipkatte on valmistatud antistaatilisest materialist ja seetõttu on staatilise laengu ja liigse tolmu tekke oht väike. Kindlasti peaks vaipkatetele tegema perioodilist süvapuhastust (vähemalt 1 kord aastas) ja võimalusel vaibad välja vahetama. Teiste ruumide hoonete põrandad on heas seisukorras. Linnasauna põrandad vajaksid keemilist karestamist.

Ventilatsioon, õhuvahetus	Kontoriruumides, täiskasvanute turvakodus, laste turvatoas, koolides ja lasteaedades ning linnasaunas on olemas sundventilatsioonisüsteemid. Sotsiaalmaja teistesse ruumidesse ja Posti 24 ruumidesse ei ole paigaldatud sundventilatsiooni (olemas on loomuliku ventilatsiooni šahtid). Nendes ruumides peaks korstnapühkijal laskma puhastada olemasolevad ventilatsioonilõõrid. Õhuvahetus oli nendes ruumides mõõtmiste tulemusena siiski hea. Sotsiaalmajas on ühisköögis pliitide kohal olemas äratõmbeseadmed. Mõõtmistulemustest selgus, et CO₂ sisaldus ei vastanud piirnormidele Tallinna tn.5, Viljandi 71020 asuvas kontoris Siiri Kruuse kabinetis ja vanemhooldaja kabinetis (vt. LISA 4).
Temperatuur ja õhuniiskus	Külmal aastaajal köetakse ruume kaugküttega (kaugkütteradiaatorid) ja Posti 24 ka puuküttega töötavate ahjudega. Ruumide õhutemperatuurid ja suhtelise õhuniiskuse väärtused vastasid optimaalselt soovitatule (vt. LISA 2). Soovitan ruumide sisekliima jälgimiseks soetada termomeetrid ja õhuniiskuse määrajad. Soovitan vajadusel (termomeetri ja õhuniiskuse määraja jälgimise tulemusel) ruumidesse paigutada õhuniisutajaid/õhupuhastajad (ionisaatorid). Kohati väljas töötavate töötajate väliseid töötingimusi ei saa riskianalüüsi koostaja hinnata, kuna töö toimub tihti väljas, kus kliima vaheldub. Väljas töötavatele hooldajatele on soetatud väljas töötamiseks sobivad tööriided.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

7

Tuuletõmme	Võib esineda siis, kui hoida aknad ja ukсед korraga lahti. Õhutamisel läbi akende peab kindlasti vältima tuuletõmbust. Ohutegur ei ole suur, kuna liigselt tuuletõmbuse tekkel saab ukсед ja aknad alati sulgeda. Välisterritooriumil kohati töötavatele töötajatele on tuuletõmbuse mõjumise oht küllaltki reaalne. Töötajatel peab olema võimalus puhata soojas ruumis või autos. Tööriiete välimine külg peab külmal ajal tõkestama tuult. Väljas töötavatele hooldajatele on soetatud väljas töötamiseks sobivad tööriided.
Aknad, loomulik valgus	Loomulikku valgust on enamikes ruumides piisavalt. Loomulikku valgust ei ole saunas, kuid töötaja sõnul ei ole see probleemiks. Töölauad on kontoris paigutatud nii, et päike ei peegelda kuvarist töötajatele vastu ja akendele on paigaldatud katted. Sotsiaalmaja korteritele ja ühiskasutatavatele ruumidele, kontoris, täiskasvanute turvakodusse ja laste turvatuppa on paigaldatud uued pakettaknad. Ankeetidel mainis ainult 1 töötaja, et ei ole rahul aknakatetega.
Tehisvalgustus	Valgustihedus ei vasta nõuetele Posti 24, Viljandi 71004 projektijuhi töölaual. Kohtvalgustiga peavad töötama Marek Mumm ja Tiiu Kurvits. Üldvalgustuse tase vastas nõuetele ja liigset valguse räägust ruumides ei esinenud (vt. LISA 1).

Müra	Koolides ja lasteaedades võib häirivalt ja keskendumist segavalt mõjuda laste tekitatav müratase. Müra tase ei ületa ruumides lubatud piirnorme. Seetõttu mürataset ka ei mõõdetud. Müratase on kõrge puid saagivate hooldajate töös mootorsae kasutamisel. Töötajad peavad mootorsaega töötamisel kasutama kõrvaklappe. Kuulmiskaitsevahendid on töötajatel olemas.
Tolm	Töötajad ei kurtnud enamasti koristuse halva kvaliteedi üle. Koristustööd on asutusse sisse ostetud teenusena. Koristamist teostab Pesuekspert OÜ. Koristamisega ei ole töötaja ja juhtkond rahul Viljandi linnasaunas. Tolmu ja ka võimalikku hallitust võib esineda rohkem täiskasvanute turvakodus, kus ventilatsioon oli halvasti ehitatud. Ohukoht on nüüdseks likvideeritud ja kahjustuste remont on tellitud. Tööd toimuvad erinevates ruumides, kus kindlasti võib õhus olla tolmu, kiude jms. Töötajatele on soetatud tol mumaskid, et nad saaksid neid vajadusel kasutada. Tolmu esineb kindlasti ka välitöödel. Töötajatele (eriti allergikule) võib mõjuda kevadine õitetolm ja muud välitingimustes esinevad tol mud.
Kemikaalid	Töötajad ei kasuta enamasti ohtlikke kemikaale. Koristustööd on asutusse sisse ostetud teenusena. Klientidega kokku puutuvatele töötajatele on soetatud käte desinfitseerimisvahendid. Osad töötajad puutuvad kohati kokku ka erinevate koristusvahenditega ja desinfitseerimisvahenditega. Ohtlikke kemikaalide ohutuskaarte tuleb töötajatele tutvustada allkirja vastu. Tööandja on koostanud ka kemikaalide kasutamise ohutusjuhendi.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

9

Kemikaalid	Kemikaalide anumad peavad olema nõuetekohaselt markeeritud (eesti keelsena ja sobivate ohumärguannetega). Vajadusel peavad töötajad kasutama kaitseprille, kindaid, maske jms. (vastavalt ohutuskartidel toodud nõuetele). Töötajatele on soetatud erinevad kaitsekindad ning kombineeritud filtritega kaitsemaskid (FFP3 ja FFP2). Keemiliste ainete riskilauseid on toodud riskianalüüsis lk. 33.
Elektri- ja tuleohutus	Kontoris on olemas 6 kg ABC tulekustutid (järgmise kontrolli aeg on 07.2021), sisevesikud, tulekahjualarm, tulekahjuteatenupud ja evakuatsiooniteed on korralikult märgistatud. Tulekustutusvahendeid on paigaldatud piisavalt. Kaablid on paigutatud korralikult ja kontori elektripaigaldis on maandatud (on kordusmaandus ja rikkevoolukaitsmed) ning markeeritud. Hoones on toimunud päästeõppused ja ruumidest on olemas tagavaraväljapääsud. Viimane õppus toimus 10.2019. Linnasauna ruumidesse on paigaldatud tulekustutid, tulekahjualarm, tulekahjuteatenupud ja evakuatsiooniteed on korralikult märgistatud. Sauna on paigutatud tuletõkkeuksed ja hoone on kujundatud eraldi tuletõkkesektsioonideks. Kaablid on paigutatud korralikult ja sauna elektripaigaldis on maandatud (on kordusmaandus ja rikkevoolukaitsmed) ning markeeritud. Sotsiaalmajas ja turvamajades on olemas 6 kg ABC tulekustutid, tulekahjualarm, tulekahjuteatenupud ja evakuatsiooniteed on korralikult märgistatud. Tulekustutusvahendeid on paigaldatud piisavalt. Täiskasvanute turvakodu kööki on täiendavalt soetatud tulekustutustekk ja rasvakustuti.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

			LEHTI	LEHT
Töö teostaja ja vastutaja	Valdeko Vaher	OÜ Mediserv	75	10

Elektri- ja tuleohutus	Kaablid on paigutatud korralikult ja sotsiaalmaja elektripaigaldis on maandatud (on kordusmaandus ja rikkevoolukaitsmed) ning markeeritud. Ruumides on olemas ka evakuatsiooni plaanid. Posti 24, Viljandi 71004 asuvas hoones on olemas tulekahjualarm, kuid paigutada tuleb ka tulekustuti. Asutuse käidukorraldaja on Eesti Energia. Sotsiaalmaja ja turvakodude hoonetes on olemas valvekaamerad. Sotsiaalmajas on olemas piksekaitse.
Esmaabi	Töökohtadel on olemas esmaabivahendid ja asutuses töötavad koolitatud esmaabiandjad.
Olmeruumid	Kontoris on olemas puhkeruum, kuhu on muretsetud laud, toolid, kohvimasin, veekeetja, valamu ja sobiv köögimööbel. Samuti saab söömiseks kasutada nõupidamise ruumi lauda. Kontori 3.korrusel on koosolekute ruum, kus on soojade jookide masin ja veekeetja. Kontoris on eraldi olemas töötajate tualett ja klientide tualett. Sotsiaalmajas ja täiskasvanute turvakodus on töötajatel olemas oma ruum, kus nad saavad puhata. Töötajad saavad nendes hoonetes kasutada ka eraldi tualetti.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

11

Kasutatavad ruumid, ja tööoperatsioonid	Viljandi Linnasauna (Kaal Tn. 9, Viljandi) liikumisel on trepil klinkerplaat, mis on märjalt libe. Saun asub keldrikorrusel ja trepil kukkumisega võivad kaasneda tõsised vigastused. Trepi astmetele on astmetele paigaldatud libisemist takistavad ribad ja astmed on nähtavalt märgistatud. Soovitan tulevikus teostada trepi ja sauna pesemisruumi põranda keemiline karestamine. Piletikassa ruumis on 2 väljapääsu. Mõlema väljapääsu juures on olemas aste. Astmed on märgistatud signaallindiga. Saunas on riietusruumis, pesemisruumis ja leiliruumis ruumi piisavalt. Kerisel on ees nõuetekohane ohutuspiire. Mehed ja naised käivad saunas eraldi aegadel ja nii ei ole vaja asutuses eraldi ruume. Sauna on soetatud sobivad esmaabivahendid. Kuna saunas käimisega kaasneb enda põletamise oht on esmaabivahendite juurde soetatud põletust leevendav geel. Saunas on keelatud klaastaara kaasa toomine ja suitsetamine. Ruumidesse on paigaldatud ka vastavad keelumärgid ja saunalise käitumise reeglid. Sotsiaalmajas (Leola 12A, Viljandi 71012) on 17 sotsiaalkorterit, täiskasvanute turvakodu ja laste turvatuba.. Tavaliselt elab ühes korteris 1 inimene. Korrusel on olemas sobiva mööbliga, 2 valamuga, pesumasinaga ja 2 elektripliidiga varustatud ühisköök. Elektripliitide kohal on olemas kohtäratõmbeseadmed. Korrusel on nii meestele kui naistele eraldi duširuumid ja tualetid. 6 suuremas toas on olemas oma tualett ja 11 korteri kasutajad peavad kasutama sanitaarruumides olevaid ühistualette.
---	--

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

12

Kasutatavad ruumid, ja tööoperatsioonid	Hoones on treppidel olemas sobivad astmed ja käsipuud (treppide ülemised ja alumised astmed peaks tähistama signaallindiga). Soovitan paigaldada ka kukkumisohu eest hoiatavad märgid. Ka väljas olevale trepile on ühele poole paigaldatud käsipuu ja olemas on kaldtee. Sotsiaalmajas ei pääse 3. korrusele ratastooliga (ratastooliga pääseb ainult 1. korrusele). Laste turvatuppa saab väljast keerdtreppi pidi. Trepile peab paremale poole paigaldama käsipuu ja remontida tuleb osade trepi astmete pealne osa. Laste turvatoa eesruumis on olemas lahtikäiv diivan. Magamisruumis on olemas narivoodi, kokkupandav häll ja pikendatav voodi. Turvatoas on olemas tualett ja dušinurk. Köögis on olemas elektripliit, külmkapp, raadio, veekeetja ja sobiv köögimööbel. Elektripliidi kohal on olemas õhu äratõmbeseade. Täiskasvanute turvakodu asub sama maja keldrikorrusel. Ruumide sanitaartehtniline seisund on hea. Eraldi on ruumide meeste ja naiste jaoks. Turvatöötajal on oma tuba, kus on voodiks lahti käiv tugitool, arvuti ja kaamerate kuvar ning mugav tool.. Töötajate vahetus kestab 16 tundi ja seejärel saavad nad 2 vaba päeva. Meeste poolel on 5 tuba ja naiste poolel 4 tuba. Mõlemal poolel on duširuum ja tualett. Tualetid on ehitatud invatualettideks, kuid hetkel ratastoolis ruumidesse ei pääse (seni pole seda ka vaja läinud). Meeste poolel on osade ruumide seintel olemas niiskuse kahjustused, kuna ventilatsioon oli valesti ehitatud.
---	---

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

13

Kasutatavad ruumid, ja tööoperatsioonid	Nüüd on ventilatsioon parandatud, uusi kahjustusi enam ei tule, kuid kahjustunud seinad ootavad remonti. Klientidele on ehitatud köök, kus on elektripliit, valamud, külmkapp ja veekeetja ning pesumasin. Naised ei ole veel ruume kasutanud. Täiskasvanute turvakodu asub hoone keldris. Sinna viib trepp hoone välisküljelt. Trepi ees ja all on kattedlaadid lahtised ja ka katkised ning need tuleb remontida. Trepiaugu ülemiste äärte juures on suur oht alla kukkuda. Soovitan trepiaugu äärtele paigutada taha ja küljele piirded. Sotsiaalmajas ja turvakodudes on iga ukse jaoks eraldi võti. Seetõttu on probleemi tekkimisel kiire tegutsemine raskendatud. Ka eraldi korrused on lukus. Soovitan soetada kõiki ukse avava üldvõtme, mis oleks volitatud isikute käes. Sotsiaalmaja fassaadil on sees praod, mis tuleks remontida. Ennetamis- ja perenõustamise keskus „Perepesa“ (Posti 24, Viljandi 71004) on tööl projektijuht ja psühholoog-nõustaja. Neile on kujundatud sobivad töökohad. Viljandi lasteaedades ja põhikoolides töötavad tugispetsialistid (eripedagoogid, logopeedid, psühholoogid ja sotsiaalpedagoogid). Neile on kujundatud sobivad kabinetid ja töökohad.
---	--

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

14

B. Kontori ja arvutiga töötamise töökohtade hindamine.

Töölauad	On kujundatud ergonoomiliselt. Töötajatele on muretsatud sobivad töölauad. Töölauadel on piisavalt ruumi nii seadmetele ja töömaterjalidele kui ka kätele ning randmetele. Töölauade all ei ole jalatugesid. Jalatoe soovitan soetada Siiri Kruuse töökohale (arvestades töötaja pikkust).
Töötoolid	Kontoritöötajatele on soetatud sobiva seljatoega, reguleeritav, käetugedega töötoolid. Klientidele on soetatud ka plastikkattega toolid, kuna neid on vajadusel kergem puhastada.
Kuvari ja seadmed	Seadmete magnetvoo tugevus ja elektrivälja tugevus vastas normidele (vt. LISA 3). Töötajatele on muretsatud sülearvutid või sobiva suurusega LCD kuvarid. Kuna arvutiga töötajad töötavad pidevalt kuvariga, soovitan ohuteguri vähendamiseks soetada silmatilku ja/või silmavitamiine.
Klaviatuur ja osutusseadis	Arvutite juures on ergonoomilised klaviatuurid ja arvutihiired. Klaviatuurid ja hiired paiknevad ühtedel tasapindadel (ergonoomiliselt hea). Soovitan tulevikus töötajatele soetada hiirte ette ergonoomilised randmetoed.
Muu	Kontori 3.korrusel on olemas nõustamisruum, kus on sobivad lauad ja toolid. Koosolekute läbiviimiseks on 2. ja 3. korrusel olemas sobivad ruumid. Kontoritöötajatele peab vastavalt tervisekontrolli tulemustele kompenseerima prillide maksumuse (vähemalt osaliselt).

Töölaad	Töötajatele, kes sõidavad töö tõttu palju ringi autoga, võiks teha õnnetusjuhtumi kindlustuse. Juhataja, koduteenuste osakonna juhataja, vanemhooldaja, huvitegevuse juht, ringijuht, projektijuht, psühholoog-nõustaja, laste ja perede osakonna juhataja ning tugispetsialistid töötavad arvutiga üle 50% tööajast. Nende töös esinevad ohuteguritena peamiselt sundasendid, bioloogilised ohutegurid ja erinevad psühholoogilised ohutegurid. Autojuht toiduvedajate ja invasõidukijuhi töös esinevad ohuteguritena peamiselt sundasendid, bioloogilised ohutegurid ja erinevad psühholoogilised ohutegurid ning raskuste teisaldamine. Liikluses osalemisega kaasneb ka õnnetuse oht. Hooldajate ja hooldaja assistentide ning sotsiaalhooldaja töös esinevad ohuteguritena peamiselt sundasendid, kohatine raskuste teisaldamine, bioloogilised ohutegurid ja erinevad psühholoogilised ohutegurid. Saunateenindaja töös esinevad ohuteguritena peamiselt kohatised sundasendid, kohatine raskuste teisaldamine, bioloogilised ohutegurid, kokkupuude ohtlike kemikaalidega ja erinevad psühholoogilised ohutegurid. Valvetöötajate tööga kaasnevad peamiselt ohutegurid sundasenditest, füüsiliselt raskest tööst, ohud kasutatavatest kemikaalidest, bioloogilised ohutegurid ja erinevad psühholoogilised ohutegurid (s.h öötöö). Töötajatel võib esineda ka rünnaku oht.
-----------------------	---

Töölaad	Sotsiaal- ja hooldustöödega tegelevad töötajad kohtuvad pidevalt erinevate klientidega. Kliendid ei pea alati kinni elementaarsetest isikliku hügieeni reeglitest, võivad endaga kaasa tuua putukaid ja nakkushaigusi ning olla agressiivsed. Töötajad peavad ise tegema samasuguste klientide kodudesse koduvisiite. Töötajaid võidakse kohati ähvardada isegi füüsilise vägivallaga (nt. täiskasvanute turvakodu töötajaid). Kliendid võivad olla ka psüühikahäiretega. See tekitab kindlasti stressi. Koduvisiitide tegemisel võivad kodud olla mustad ja töötajad võivad endaga kaasa tuua putukaid (nt. täid või prussakad). Samuti võivad ohuteguriks olla koerad. Koduvisiite tegelevatele töötajatele on soetatud desinfitseerimisvahendid, ühekordsed kummikindad, kombineeritud filtritega maskid ja jalakaitsed (kilesussid). Töötajatele võiks pakkuda vabatahtlikkuse alusel gripivaktsineerimisi. Neid oleks vaja teostada töötajate töövõime säilitamiseks, kuna nad puutuvad kokku väga paljude erinevate inimestega. Samuti peaks haiguspuhangute tekkimisel läbi viia A-hepatiidi vastased vaktsineerimised. Töötajatel ei esine ületunde ja öötööd. Kõikide töödega seotud riskid on toodud lk. 20-45 ja kokkuvõtvalt lk. 46-48.
----------------	--

RISKIANALÜÜSI METOODIKA JA ESITAMINE

Töökeskonna ohutegurite hindamisel lähtuti kehtivast „Töötervisehoiu ja Tööohutuse seadusest“ ning selle alusel välja antud määrustest. Riskitaseme määramiseks on kasutatud sündmuse toimimise tõenäosuse ja tagajärje vahelise seose maatriksit (rahvusvaheline standard IEC 60300-3-9 Application Guide – Risk analysis of technological systems).

Riskitaseme määramise maatriks

Esinemise tõenäosus	Väheohtlik (tervisekahjustust ei esine või on see tühine) A	Tekkinud tagajärg	
		Ohtlik (kerge tervisekahjustus) B	Eriti ohtlik (raske tervisekahjustus) C
Väga ebatõenäoline I	Vähene risk	Vastuvõetav risk	Keskmine risk
Ebatõenäoline, kuid võimalik II	Vastuvõetav risk	Keskmine risk	Suur risk
Tõenäoline III	Keskmine risk	Suur risk	Talumatu risk

Riskianalüüsis ei ole kajastatud iga ametikoha juures kõiki ohutegureid. Välja on toodud vaid need riskid, mis võivad riskianalüüsi koostajate arvates antud töökohas reaalselt mõjutada töötaja tervist või need riskid, mis võivad olla kaasaitavaks teguriks tervisekahjustuse tekkimisel.

Riskitasemete iseloomustus:

I A - vähene risk, lisameetmeid ei vajata, kirjalik dokumentatsioon ei ole vajalik

I B, I C ja II A – vastuvõetav risk, ohuteguri riskitaseme vähendamine ei ole kohustuslik, kuid tuleb pidevalt jälgida. Kui on võimalik, tuleb püüda vähendada.

II B, II C, III A – keskmine risk, vajalik meetmete kasutuselevõtt riski vähendamiseks.

III B – suur risk. Kui risk esineb tööprotsessis on ohutustasemete kasutamine ja riskitaseme vähendamine koheselt vajalik. Kui see pole võimalik 1 kuu jooksul, tuleb töö lõpetada

III C – talumatu riski. Riski vähendamine on vältimatu. Töö tuleb koheselt peatada. Selle riskitasemega ohualas on töötamine keelatud.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

18

TÖÖKESKKONNA OHUTEGURID JA NENDE MÕJU TÖÖTAJA TERVISELE

„Töötervishoiu ja Tööohutuse seaduses“ on loetletud 5 tähtsamat ohutegurite rühma, mis võivad töötajate tervist töökeskonnas mõjutada. Lisaks hindame seadmetest tulenevaid ohutegureid.

Nendeks on:

Füüsikalised ohutegurid – töökeskonna füüsikalised omadused (ümbritseva õhu temperatuur ja suhteline niiskus, õhu liikumiskiirus, valgustus, müra tase, vibratsioon ja kiirgused). Inimesele ebasoodsate parameetritega füüsikalised ohutegurid võivad põhjustada erinevat laadi tervisekahjustusi: külmetushaigused, kuulmiskahjustus, nägemiskahjustus, tugi – liikumiselundkonna ja närvisüsteemi kahjustusi. Ebaõigest valgustusest põhjustatud halvad nägemistingimused soodustavad sundasendite tekkimist, mis omakorda suurendavad koormust töötaja tugi – liikumiselundkonnale (luu – lihaskonnale). Ebapiisav valgustus võib olla tööõnnetuse tekkimise (komistamine ja kukkumine) kaudseks põhjuseks .

Keemilised ohutegurid – ohtlike kemikaalide sattumine töötajate organismi hingamiselundite, seedeelundite, silmade, naha või limaskestade kaudu võib põhjustada äkilise mürgistuse või pideval akumulatsioonil organismis esile kutsuda põletikke, erinevaid allergilisi nähte, tekitada organismi kudedes ja elundkondades pöördumatuid reaktsioone.

Bioloogilised ohutegurid – mõjulepääsemise tagajärjel haigestub töötaja nakkushaigustesse, avalduvad erinevad allergilised nähud nahal, hingamisteedes, silmades, südame – vereringe või kesk – ja perifeerses närvisüsteemis.

Füsioloogilised ohutegurid – on seotud tööst põhjustatud füüsilise koormusega töötaja organismile. Raske füüsiline töö, vead töökohtade ergonoomilisuses, sama tüüpi liigutuste kordumine, ning üleväsimust põhjustavad sundasendid ja – liigutused ning raskuste käsitsi teisaldamine võivad olla töötaja tugi – liikumiselundkonna ülekoormushaiguste või trauma põhjustajaks. Ebasobivad füüsikalised parameetrid (jahedus, õhu kiire liikumine töökohas, vibratsioon jne.) suurendavad füsioloogiliste ohutegurite mõju.

Psühhosotsiaalsed ohutegurid – tulenevad töö monotoonsusest, töökorraldusest, töötaja võimetele mittevastavast tööst, samuti pikaajalisest üksinda töötamisest, võivad olla pingete tekitajaks indiviidi ja kollektiivi tasandil, tööga rahulolematuse ja tööstressi allikaks. Ohutegurit võimendab kiusamine, ahistamine jms. tegevused.

Seadmetest tulenevad ohutegurid – Seadmete vale kasutamise, hoolduse ja seadmete kasutamise ohutusjuhendite mittetäitmise korral on võimalik õnnetuse oht.

Lisaks võib töötaja tervisele avaldada märgatavat mõju töö laad (nt töö vahetustega, öötöö, töö kuvariga jne).

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

19

TÖÖKESKKONDADE RISKIANALÜÜS

Tabel 2 – VILJANDI PÄEVAKESKUSE TÖÖKOHA JA TÖÖTAJAD

1. Füüsilised ohutegurid

Jrk.	OHUTEGUR	KES ON OHUSTATUD	RISKI HINNANG	PÕHJENDUS RISKI HINNANGULE. MEETMED
1.1	Õhu liikumise kiirus	Väljas töötavad hooldajad Teised töötajad	II A I B	Teistest rohkem peavad tööd väljas tegema puude lõhkumisega, kandmisega jms. töödega tegelevad hooldajad. Töötajatel on olemas võimalus puhata soojas ruumis ja enamik töid teostatakse ruumides sees. Väliterritooriumil teevad nad siiski töid ka külmal aastaajal (lume lükkamine, libedusetõrje, puude kandmine jms. tööd). Võimaluse korral tuleb alati sisetöödel hoida kinni ruumide uksi ja aknaid (v.a. palaval suveajal). Ohutegur on võimalik (kuid ei ole eriti suur) kui hoida aknad ja ukсед lahti. Kasutatavate ruumide aknad ei lase tuult läbi ja liigse tuuletõmbuse tekkimisel saab aknaid ka sulgeda. Uksed ei avane enamasti otse väliterritooriumile. Tuuletõmbusest tingitud ohutegur võib põhjustada erinevaid liigese-, lihaste vms haigestumisi ja külmetust ning peaks olema kindlalt välistatud. Õhu liikumise kiirus mõjub kõige rohkem väljas töötamisel. Väljas töötamisel peab arvestama suure tuule korral ka õhutemperatuuriga (tuule ja külma koosmõju). Väljas ootavatele töötajatele on soetatud sobivad tööriided nii suveks kui talveks töötamiseks. Tööriete väline kiht peab külmal aastaajal väljas töötamisel tõkestama tuult.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

20

1.2	Õhutemperatuur	Väljas töötavad hooldajad	II A	Nagu mõõtmistulemustest selgus, vastasid ruumides mõõdetud õhutemperatuuri väärtused optimaalselt soovitatule (vt. LISA 2) Ruume köetakse kaugküttega (reguleeritavad radiaatorid). Soovitan ruumidesse paigaldada termomeetrid vastavate väärtuste jälgimiseks. Termomeetri jälgimise tulemusena peaks selguma, kas olukord vastab stabiilselt nõuetele või on vaja tegeleda õhutemperatuuri probleemiga. Väljas töötavate hooldajate töökohtade õhutemperatuuri väärtusi ei saa riskianalüüsi koostaja hinnata, kuna töökeskkonnad pidevalt vahetuvad. Väliterritooriumil töötavatele töötajatele mõjuvad erinevad ilmastikutingimused. Väliterritooriumil peavad hooldajad töötama ka tihti ka külmal ajal. Töötajatele on soetatud sobivad tööriided (nii suveks kui talveks). Töötajatel on võimalus puhata soojas ruumis ja enamik töid toimub ruumides sees. Palaval aastaajal peaks tööandja tagama töötajatele kvaliteetse joogivee olemasolu. Tööandja peaks sätestama, madalamad temperatuurid, millega ei pea töötajad enam väljas talvel tööd tegema. Ebasobivaid kliimaatilisi tingimusi märkis ankeetidel ohutegurina 27 töötajat ja kontori ankeetidel 3 töötajat.
		Teised töötajad	I B	

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

21

1.3	Õhuniiskus	Kõik töötajad	I B	Nagu mõõtmistulemustest selgus, vastasid ruumides mõõdetud suhtelise õhuniiskuse väärtused optimaalselt soovitatule (vt. LISA 2). Soovitan ruumide paigaldada suhtelise õhuniiskuse määrajad. Nende jälgimise tulemusel peaks selguma, kas on vaja tegeleda õhuniiskuse probleemiga. Väljas töötavate töökohtade suhtelise õhuniiskuse väärtusi ei saa riskianalüüsi koostaja hinnata, kuna töökeskkonnad pidevalt vahetuvad. Nagu eespool mainitud on välitööliste soetatud sobivad tööriided nii soojaks perioodiks kui ka külmaks ajaks. Töötajatel peaks olema olema enda pesemisvõimalused ja tööriiete kuivatusvõimalused.
1.4	Müra	Väljas töötavad hooldajad Teised töötajad	II A I B	Müra tase ei ületa ruumides lubatud piirnorme. Seetõttu mürataset ka ei mõõdetud. Müratase on väljas töötavate töötajate töös kõrge mootorsae kasutamisel. Töötajad peavad mootorsaega töötamisel kasutama kõrvaklappe. Oluline on müra ja müra sees töötamise aja suhe (mootorsaagi kasutatakse harva). Töötajatele on soetatud kõrvaklapid. Kuulmiskaitsevahendite kasutamisel peab arvestama, et töötajad peavad vajadusel kuulma või märkama teiste korraldusi ja hoiatusi. Kohati võib välisterritooriumil töötamisel häirivalt mõjuda tänavamüra, kuid ka see ei tohiks ületada norme.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

22

1.4	Müra			Koolides töötavad töötajad mainisid, et neid häirib vahel laste poolt tekitatav müra. Müra märkis ankeetidel ohutegurina 20 töötajat ja kontori ankeetidel 10 töötajat.
1.5	Kohtvibratsioon	Kõik töötajad	I A	Ohutegur väga väike, kuna töötajad ei kasuta vibratsiooni tekitavaid seadmeid. Ka väljas töötavad hooldajad ei kasuta kohtvibratsiooni tekitavaid tööriistu (nt. trimmer ja mootorsaag) nii tihti, et see võiks tekitada vaevusi. Kui sellised tööriistad võetakse pidevalt kasutusele, tuleb töötajal kanda kindaid ja vajadusel tuleb soetada spetsiaalsed kaitsevahendid (nt. kahekordse kämblosaga kindad).
1.6	Üldvibratsioon	Kõik töötajad	I B	Ohuvõimalus on väga väike ja liigset üldvibratsiooni ruumides ei esine. Ka ei kasuta töötajad suurt üldvibratsiooni taset põhjustavaid seadmeid.
1.7	Ioniseeriv kiirgus	Kõik töötajad	I A	Väga väike oht on võimalik kuvari või mobiiltelefoni rikke korral.
1.8	Elektromagnet – väli	Arvutit kasutavad töötajad Teised töötajad	I B	Mõningane ohutegur on võimalik arvutit kasutavate töötajate töös arvuti rikke korral. Arvutite elektrivälja tugevused ja magnetvoo tugevused vastasid normidele (vt. LISA 3). Nende töötajate puhul, kes ei tööta arvutiga, on ohutegur väga väike.
1.9	Valgustus	Teised töötajad	I B	Valgustus töökohtadel ei vastanud nõuetele Posti 24, Viljandi 71004 projektijuhi töölaual. Kohtvalgustiga peavad töötama Marek Mumm ja Tiiu Kurvits. Üldvalgustuse tase vastas nõuetele ja liigset valguse räägust ruumides ei esinenud (vt. LISA 1). Tööruumidesse on paigaldatud sobivad päeva valguslambid.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

23

1.9	Valgustus			Kuna kontoritöötajad töötavad pidevalt kuvariga, soovitan ohuteguri vähendamiseks muretseda silmatilku. Välitööliste üldist töökohtade valgustihedust ei saa tööandja hinnata, kuna töökeskkonnad vahetuvad tihti. Töökohtade valgustihedused ja peavad vastama EVS-EN 12464-1 nõuetele. Ohutegur on väike, kuna töötajad töötavad väljas valgel ajal. Ebasobivat valgustust märkis ankeetidel ohutegurina 18 töötajat.
1.10	Kukkumise oht ja liikumisteed	Kõik töötajad	II A	Kõik töötajad on hindamisel hinnatud ühte riskiklassi, kuna töö on liikuv, sellega kaasnevad erinevate objektide külastused ja/või on objektidel olemas kukkumist põhjustada võivaid asjaolusid. Põrandatel ja tööpindadel peab liikumisteed ja materjalide ladustamiskohad hoidma vabana. Võimalik on takerduda väljaulatuvate esemete taha. Välitingimustes töötamisel ja liikumisel on alati olemas erinevad kukkumist põhjustada võivad ohutegurid. Alati on võimalus kukkuda maas olevate maapinna ebatasasuste tõttu. Seetõttu tuleb väljas töötaval töötajatel vajadusel maapind enne tööle hakkamist puhastada okstest jt. kukkumist põhjustada võivatest esemetest. Vajadusel tuleb ohukohad teha märgatavamaks. Talvel töötamisel tuleks maapinnalt enne eemaldada paks lumi. Töötajad võivad kukkuda ka libedate liikumisteede tõttu. Vajadusel tuleb libedale liikumisteele puistata liiva vms.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

LEHTI

75

LEHT

24

1.10	Kukkumise oht ja liikumisteed	Kõik töötajad	II A	Kuigi töötajad on enamasti neist ohuteguritest teadlikud ja väldivad neid, peaks ohukohad siiski olema tähistatud või kõrvaldatud. Ka teel kliendini võivad erinevatel kohtadel olla talvel väga libedad liikumistingimused ja nendel kohtadel ei ole töötajatel võimalik midagi teha teeolude parandamiseks. Välitöölistele on soetatud sobivad tööjalanõud. Alati tuleb jälgida liiklusalade liiklusmärke jms. Redeli jms kasutamisel peab rangelt kinni pidama ohutusnõuetest. Võimaluse korral tuleb alati vältida redelil töötamist. Sotsiaalmajas peaks treppide alumised ja ülemised astmed märgistama signaallindiga, et astmed hakkaks liikujatele hästi silma ja soovitan paigaldada kukkumisohu eest hoiatavad märgid.. Signaallindiga on tähistatud linnasauna laskuva trepi astmed ja nende astmetele tuleks paigaldada ka libisemist takistavad ribad. Sauna välistrepp on kohati katkine ja sellele tuleb teha remonti. Sauna ruumides ja trepil peaks põrandale teostama keemilise karestamise (kukkumisohu vähendamiseks). Täiskasvanute turvakodu trepi ees ja trepil on kateplaadid lahtised ja ka katkised ning need tuleb remontida. Trepiaugu ülemiste äärte juures on suur oht alla kukkuda. Soovitan trepiaugu äärtele paigutada taha ja küljele piirded. Laste turvatoa keerdtrepile peab paremale poole paigaldama käsipuu ja remontida tuleb osade trepi astmete pealne osa.
------	-------------------------------	---------------	------	---

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

25

1.10	Kukkumise oht ja liikumisteed	Kõik töötajad	II A	Ruumides võivad liikumisel kukkumist põhjustada ebakorrektselt paigaldatud juhtmed. Ka võivad arvuti all ebakorrektselt paigaldatud juhtmed põhjustada kukkumist töötaja püsti tõusmisel töölaua tagant (töötaja jalg jääb kinni). Juhtmed olid töökohtadel paigaldatud korrektselt. Ohutegurid ei ole siiski ülemäära suured ning on välditavad töötajate ja klientide korrektse käitumise ja liikumise korral.
1.11	Mehaanilise vigastuse oht	Saagimise ja puu-lõhkumisega tegelevad töötajad Teised töötajad	II A I B	Kõikidele töötajatele ja töökohtadele on koostatud ohutusjuhendid ja neid on töötajatele tutvustatud allkirja vastu. Kõigi töötajate kohta täidetakse juhendamiste ja täiendjuhendamiste kaarte. Kindlasti on ohuteguriks enda vigastamine terariistadega, seadmetega või teravate ehitusmaterjalidega ja –jäätmega. Noa ja kääridega töötades tuleb kindlasti kasutada kindaid. Ohutegur on reaalne ohustustehnika eiramisel. Mõningaks (väga väikeseks) ohuteguriks võib olla ka enda vigastamine kontoris kasutatavate terariistadega või teravate materjalidega. Kindlasti peavad töötajad arvestama kaastöötajatega ning vajadusel viitama isikukaitsevahendite kasutamise vajadusele ja ebaõigetele töövõtetele. Mootorsaega töötamisel tuleb kasutada kõrvaklappe, visiiri ja töötama peab kõiki ohutusnõudeid arvestades.

1.11	Mehaanilise vigastuse oht	Saagimise ja puu-lõhkumisega tegelevad töötajad Teised töötajad	II A I B	Need on töötajatele soetatud. Mittekorrasolevatega ja ohutuspõuetele mittevastavate seadmetega on töötamine keelatud. Eriti ettevaatlikud peavad töötajad olema tööde käigus kui kasutatakse erinevaid elektrilisi tööriistu (nt. nurklihvija). Seadme töötamisel ei tohi ohtlikesse töötsoonidesse panna käsi. Masinatest tingitud ohutegureid märkis kaartidel 6 töötajat ja käsitööriistadest tingitud ohutegureid 10 töötajat. Laastudega või pindudega kokkupuutumisel on alati oht laastu või pinna sattumisel naha alla (väga ohtlik). Ohutegurit aitab tunduvalt vähendada kinnaste kasutamine. Pinna või laastu sattumisel naha alla, tuleb see koheselt eemaldada ja koht puhastada. Vigastus võib tekkida ka kaubakasti, puuhalu vms. kukkumine jalgadele või kätele. Selle ohuteguri vähendamiseks tuleb kauba transpordil jälgida õigeid teisaldusvõtteid ja vajadusel kasutada abitööjõudu. Raskuste teisaldamisel tuleb kanda sobivaid tööjalanõusid. Raskusi teisaldavatele töötajatele on soetatud turvajalanõud. Sotsiaalmajas või turvakodus on pliitide kasutamisel olemas mõningane enda põletamise oht. Samuti võib ennast põletada ka linnasaunas töötamisel. Linnasaunas on kerisel olemas ees sobiv ohutuspiire. Esmaabivahendite juures on olemas ka põletust leevendavad geelid. Vigastuse tekkimine võib esineda nt. ka klaasikildude koristamisel.
------	---------------------------	--	-----------------	---

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

27

1.11	Mehaanilise vigastuse oht	Saagimise ja puu-lõhkumisega tegelevad töötajad	II A	Klaasikildude eemaldamisel peab kasutama kindaid ja kühvlit ning harja. Linnasauna ei lubata klaaspudeleid kaasa võtta. Töötajatele on soetatud sobivad tööriided ja sobivad isikukaitsevahendid. Isikukaitsevahendite üle peab pidama korrektset arvestust. Töötajad peavad enne töö alustamist riietuma ettenähtud tööriietesse ja nõõpima käised, kontrollides, et poleks lehvivaid otsi. Enne töö algust peab töötaja kontrollima kõiki tema tööga seoses olevaid seadmeid, abivahendeid jm. ning veenduma nende korrasolekus. Autojuhtimisel on alati reaalne oht sattuda liiklusõnnetusse. Tänapäeval on ka autoga liiklemine alati seotud ohuteguritega (libe tee, valed sõiduvõtted, tehniliselt mittekorras liiklusvahend, kaasliiklejad jne). Seetõttu tuleb neile ohuteguritele alati pöörata tähelepanu. Autoga sõitmisel on ebaõigete töövõtete korral suure tõenäosusega võimalikud katastroofiliste tagajärgedega õnnetused. Tihti ei olene ohutegur ka töötajast vaid teistest liiklejatest ja ilmastikuoludest. Seetõttu soovitan autojuhtidele teha õnnetusjuhtumi kindlustused. Transpordist tingitud ohutegureid mainis ankeetidel 13 töötajat. Kõik eelpooltoodud ohutegurid ei ole siiski ülemäära suured ja on välditavad töötajate korrektse käitumise korral ja ohutusjuhendites toodud nõuete täitmise korral.
		Teised töötajad	I B	

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

28

1.11	Oht elektri- paigaldisest	Kõik töötajad	I C	Ohutegur on võimalik elektriliste seadmete ebaõigel ja ohutustehnikat rikkuval kasutamisel. Tööandja peab perioodiliselt jälgima elektriohutuspõuetest kinnipidamist ja kontrollima kordusmaanduse korrasolekut. Elektritöid tohivad teha ainult vastavat väljaõpet omavad isikud, kellel on pädev juhataja või brigadir. Seda asutuses ka tehakse ja on sõlmitud leping sobiva käiduteenust pakkuva firmaga. Kasutatavate ruumide elektripaigaldis on nõuetekohaselt maandatud.
1.13	Plahvatuse ja tuleoht	Kõik töötajad	I C	Otsest plahvatusohtu ruumides ei esine. Tuleohtliku olukorra ärahoidmiseks on kõige tähtsamad töökorralduslikud abinõud ehk tööandja peab korraldama töötajate juhendamise ja väljaõppe. Eriti tähtis on piisav praktiline väljaõpe töökohal. Asutuses kontoris on perioodiliselt läbi viidud tulekahjuõppused. Seda peaks tegema ka sotsiaalmajas. Asutuses on koostatud tuleohutusjuhend. Ruumidesse on paigaldatud esmased tulekustutusvahendid, tulekahjuteatenupud ja tulekahjualarm (ATS). Tulekustutusvahendid on nõuetekohaselt kontrollitud. Hädapääse on hoones piisavalt ja need on nõuetekohaselt märgistatud. Tulekustuti tuleb soetada Posti 24, hoonesse.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

29

2.Bioloogilised ohutegurid

2.1	Bakterid	Pidevalt klientidega kokkupuutuvad töötajad	II B	Ohuvõimalus haigestumiseks on alati olemas, kuna asutust võivad külastada haigust kandvad külastajad, töötajad haigestuda kodukülastustel või töötajad tulla haigena tööle.
		Teised töötajad	II A	Tööandja on tualettidesse soetanud sobivad kätepesuvahendid ja töötajatele eraldi ka desinfitseerimisvahendid. Kindlasti peavad nii töötajad kui tööandja esindajad jälgima, et inimesed ei tuleks haigena tööle ja täita tuleb isikliku hügieeni nõudeid.
2.2	Viirused	Pidevalt klientidega kokkupuutuvad töötajad	II B	Oht on olemas kui asutust külastavad haigestunud kliendid, töötajad puutuvad haigustega kokku tööülevaade tõttu väljas liikumisel või keegi tuleb haigena tööle. Kõiki töötajaid on informeeritud sellise käitumise ohtlikkusest.
		Teised töötajad	II A	Suurem oht esineb nende töötajate puhul, kes teevad pidevalt koduvisiite või töötavad täiskasvanute turvakodus. Tööandja võiks töötajatele perioodiliselt pakkuda gripivaktsineerimise võimalust. Epideemia ohu korral peaks nt. töötajad vaktsineerima ka erinevate hepatiidide vastu (nt. A-hepatiit). Kõiki töötajad peaks informeerima enamlevinud viirushaiguste sümptomite kohta, et nad oskaks ennast kaitsta (nt. seagripp jne). Kodukülastustel käivatele töötajatele on soetatud desinfitseerimisvahendid, kummikindad, kombineeritud maskid ja kilesussid. Nakkuseohtu mainis ankeetidel ohutegurina 19 töötajat.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

LEHTI

LEHT

75

30

2.3	Inimese endoparasiidid	Pidevalt klientidega kokkupuutuvad töötajad	II B	Vt. punkt 3.1. Siinjuures on eriti tähtis isiklik hügieen ja eriti pärast tualeti külastamist. Töötajatele peab perioodiliselt meelde tuletama isikliku hügieeni reegleid. Alati tuleb pesta käsi enne söömist, suitsetamist jne. Kunagi ei tea, millega võib materjal koos olla või millega on kliendid kokku puutunud. Eriti ettevaatlikud peavad olema täiskasvanute turvakodu töötajad ja võimalusel tuleb vältida otsekontakte klientidega. Selles hoones tuleb kliendid vajadusel suunata kohe pesemisruumi ja nende riided kästa pesta pesumasinas.
		Teised töötajad	II A	

Töötajatel võib klientidega kokkupuutumise käigus esineda võimalik kokkupuude 2., 3. ja 4. ohurühma bioloogiliste ohuteguritega (VVm 05.05.2000.a. määrus nr. 144 „Bioloogilistest ohuteguritest mõjutatud töökeskkonna töötervishoiu ja tööohutuse nõuded”).

Töenäosus 3. ja 4. ohurühma bioloogiliste ohuteguritega kokku puutuda on siiski tunduvalt väiksem.

Ohuteguri vähendamiseks tuleb võimalusel vältida otsekontakte ja kasutada vajadusel isikukaitsevahendeid.

Klientidele on kontorisse soetatud plastikkattega toolid, kuna neid on vajadusel kergem puhastada.

Välitööde ajal ja suvel võivad töötajaid kindlasti häirida putukad. Putukad võivad valusalt ja ka ohtlikult nõelata, olla haiguste edasikandjad või lihtsalt häirida.

Putukaid märkis ankeetidel ohutegurina 13 töötajat.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

31

3. Keemilised ohutegurid

3.1	Ohtlikud ained ja kemikaalid	Kemikaale kasutavad töötajad (hooldajad)	II A	Töötajad ei kasuta enamasti ohtlikke kemikaale. Koristustööd on asutusse sisse ostetud teenusena. Koristamise teenuse kvaliteeti tuleb parandada linnasaunas. Halba koristuse taset märkis ankeetidel 2 töötajat. Klientidega kokku puutuvatele töötajatele on soetatud käte desinfitseerimisvahendid. Vahel peavad erinevaid kemikaale kasutama hooldustöödega tegelevad töötajad. Ohtlikke kemikaalide ohutuskaarte tuleb töötajatele tutvustada allkirja vastu. Ohutuskaardid peavad vastama määrusele (EÜ) nr. 1272/2008. Tööandja on koostanud ka kemikaalide kasutamise ohutusjuhendi. Kemikaalide anumad peavad olema nõuetekohaselt markeeritud (eesti keelsena ja sobivate ohumärkidega). Vajadusel peavad töötajad kasutama kaitseprille, kindaid, maske jms. (vastavalt ohutuskaartidel toodud nõuetele). Töötajatele on soetatud erinevad kaitsekindad ja kombineeritud filtritega kaitsemaskid (FFP3 ja FFP2). Keemiliste ainete riskilauseid on toodud riskianalüüsis lk. 33. Mõõtmistulemustest selgus, et ruumide süsinikdioksiidi tase ei vastanud standardis toodud normidele Tallinna tn.5, Viljandi 71020 asuvas kontoris Siiri Kruuse kabinetis ja vanemhooldaja kabinetis (vt. LISA 4). Nende ruumides peab parandama ventilatsiooni toimimist.
		Teised töötajad	I B	

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

32

3.1	Ohtlikud ained ja kemikaalid			Nende ruumides peab parandama ventilatsiooni toimimist. Ebapiisavat ventilatsiooni märkis ankeetidel ohutegurina 8 töötajat. Tolmuga kaasnevaid ohutegureid mainis ankeetidel 9 töötajat ja kemikaalidega kaasnevaid ohutegureid 7 töötajat.
-----	------------------------------	--	--	--

**Erinevate kemikaalide ohutuskaartidel on toodud järgmised andmed:
klassifikatsioon vastavalt määrusele (EÜ) nr. 1272/2008 (ohulaused)**

H226 – tuleohtlik vedelik ja aur;
H302 – allaneelamisel kahjulik;
H312 – nahale sattumisel kahjulik;
H315 – põhjustab nahaärritust;
H317 – võib põhjustada allergilist nahareaktsiooni;
H319 – põhjustab tugevat silmade ärritust;
H332 – sissehingamisel kahjulik;
H335 – võib põhjustada hingamisteede ärritust;
H411 – mürgine veeorganismidele, pikaajaline toime.

Soovituslikud isikukaitsevahendid, H laused (ohulaused) ja P laused (hoiatuslaused) ning esmaabimeetmed tuleb vaadata iga ohutuskaardi pealt eraldi.

Kõik kasutatavad kemikaalid olid nõuetekohaselt markeeritud.

Kuna ruumides kasutatakse kemikaale lahjendatud kujul ja töötajatele on soetatud sobivad isikukaitsevahendid ei pea riskianalüüsi koostaja vajalikuks kemikaalide sisalduse määramist ruumide õhust.

Töötajad puutuvad küll kemikaalidega kokku, kuid ohtlik kokkupuude on harv, lühiajaline ja tõkestatud.

Kemikaalidega kokkupuutuvatele töökohtadele ei soovita tööle võtta riskitundlike töötajaid (nt. rasedad ja alaealised)

Kindlasti ei tohi kemikaalidega kokkupuutuvates töökeskkondades süüa, juua või suitsetada ja peab täitma isikliku hügieeni nõudeid.

Vastavalt VVm nr.308, RT I, 05.12.2018, 4 „Kantserogeensete ja mutageensete kemikaalide käitlemisele esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded” ei kuulu kasutatavad kemikaalid kantserogeensete ja mutageensete kemikaalide hulka.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

33

4. Füsioloogilised ohutegurid

4.1	Füüsilise töö raskus	Hooldajad ja autojuhid	II A	Ohuvõimalus olemas, kuna töötajad tõstavad vahel raskeid materjale ja -jäätmekid. Samuti kantakse lehti, lükatakse lund, laotakse puid, tassitakse puid ja tehakse teisi raskuste teisaldamisega seotud töid. Rohkem peavad raskuste teisaldamisega seotud töid tegema hooldajad-teenindajad ja autojuhid. Nemad kannavad laiali erinevaid esemeid, laovad puid, viivad tuppa puid ja teevad teisi raskeid töid. Osad töötajad peavad vahel liigutama ka hooldatavaid, mis on füüsiliselt väga raske. Suuremaid raskusi peab transportima mitmekesi. Suuremad raskuste tõstmised tuleb võimalusel ära teha abivahenditega. Töökohtadele tuleb raskused autodega võimalikult lähedale viia ja raskuste kandeteed tuleb teha võimalikult lühikeseks. Füüsiliselt raskeid töid peaksid töötajad tegema mitmekesi (seda asutuses ka tehakse). Vale raskuste tõstmine, kandmine ja asetamine ning eriti raskustega kummardamine võivad tekitada tõsiseid vigastusi ja õnnetusi ning haigusi. Raskuste ebaõigel teisaldamisel võivad tekkida erinevad nikastused, venitused, põrutused ja ülekoormustraumad. Raskuste kandeteed tuleb hoida vabana ja järgima ohutut liikumisteed. Töötamisel tuleb vältida ebasobivaid asendeid (sügav ettekummardus, raskuste kandmine õlgadest kõrgemal jms.).
		Teised töötajad	I B	

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

34

4.1	Füüsilise töö raskus	Hooldajad ja autojuhid	II A	Raskuste käsitsi teisaldamisel tuleb töötajatele selgeks teha kaasnevad riskid ja anda juhised nendest hoidumiseks. Tööd, mis on seotud rohke liikumisega ja lihaste venitamisega, tehakse enamasti püstiasendis. Igasuguse seisva töö juures tuleks vältida painutatud selga. Kui inimene kummardub ettepoole või ühele küljele, siis on tema jala-, selja- ja ka õlalihased pidevalt pingul. Kui inimene end uuesti sirgeks ajab, tunneb ta seljas valu, just nagu selg oleks kõveras olekus kangeks jäänud. On võimatu kogu aeg pingevabalt seista, kui töö kõrgus ei ole õigesti valitud. Samuti peab töötamiseks olemas piisavalt ruumi. Töökõrgus on väga tähtis tegur. Kui see on ebaõigesti valitud, siis keha väsib väga. Soovitan raskusi teisaldavatele töötajatele vajadusel muretseda seljavööd ja randmesidemed. Füüsiliselt raske töö võib põhjustada ka liigset vererõhu ning pulsisageduse tõusu. Töötajatel, kelle on südamega ja/või vererõhuga probleeme, peavad sellest tööandja esindajatele teada andma. Füüsiliselt rasket tööd mainis ankeetidel ohutegurina 13 töötajat. Lk. 69-70 on toodud terviseriskid raskuste käsitsi teisaldamisel ja soovitused ohutuks töötamiseks. Riskianalüüsi koostaja tegi ka raskuste käsitsi teisaldamise riskianalüüsi (vt. LISA 6).
		Teised töötajad	I B	

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

35

4.2	Sama tüüpi liigutused ja pidevalt korduvad ühesugused tööliigutused	Kõik töötajad	I B	Need ohud on võimalikud ja päris tõenäolised teatud tööde faasis (nt. pideval puude ladumisel vms. tööl). Ohutegur on siiski väike, kuna töötajad ei tee pidevalt ühesuguseid töid ja samasuguseid tööliigutusi. Samuti vahelduvad ühesugused liigutused pidevalt teiste dünaamiliste liigutustega. Riski vältimiseks peab töökohad kujundama võimalikult ergonoomiliseks. Piisavalt peab olema ruumi enda pööramiseks ja jalgade ning käte (ka õlgade) liigutamiseks. Väga oluline on ka sobiv töötaseme kõrgus. Kõige parem kutsehaiguste ennetamise meetod oleks tööde vaheldamine. Töökohtadel peaks toimuma töötajate rotatsioon (ehk töötajad ei peaks tegema päevast päeva ühesugust tööd, vaid tööd saaks vaheldada). See töötamisel ka toimib ja töö on üldjuhul dünaamiline. Liigutused ja tööülesanded sageli vahelduvad, kuid vahel peavad töötajad pidevalt kordama sama tüüpi liigutusi. Töötajad peaksid puhkepauside ajal ennast liigutama ja võimlema. Raske on töötada, kui lihasegrupid on väsinud ja neile mõjub pidev staatiline pinge. Ülepinges lihaseid tuleb lasta taastuda, muutes tööliigutusi. Ükski tööasend või –liigutus ei ole soovitatav pikaajaliselt. Vaheldust saavutatakse erinevate tööoperatsioonide või seismise ning istumise vaheldamisega.
-----	---	---------------	-----	--

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

36

4.2	Sama tüüpi liigutused ja pidevalt korduvad ühesugused tööliigutused	Kõik töötajad	I B	Töötaja ei saa tihti töötempot alati ise valida, kuna selle valib kaastöötaja või kokkulepitud tööaeg. Tööoperatsioone tehtagu erinevate tööliigutustega, mis võimaldab lihaste koormust ühtlustada. Ülepingutuste vältimise seisukohalt tuleb sagedasi lühemaid pause eelistada harvadele, pikkadele pausidele. Kontoritöötajate puhul on ohutegur veelgi väiksem. Kohati võivad töötajad nt. arvutihiirega töötamisel teha korduvaid ühesuguseid tööliigutusi, kuid seejärel liigutused vahelduvad, koormates lühiajaliselt seeläbi ka erinevaid lihasgruppe. Ohutegur on siiski kontrolli all, kuna töötajate tööliigutused ei ole pidevalt ühesugused. Töötajatele on ette nähtud sobivad pausid. Töötajatele on läbi viidud perioodilist töötervishoiualast tervisekontrolli.
-----	---	---------------	-----	--

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

37

4.3	Üleväsimust põhjustavad sundasendid	Kontoritöötajad, tugispetsialistid autojuhid ja invasõiduki juht	II B	Suurem risk on võimalik kontoritöötaja ja tugispetsialistide töös, kuna nemad töötavad üle 50% tööajast arvutiga. Töö sisaldab nii liikumist kui istumist, kuigi enamus aega peavad kontoritöötajad töölaua taga istuma, mis võib tekitada staatilise sundasendi. Väga tähtis on seejuures jälgida õiget selja asendit, õlgade ja käte asendit, randmete asendit, pea ning kaela asendit ja jalgade asendit. Töötajatele on ette nähtud sobivad puhkepausid. Puhkamiseks on olemas sobiv puhkeruum, kus on olemas seljatoega toolid ja laud ning kõik vajalik toidu soojendamiseks ja kohvi valmistamiseks. Töötoolid on seljatugedega ja töötajatel on piisavalt ruumi endale mugava tööasendi leidmiseks. Toolidel olemas ka käetoed. Käetoed on väga vajalikud õlavöötme toetamiseks. Ebasobivaid toole märkis ankeetidel ohutegurina 5 töötajat. Randmete hoidmiseks võiks töötajale muretseda ergonoomilised randmetoed. Randmetoe ülesanne on vältida randme paindumist, vähendada õlgadele ja kaelale langevat pinget ning pehmenada randme alla jäävat pinda. Randmetuge kasutades peaks ranne olema sirge, mitte üles ega alla painutatud. Klaviatuurid ja hiired on ühtedel tasapindadel, mis on ergonoomiliselt hea.
		Teised töötajad	I B	

VILJANDI LINNAHOOLDUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

38

4.3	Üleväsimust põhjustavad sundasendid	Kontoritöötajad, autojuhid ja bussijuht	II B	Nende töötajate laudade juures, kes töötavad üle 50% tööajast arvatiga võiksid sundasenditest tingitud vaevuste vähendamiseks olla tulevikus ka jalatoed. Jalatugi aitab hoida sääri ja jalgu eri asendites ja mugava nurga all. Samamoodi aitab täistallaga jalgade toetamine vähendada teiste keha piirkondade koormust ja sundasendeid. Jalatoe soovitan soetada Siiri Kruuse töökohale (arvestades töötaja pikkust). Ka teistel töökohtadel on töötajad kohati sundasendites, kuid nende töös vahelduvad sundasendid dünaamilise liikumisega ning pidevaid sundasendeid ei esine. Sundasendid on kõige sagedasemad lihasehaigestumise ehk müopaatia põhjused. Samuti võib see põhjustada lihasepõletiku ehk müosiiti. Selliste haiguste tekkimise korral on kõige tähtsam tagada lihasele puhkus. Ennetavaks abinõuks on liigeste masseerimine ja trenn. Töötajatel on valede töövõtete korral (töötamine kummargil sundasendis, korduv ülakeha pööramine) suur oht haigestuda seljavaevustesse, radikulopaatiasse, või võib tekkida lülisamba kõverdumine (skolioos). Istudes töötamisel peaks hoidma selga võimalikult sirgena ja vaheldada istumisaega võimalikult palju liikumisega. Ennetavaks abinõuks on liigeste masseerimine ja trenn. Treenitud lihased taluvad ülekoormust paremini.
		Teised töötajad	I B	

4.3	Üleväsimust põhjustavad sundasendid	Kontoritöötajad, autojuhid ja bussijuht	II B	Nagu eespool mainitud on ohutegur suurem kontoritöös. Samuti on sõitmisel pidevas sundasendis autojuhid. Teiste töötajate töös on ohutegur kohati olemas, kuid ei ole väga suur, kuna töö eeldab pidevat dünaamilist liikumist. Tööandja võiks sundasenditest tulenevate ohutegurite vähendamiseks kontoritöötajatele, tugispetsialistidele ja autojuhtidele ning invaauto juhile võimaldada asutuse kulul (vähemalt osaliselt) spordiga tegelemist. Ohutegur võib tõenäoseks saada ka koormusest kätele, randmetele ja õlgadele. Liigesed töötavad pidevalt ja kui pingega kaasneb nt. külmetus on pingete ja põletike kujunemine suureks ohuteguriks. Kui randmed on kogu aeg pinges, võib see kaasa tuua nt. randme ehk karpaalkanali sündroomi. Seda haigust esineb töötajatel, kes teevad rasket füüsilist tööd käsitsi. Riskiteguriteks on randme ulatuslik painutus või sirutus, suurt jõudu nõudvad või korduvad kestvad liigutused randmest, mehaaniline surve randmekanali piirkonda. Sageli põhjustavad haiguse ka kõõluste põletikulised ja degeneratiivsed muutused. Seda haigust soodustavad randme piirkonna pisivigastused ja suhkrutõbi. Selle kutsehaiguse jt. kutsehaiguste sümptomeid ja ravivõimalusi vt. lk. 71-75. Sundasendeid märkis ankeetidel ohutegurina 21 töötajat. Kontorisse soovitan paigaldada kontorivõimlemist õpetava plakati.
		Teised töötajad	I B	

VILJANDI LINNAHOOLDUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

LEHTI

75

LEHT

40

5. Psühhosotsiaalsed ohutegurid

5.1	Monotoonne töö	Kõik töötajad	I B	Risk on olemas, kuna töö on tihti monotoonne ja ühekülgne. Monotoonse seisundi tekkimist soodustavad pikaajaline samas asendis viibimine, samade tööliigustuste kordamine, sama jutu pidev rääkimine ja sarnaste tegevuste tegemine. Ohutegur ei ole siiski suur, kuna kliendid ja tööolukorrad vahelduvad sagedasti. Liigset monotoonsust märkis ankeetidel ohutegurina 10 töötajat. Selle ohuteguri vähendamiseks peavad töötajad optimaalselt kasutama puhkepause.
5.2	Võimetele mittevastav töö	Kõik töötajad	I B	Töötajad on kogenud oma erialal. Asutuses toimub heal tasemel töötajate väljaõpe ja praktiline juhendamine töökohal. Töötajale esitatavad tööalased nõudmised ei tohi ületada töötaja võimalusi nendega toime tulla (nt. ebapiisavad oskused tööülesannete täitmiseks või puudlikud ressursid tööde teostamiseks). Probleemide korral peavad töötajad saama loota juhtide ja kaastöötajate abile või toetusele.
5.3	Halb töökorraldus	Kõik töötajad	I B	Töökorraldus on normaalsel tasemel. Pikast tööajast tingitud ohutegurid võivad võimendada samuti teisi psühholoogilisi ja füsioloogilisi ohutegureid. Oht (või selle puudumine) sõltub siiski palju töötaja isikust. Pikast tööajast tingitud ohutegureid mainis ankeetidel 13 töötajat.
5.4	Üksinda töötamine	Kodukülastuste tegijad, turvatöötajad Teised töötajad	II A I B	Töö on vahelduv ja hoonetes ning ruumides viibib korraga enamasti palju inimesi, kuid vahel on töötaja kindlasti oma probleemidega üksi. Probleeme märkis ankeetidel 17 töötajat.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

41

5.5	Psüühiline koormus (s.h. töötajate kohtlemine, neisse suhtumine, kiusamine ja ahistamine)	Kõik töötajad	II A	Risk on olemas, kuna töötajate töö sõltub üksteisest, suur on tähelepanu pingelisus ja tihti võib tekkida ajapuudus. Ajapuudusest, pikast tööajast, tööprotsessi sõltuvusest teistest ja tähelepanu pingelisusest tulenevate ohtude ning teistest psühholoogilistest ohuteguritest põhjustatud riskide vähendamiseks soovitan tööandjal perioodiliselt üle vaadata tööaja korralduse ja töötajate arvu. Töö monotoonsusest, töökorraldusest, pidevast vastutusest jne. tekkida võivad ohutegurid on pingete tekitajateks indiviidi ja kollektiivi tasandil põhjustades tööga rahulolematust ning tööstressi. Väheneb töötaja töövõime ja kannatab töö kvaliteet ning kvantiteet. Sellega võib kaasneda vaimne kurnatus ja energia ning tahte alanemine. Töötajatel võib ohuteguriks olla ajapuudus (töö on kohati pingeline ja nõuab pidevat kiirustamist). Kiirustamisel aga võivad juhtuda erinevad õnnetused (kukkumine, esemete ümberminek jne.). Pidev tähelepanu pingelisus võib aga tekitada liigset väsimust, stressi ja peavalu. Halvasti kohanevatel töötajatel ja ka asutuse juhtidele, kes peavad pidevalt vastutama klientide ees võib tekkida ka stressi ja läbipõlemissündroomi oht. Kuna asutuse heaks toimimiseks on väga oluline meeskonnatöö, siis esineb kindlasti ka pidev tööprotsessi sõltuvus teistest töötajatest, aga ka klientidest.
-----	---	---------------	------	---

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

LEHTI

75

LEHT

42

5.5	Psüühiline koormus	Kõik töötajad	II A	See võib tekitada konflikte kiiremate ja aeglasemate töötajate vahel. Meeskonnatöö toimimiseks on väga oluline juhtkonna osa kollektiivi komplekteerimisel ja tööle panekul. Töötajate vahelised halvad või ükskõiksed suhted ja hea töö eest tunnustuse mitte saamine võivad süvendada ohutegureid. Vestluste käigus selgus, et töötajate sõnul on töötempo ja töösuhted normaalsed ning töökorraldus on töötajate sõnul sobiv. Töötajate sõnul on asutuse psühhosotsiaalne töökeskkonda hea ja ohutegur ei ole siiski suur. Asutuses ei esine töötajate sõnul kiusamist ja ahistamist. Psühhosotsiaalset koormust vähendavad asutuse poolt pakutud sobivad puhkepausid ja sportimise võimalused. Valvetöötajate töös öötööd, mis võib olla probleemide allikas. Tavaliselt ei esine töötajate töös ületunde. Ankeetidel mainis 29 töötajat ohutegurina ajapuudust, 27 töötajat tööprotsessi sõltuvust teistest, 8 töötajat tööga kaasnevaid pingeid ja 21 töötajat tähelepanu pingelisust. Kindlasti on suurem psüühiline koormus agressiivsete ja psüühikahäiretega inimestega suhtlemisel.
5.6	Öötööga kaasnevad täiendavad riskid	Öösel töötavad töötajad	II A	Et kestev öisel ajal töötamine võib jätta jälje inimese organismile, võib kahjustada immuunsust ja närvisüsteemi, rääkimata üldise ööpäevarütmi pea peale keeramisest, on oluline öösel töötamiseks valida töötajad, kes kohastuvad sellega paremini.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

43

5.6	Öötöoga kaasnevad täiendavad riskid	Öösel töötavad töötajad	II A	Nende töötajate tervishoiualase tervisekontrolli järgselt tuleb täpselt järgida arstide soovitusi ja tähelepanekuid ning vajadusel vahetada öötööle suunatud töötajad välja. Töötervishoiu arst kaardistab töötaja tervisliku seisundi ning võimalikud riskid just konkreetse inimese füüsilisest ja vaimsest eripärasest lähtuvalt. Mõnele sobib öötöö hästi, kuid teisele on see vastunäidustatud ning selle sobivuse hindamine peaks olema tervishoiuarstide, juhtide ja ka öösel töötavate töötajate ühiste tähelepanekute tulemus. Üldiselt on öösel töötamine enamikele töötajatele (vähemalt esialgu) kurnavam, kuna on häiritud inimese loomulik unerütm. Pideva olukorraga, kus inimene ei puhka ennast välja, kaasnevad erinevad ohutegurid, tõsisem mõju tervisele ning kroonilise unepuudusega seostatakse ka halvenenud tervist, sealhulgas immuunsuse langemist, südame- ja seedehäirete riski suurenemist, aga ka meeole, loovuse ja mälu funktsioonide alanemist. Öötööd tegevatel inimestel võib sageli esineda raskusi magama jäämisel, ka võivad nad ärkvel olles tunda end uimasena. Ohuteguri jälgimiseks peaks juhid perioodiliselt töötajatega suhtlema ja avastama ebakõlad juba varakult.
-----	-------------------------------------	-------------------------	------	---

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

44

5.7	Vägivald töökohas	Kõik töötajad		Ohuvõimalust ei oska riskianalüüsi koostaja hinnata, kuid ei ole võimalud rünnakud ka Viljandi Päevakeskuse töötajate vastu. Eriti ohtlik võib olla Viljandi Täiskasvanute Turvakodu töötajate töö. Soovitan Viljandi Täiskasvanute Turvakodu töötajatele soetada paanikanupud. Ohuolukorral tekkimisel peab töötaja adekvaatselt hindama olukorda ja käituda tuleb vastavalt olukorrale. Soovituslik on tagada kõigepealt enda turvalisus ja siis katsuda ohuolukorrast teatada häirekeskusesse. Kiiremaks ohuolukorrale reageerimiseks soovitan sotsiaalmajas soetada kõiki uksi avava üldvõtme, mis oleks volitatud isikute käes.
-----	----------------------	---------------	--	--

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

45

RISKIANALÜÜSI KOKKUVÕTE

Viljandi Päevakeskuse kontoritöötajate, tugispetsialistide, huvitegevuse juhi, ringijuhi, projektijuhi ja psühholoog-nõustaja töökohad on vastuvõetava riskitasemega töökeskkonnad.

Riskianalüüsi tulemusena riskimaatriksi riskikategooriasse I B (vastuvõetav risk, ohuteguri riskitaseme vähendamine ei ole kohustuslik, kuid tuleb pidevalt jälgida. Kui on võimalik, tuleb püüda vähendada) hinnatud töökohad näitavad, et katastroofiliste tagajärgedega õnnetuste ohtu ei esine.

Võimalik on tervisekahjustuse tekkimine sundasenditest (II B) ja tööst kuvariga (oht nägemisorganitele).

Vastutavatel ametikohtadel töötamisega kaasneb alati ka mõningane psühholoogiline koormus (II A).

Kuna töötajad puutuvad kokku erinevate klientidega, siis võib esineda ka mõningane bioloogiline ohutegur (II A).

Töötajate töös võivad esineda erinevad liidlusega seotud ohutegurid (II A).

Väljas liikumisega kaasneb ka võimalik kukkumise oht (IIA).

Olemasolevate andmete põhjal võib väita, et perioodilist tervisekontrolli tuleks vastavalt Sotsiaalministri määrusele „Töötajate tervisekontrolli kord“ (RT I 17.07.2018, 3) läbi viia kontoritöötajatele, tugispetsialistidele, huvitegevuse juhile, ringijuhile, projektijuhile ja psühholoog-nõustajale, kuna nad töötavad üle 50% tööajast arvutiga, nende töös esinevad pidevad sundasendid ja on olemas ka oht nägemisorganitele. Tervisekontrollil tuleb arvestada ka bioloogiliste ohuteguriga.

Viljandi Päevakeskuse autojuht toiduvedajate ja invasõidukijuhi töökohad on vastuvõetava riskitasemega töökeskkonnad.

Riskianalüüsi tulemusena riskimaatriksi riskikategooriasse I B (vastuvõetav risk, ohuteguri riskitaseme vähendamine ei ole kohustuslik, kuid tuleb pidevalt jälgida. Kui on võimalik, tuleb püüda vähendada).

Võimalik on tervisekahjustuse tekkimine sundasenditest (II B) ja raskuste teisaldamisest (II A).

Vastutavatel ametikohtadel töötamisega kaasneb alati ka mõningane psühholoogiline koormus (II A).

Kuna töötajad puutuvad kokku erinevate klientidega, siis võib esineda ka mõningane bioloogiline ohutegur (II A).

Töötajate töös võivad esineda erinevad liidlusega seotud ohutegurid (II A).

Väljas liikumisega kaasneb ka võimalik kukkumise oht (IIA)

Olemasolevate andmete põhjal võib väita, et perioodilist tervisekontrolli tuleks vastavalt Sotsiaalministri määrusele „Töötajate tervisekontrolli kord“ (RT I 17.07.2018, 3) autojuht toiduvedajatele ja invasõidukijuhile läbi viia, kuna nende töös esinevad pidevad sundasendid, on olemas ka oht nägemisorganitele, esineb raskuste teisaldamine ja tervisekontrollil tuleb arvestada ka bioloogiliste ohuteguriga.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

LEHTI

75

LEHT

46

Viljandi Päevakeskuse hooldajate, hooldajate assistentide ja sotsiaalhooldaja töökohad on vastuvõetava riskitasemega töökeskkonnad.

Riskianalüüsi tulemusena riskimaatriksi riskikategooriasse II A (vastuvõetav risk, ohuteguri riskitaseme vähendamine ei ole kohustuslik, kuid tuleb pidevalt jälgida. Kui on võimalik, tuleb püüda vähendada).

Võimalik on tervisekahjustuse tekkimine kasutatavatest kemikaalidest (II A) ja raskuste teisaldamisest (II A).

Vastutavatel ametikohtadel töötamisega kaasneb alati ka mõningane psühholoogiline koormus (II A).

Kuna töötajad puutuvad kokku erinevate klientidega, siis võib esineda ka bioloogiline ohutegur (II B).

Väljas töötavatele hooldajatele on täiendav tervisekahjustuse tekkimine võimalik tuuletõmbusest (II A), õhutemperatuurist (II A), mürast mootorsaega töötamisel (II A) ja mehaanilistest vigastustest (II A), kukumisohust (II A) ning raskuste teisaldamisest (II A).

Olemasolevate andmete põhjal võib väita, et perioodilist tervisekontrolli tuleks vastavalt Sotsiaalministri määrusele „Töötajate tervisekontrolli kord“ (RT I 17.07.2018, 3) hooldajatele, hooldajate assistentidele ja sotsiaalhooldajale läbi viia, kuna nende töös esinevad kohatine raskuste teisaldamine, kohatine kemikaalide kasutamine ja tervisekontrollil tuleb arvestada ka bioloogiliste ohuteguriga.

Viljandi Päevakeskuse saunateenindaja töökoht on vastuvõetava riskitasemega töökeskkonnad.

Riskianalüüsi tulemusena riskimaatriksi riskikategooriasse II A (vastuvõetav risk, ohuteguri riskitaseme vähendamine ei ole kohustuslik, kuid tuleb pidevalt jälgida. Kui on võimalik, tuleb püüda vähendada).

Võimalik on tervisekahjustuse tekkimine kukumisohust (II A) ja raskuste teisaldamisest (II A).

Töökohaga kaasneb ka mõningane psühholoogiline koormus (II A) ja üksinda töötamisega kaasnevad ohud (II A).

Kuna töötajad töötavad puutuvad kokku erinevate klientidega, siis võib esineda ka mõningane bioloogiline ohutegur (II B).

Olemasolevate andmete põhjal võib väita, et perioodilist tervisekontrolli tuleks vastavalt Sotsiaalministri määrusele „Töötajate tervisekontrolli kord“ “ (RT I 17.07.2018, 3) saunateenindajale läbi viia, kuna nende töös esinevad kohatine raskuste teisaldamine ja tervisekontrollil tuleb arvestada ka bioloogiliste ohuteguriga.

Viljandi Päevakeskuse Täiskasvanute Turvakodu valvetöötajate töökohad on vastuvõetava riskitasemega töökeskkonnad.

Riskianalüüsi tulemusena riskimaatriksi riskikategooriasse II A (vastuvõetav risk, ohuteguri riskitaseme vähendamine ei ole kohustuslik, kuid tuleb pidevalt jälgida. Kui on võimalik, tuleb püüda vähendada).

Töökohaga kaasneb ka mõningane psühholoogiline koormus (II A) ja üksinda töötamisega kaasnevad ohud (II A).

Kuna töötajad töötavad puutuvad kokku erinevate klientidega, siis võib esineda ka mõningane bioloogiline ohutegur (II B) ja ka mõningane vägivalla oht.

Nende töökohal on ohuteguriks ka öötöö (II A).

Olemasolevate andmete põhjal võib väita, et perioodilist tervisekontrolli tuleks vastavalt Sotsiaalministri määrusele „Töötajate tervisekontrolli kord“ (RT L 09.05.2003, 56, 816) täiskasvanute turvakodu töötajatele läbi viia, kuna nende töös esinevad bioloogilised ohutegurid ja öötöö.

Riskianalüüsi käigus hinnatud töökohad ja töövahendid vastavad VVm nr.176, RT I, 05.12.2018, 9 „Töökohale esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“, VVm nr.13, RT I, 2000, 4, 30 „Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“ ja Seadme ohutuse seadusele (RT I 23.03.2015, 4) ning seadmetel on olemas nõuetekohane märgistus.

Pärast lk.49 toodud märgistusala soovituste täitmist vastavad töökohad ka Sotsiaalministri määrusele nr. 75, RT I, 12.03.2015, 73 „Ohumärguannete kasutamise nõuded töökohal“.

Isikukaitsevahendid vastavad täielikult kaitsevajadusele, ei põhjusta liigset koormust, sobivad kasutajatele ja kindlatele tööoludele ning vastavad ergonoomianõuetele (VVm nr. 12, RT I, 29.12.2011, 181).

Töökohtade kohta võib väita, et töökohad vastavad Vabariigi Valitsuse määrusele nr. 105, 20.03.2001 „Ohtlike kemikaalide ja neid sisaldavate materjalide kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“.

Arvutitöökohad vastasid Vabariigi Valitsuse määrusele nr. 362, RT I, 05.12.2018, 5 „Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded.“, kuid ergonoomilisust saab osadel töökohtadel veelgi parandada (vt. lk.49).

Psühhosotsiaalsetest ohuteguritest tingitud vaevuste ärahoidmiseks on asutus taganud piisavalt puhkepause.

Väga oluline on siiski juhtkonna ja kaastöötajate märkamine, et abi vajavat töötajat saaks võimalikult kiiresti aidata.

Psühhosotsiaalsed ohutegurid mõjuvad töötajatele individuaalset ja kõigile töötajatele tuleb vajadusel läheneda isiklikult.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

48

SOOVITUSED RISKITASEME VÄHENDAMISEKS VILJANDI PÄEVAKESKUSE TÖÖKOHTADEL

1. Tutvustada töötajatele riskianalüüsi tulemusi (TTOS § 13).
2. Koostada töökorralduse reeglid, kus oleks kajastatud kõik ametikohad.
3. Märgistada signaallindiga sotsiaalmaja ja täiskasvanute turvakodu treppide alumised ja ülemised astmed (VVm nr.176, RT I, 05.12.2018, 9 § 6).
4. Viia linnasauna libedatele põrandatele läbi keemiline karestus ja remontida katkine välistrepp (VVm nr.176, RT I, 05.12.2018, 9 § 6).
5. Remontida laste turvatoa keerdtrepi astmed ja paigutada trepi paremale poolele käsipuu (VVm nr.176, RT I, 05.12.2018, 9 § 6).
6. Remontida täiskasvanute turvakodu trepp ja paigutada trepiaugule piirded (VVm nr.176, RT I, 05.12.2018, 9 § 6).
7. Soetada sotsiaalmajale sellised lukud, mida saaks volitatud isikud avada ka üldvõtmega.
8. Parandada ventilatsiooni toimimist Tallinna tn.5, Viljandi 71020 asuvas kontoris Siiri Kruuse kabinetis ja vanemhooldaja kabinetis (VVm nr.176, RT I, 05.12.2018, 9 § 7).
9. Parandada osade töökohtade valgustihedust (vt. LISA 1, EVS-EN 12464-1).
10. Pakkuda enam klientidega kokkupuutuvatele töötajatele gripivaktsineerimisi (VVm nr. 144, RT I, 05.12.2018, 3 § 3, 4, 6 ja 7).
11. Soetada Posti 24 hoonesse tulekustuti (RT I, 2010, 24, 116).
12. Soetada Silvi Kruuse töökohale jalatoed (VVm nr.362 RT I, 05.12.2018, 5 § 3 ja 5).
13. Pakkuda arvutiga töötajatele ergonoomilisi randmetugesid (VVm nr.362 RT I, 05.12.2018, 5 § 3 ja 5).
14. Soetada kontoritöötajatele võimaluse korral kasutamiseks silmatilgad ja/või teha neile silmavitamiinide kuur (VVm nr.362 RT I, 05.12.2018, 5 § 3 ja 5).
15. Paigutada kontoriruumidesse kontorivõimlemist õpetavad plakatid.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

49

KASUTATUD KIRJANDUS

1. „Töökohale esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“ (EV Valitsuse määrus nr. 176, RT I, 05.12.2018, 9).
2. „Töövahendi kasutamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“ (EV Vabariigi Valitsuse määrus nr. 13, RT I, 2000, 4, 30).
3. „Kuvariga töötamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“ (EV Valitsuse määrus nr. 362, RT I, 05.12.2018, 5).
4. „Bioloogilistest ohuteguritest mõjutatud töökeskkonna töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“ (EV Valitsuse määrus nr. 144, RT I, 05.12.2018, 3).
5. teised www.ti.ee olevad seadused ja määrused ning juhendmaterjalid.
6. „Kutsehaigused. Riskitegurid ja ennetamine” (Teabekirjanduse OÜ).

KOOSTAS / VASTUTAV:

Valdeko Vaher
Töökeskkonnaspetsialist
09.10.2019 – 30.10.2019

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

50

LISA 1

VALGUSTIHEDUSE MÕÕTMISPROTOKOLL / 09.10.2019 EKSPRESSMÕÕTMISED

Mõõtmised teostas:	OÜ Mediserv töökeskkonnaspetsialist Valdeko Vaher
Mõõtmiste tellija:	Viljandi Päevakeskus, Tallinna tn. 5, Viljandi 71020
Mõõtmiskohad:	Viljandi Päevakeskuse töökohad (Tallinna tn.5, Viljandi 71020, Leola 12A, Viljandi 71012, Kaalu tn 9, Viljandi 71012 ja Posti 24, Viljandi 71004)
Mõõteriist:	Luksmeeter TES 1335 nr. 040111983
Kalibreerimine:	03.03.05; AS Metrosert, tunnistus nr. K001– 20– 05/ 180
Normatiivdokumendid:	Eesti Standard EVS – EN 12464 – 1 : 2003
Mõõtmistingimuste kirjeldus:	Tavapärane töösituatsioon
Muu selgitav informatsioon:	Mõõtmised teostati tavapärasel töösituatsioonis.

Tabel 3. Valgustiheduse mõõtmistulemused

Mõõtmiskoht	Mõõtmistulemus	Standard
KONTOR (SAKALA KESKUS, TALLINNA TN. 5, VILJANDI 71020)		
2.KORRUS		
Marek Mummi töölaua tööpiirkond	380	500
Marek Mummi töölaua tööpiirkond (kohtvalgustiga)	935	500
Tiiu Kurvitsa töölaua tööpiirkond	312	500
Tiiu Kurvitsa töölaua tööpiirkond (kohtvalgustiga)	645	500
Vanem hooldaja töölaua tööpiirkond	1276	500
Huvitegevuse juhi töölaua tööpiirkond	1296	500
Nõupidamiste laua tööpiirkond	1392	500
Tualett	410	200
Töötajate tualett	857	200
3.KORRUS		
Siiri Kruuse töölaua tööpiirkond	894	500

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

LEHTI

75

LEHT

51

Mõõtmiskoht	Mõõtmistulemus	Standard
Nõustamisruumi töölauda tööpiirkond	1278	500
Koosolekute ruum	716	500
VILJANDI LINNAsAUN (KAALU 9, VILJANDI 71012)		
Piletimüügi töölaud	315	300
Saunaruumi üldvalgustus	342 – 415	200
Riietusruum	215 – 245	200
SOTSIAALMAJA (LEOLA 12A, VILJANDI 71012)		
Ühisköök (valgustihedus akna all)	1700	300
Ühisköök (valgustihedus ruumi keskel)	340	300
Töötaja puhkeruum	450	200
LASTE TURVATUBA (LEOLA 12A, VILJANDI 71012)		
Töötaja puhkeruum	405	200
Tualett ja dušinurk	490	200
Lapse ööbimisruum	425	200
Köögiruum	615	200
TÄISKASVANUTE TURVAKODU (LEOLA 12A, VILJANDI 71012)		
Töötaja puhkeruum	348	200
Tualett ja dušinurk	415	200
Kliendi ööbimisruum	385	200
Köögiruum	549	200
POSTI 24, VILJANDI 71004		
Projektijuhi töölauda tööpiirkond	60	500

Mõõtmistulemuste kommentaar:

Mõõtmistulemustest selgub, et tööpiirkondade valgustihedus ei vasta nõuetele Posti 24, Viljandi 71004 projektijuhi töölaual.

Kohtvalgustiga peavad töötama Marek Mumm ja Tiiu Kurvits.

Üldvalgustuse tase vastas nõuetele (nt. kui töökoha valgustustihedus peab olema 500lx, siis lähiümbruspiirkondade valgustustihedus peab olema 300lx).

Liigset valguse rägust ruumides ei esinenud.

Mõõtja (te) allkirjad:

Valdeko Vaher

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

52

LISA 2

ÕHU TEMPERATUURI JA SUHTELISE NIISKUSE MÕÕTMISPROTOKOLL / 09.10.2019 EKSPRESSMÕÕTMISED

Mõõtmised teostas:	OÜ Mediserv töökeskkonnaspetsialist Valdeko Vaher
Mõõtmiste tellija:	Viljandi Päevakeskus, Tallinna tn. 5, Viljandi 71020
Mõõtmiskohad:	Viljandi Päevakeskuse töökohad (Tallinna tn.5, Viljandi 71020, Leola 12A, Viljandi 71012, Kaalul tn 9, Viljandi 71012 ja Posti 24, Viljandi 71004)
Mõõteriist:	Termohüromeeter TES 1360 nr. 040206576
Kalibreerimine:	01.03.05; AS Metrosert, tunnistus nr. 30 – 05/078K
Normatiivdokumendid:	Tööruumide mikrokliima tervisekaitsestandardid ja – eeskirjad TKNE – 5 / 1995 RTL 1996, 13, 98 Kasutatud on eeskirja, mis ei kehti enam alates 01.01.2010, kuid kehtiv valdkonda reguleeriv standard ei reguleeri antud ametikohtade kliimatingimusi sobivalt

Mõõtmistingimuste kirjeldus: Tavapärase töösituatsiooni külmal aastaajal.

Mõõtmistingimuste kirjeldus:

Väljas – Välisõhu temperatuur + 14,9 °C, õhu suhteline niiskus 83,5%.

Ruum – Hoonetes on sundventilatsioonisüsteem olemas osaliselt. Kütteperioodil
koetakse hooneid kaugküttega.

Füüsilise töö raskuskategooria:

Kontoritöötajad – Tööd kuuluvad kategooriasse I b. Sellesse kategooriasse
kuuluvad tööd, mida tehakse istudes või seistes ehk mis on seotud käimisega ning
millega kaasneb mõningane füüsiline pingutus.

Teised töötajad – Tööd kuuluvad kategooriasse II a. Sellesse kategooriasse kuuluvad
tööd, mida tehakse seistes, mis on seotud käimisega, väiksemate (kuni 10kg) raskuste
kandmisega ning millega kaasneb mõõdukas füüsiline pingutus.

Aastaaeg – Kõik mõõtmised toimusid külmal aastaajal. Külmaks aastaajaks loetakse
aastaaega, mil välisõhu ööpäevane keskmine temperatuur on alla +10°C.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

LEHTI

LEHT

75

53

Tabel 4. Õhu temperatuuri ja suhtelise niiskuse mõõtmistulemused.

Mõõtmiskoht	Õhutemperatuur °C		Suhteline niiskus %	
	Keskmine mõõtmistulemus	Optimaalne külmal aastaajal	Keskmine mõõtmistulemus	Optimaalne külmal aastaajal
Kontor (Tallinna tn 5, Viljandi 71020)				
Tiiu Kurvitsa kabinet	22,2	19 – 23	41,6	40 – 60
Vanem hooldaja kabinet	22,4	19 – 23	41,8	40 – 60
Siiri Kruuse kabinet (3.korrus)	22,9	19 – 23	40,7	40 – 60
Viljandi Linnasaun (Kaalu 9, Viljandi 71012)				
Piletimüügi ruum	21,2	19 – 23	46,1	40 – 60
Sotsiaalmaja (Leola 12A, Viljandi 71012)				
Laste turvatuba	20,9	19 – 23	42,1	40 – 60
Täiskasvanute turvakodu	20,8	19 – 23	42,6	40 – 60
Ühiskööök	21,4	19 – 23	43,1	40 – 60
Posti 24, Viljandi 71004				
Projektijuhi kabinet	20,9	19 – 23	44,1	40 – 60

Mõõtmistulemuste kommentaar:

Nagu mõõtmistulemustest selgus, vastasid ruumides mõõdetud õhutemperatuuri ja suhtelise õhuniiskuse väärtused optimaalselt soovitatule.

Soovitan ruumide sisekliima jälgimiseks muretseda termomeetrid ja õhuniiskuse määrajad.

Mõõtja (te) allkirjad:

Valdeko Vaher

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI

LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

54

LISA 3

ELEKTROMAGNETVÄLJA JA VÄLJATUGEVUSE MÕÕTMISPROTOKOLL / 09.10.2019 EKSPRESSMÕÕTMISED

Mõõtmised teostas:	OÜ Mediserv töökeskkonnaspetsialist Valdeko Vaher
Mõõtmiste tellija:	Viljandi Päevakeskus, Tallinna tn. 5, Viljandi 71020
Mõõtmiskohad:	Viljandi Päevakeskus, Tallinna tn. 5, Viljandi 71020 töökohad
Mõõteriist:	Väljatugevuse mõõtja ME 3030B 013000013860
Kalibreerimine:	10.03.05; AS Elektrikontrollikeskus Kalibreerimisprotokoll nr. 9 – 7 / 51
Normatiivdokumendid:	„Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded elektromagnetväljadest mõjutatud töökeskkonnale, elektromagnetväljadega kokkupuute piirnormid ja rakendusväärtused ning elektromagnetväljade mõõtmise kord.” (RT I, 07.04.2016,4)
Mõõtmistingimuste kirjeldus:	Töötavate arvutite ja seadmete taseme mõõtmine.
Muu selgitav informatsioon:	Mõõdetud arvutitest ja teistest seadmetest kuni 30 cm kaugusel töölaudadelt.

Tabel 5. Elektrivälja ja magnetvoo mõõtmine

Töökoha nimetus	Elektriväli (V / m)	Magnetvoog (nT)
Kontor (Tallinna tn 5, Viljandi 71020)		
Marek Mummi arvuti	2	39
Tiiu Kurvitsa arvuti	2	64
Vanemhooldaja arvuti	2	36
Huvitegevuse juhi arvuti	5	13
Siiri Kruuse arvuti	2	24
Posti 24, Viljandi 71004		
Projektijuhi arvuti	5	131

**Normid: Elektriväli 110 V / M
Magnetvoog 2000 nT**

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

55

Mõõtmistulemuste kommentaar:

Nagu mõõtmistulemustest selgub, vastavad arvutite ja seadmete elektrivälja tugevused ning magnetvoo tugevused normidele.

Mõõtmised näitavad ka et kontoriruumide elektripaigaldis on korralikult maandatud ja on olemas toimiv kordusmaandus.

Mõõtja(te) allkirjad: Valdeko Vaher

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

OÜ Mediserv

75

56

LISA 4

SÜSINIKDIOKSIIDI TASEME MÕÕTMISPROTOKOLL /

09.10.2019

EKSPRESSMÕÕTMISED

Mõõtmised teostasid: OÜ Mediserv töökeskkonnaspetsialist Valdeko
Vaher

Mõõtmiste tellija: Viljandi Päevakeskus, Tallinna tn. 5,
Viljandi 71020

Mõõtmiskohad: Viljandi Päevakeskuse töökohad (Tallinna tn.5,
Viljandi 71020, Leola 12A, Viljandi 71012,
Kaal 9, Viljandi 71012 ja Posti 24,
Viljandi 71004)

Mõõteriist: CO₂ mõõtja Lutron GC-2028

Normatiivdokumendid: EVS-ES 15251:2007 ja EVS 839:2003

Mõõtmistingimuste kirjeldus: Tavapärane töösituatsioon kell 10.30 (tööpäeva
algusest on möödas 2,5 tundi).

Muu selgitav informatsioon: Mõõtmised teostati tavapärastes töötingimustes.

Tabel 6. Süsinikdioksiidi mõõtmistulemused

Mõõtmiskoht	Mõõtmise aeg	Süsinikdioksiidi sisaldus, ppm (parts per million)	Norm, ppm
Kontor (Tallinna tn 5, Viljandi 71020)			
Tiiu Kurvitsa kabinet	30 sekundit	1286	1000
Vanem hooldaja kabinet	30 sekundit	815	1000
Siiri Kruuse kabinet (3.korrus)	30 sekundit	1170	1000
Nõustamisruum	30 sekundit	780	1000
Viljandi Linnasaun (Kaal 9, Viljandi 71012)			1000
Piletimüügi ruum	30 sekundit	541	1000
Pesemisruum	30 sekundit	615	1000

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

57

Sotsiaalmaja (Leola 12A, Viljandi 71012)			
Laste turvatuba	30 sekundit	566	1000
Täiskasvanute turvakodu	30 sekundit	660	1000
Ühiskööök	30 sekundit	589	1000
Posti 24, Viljandi 71004			
Projektijuhi kabinet	30 sekundit	896	1000

Mõõtmistulemuste kommentaar:

Nagu mõõtmistulemustest selgus, ei vastanud süsinikdioksiidi tase standardis toodud piirnormidele Tallinna tn.5, Viljandi 71020 asuvas kontoris Siiri Kruuse kabinetis ja vanemhooldaja kabinetis.

Mõõtja(te) allkirjad:

Valdeko Vaher

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

58

TÖÖKESKKONNA KAARDISTAMINE

Töökesekkonna kaardistamise kommentaar:

Viljandi Päevakeskuse töötajad täitsid riskianalüüsi käigus 37 üldist töökesekkonna kaardistamise ankeeti. Ankeetidel oli märgitud põhilisteks tihti, mõnikord või harva esinevateks ohuteguriteks:

ajapuudus, vajadus kiirustada (29); tähelepanu pingelisus (28); tööprotsessi sõltuvus teistest (27); kuumus, jahedus, tuuletõmbus, niiskus (21); sundasendid töötamisel (21); müra (20); halb valgustatus (18); töötamine üksi (17); mikroorganismid (16); sisetransport ja liikumine (13); sisetransport ja liikumine (13); pikk tööaeg, öötöö (13); putukad (13); elektripaigaldised (12); tööruum ja töökoha ümbrus (12); muud tehnilised abivahendid (11); käsitööriistad (10); monotoonne, ühekülgne töö (10); üksluisus (10); plahvatus- ja tuleoht (9); muud füüsikalised tingimused (9); tolmu, suits, gaasid, aurud (9); hallitus (9); kokkupuude keemiliste materjalidega (7); masinad (6); muud psüühilised tingimused (5); muud bioloogilised tingimused (4); muud ergonoomilised tingimused (4).

Kommentaariideks on töötajad kirjutanud:

1. lastega ja klientidega kaasnev viirushaigustesse nakatumise oht (mainitud 5 korda);
2. vahetundides jm. lastega kaasnev müra väsitab ja on kõrvadele ebasobiv (mainitud 4 korda);
3. liiga palju istumist (sundasendid), (mainitud 3 korda);
4. kirbud, täid sipelgad jms. putukad (mainitud 3 korda);
5. kevadel ja suvel on väga palav (mainitud 2 korda);
6. jahedus talvel kui ei kasuta lisaradiaatorit (mainitud 2 korda);
7. tähelepanu pingelisus ja tööprotsessi sõltuvus teistest oleneb klientidest (mainitud 2 korda);
8. vahel ei saa teha puhkepause või lõunatada;
9. Jakobsoni 42 hoones on halb valgustus;
10. töökohtadeks on erinevate inimeste kodud;
11. häirib ventilatsiooni müra turvakodus;
12. niiskus turvakodus;
13. hirm, kui kliendid muutuvad agressiivseks;
14. laetuli teeb silmadele haiget;
15. kliendi kodus on liigne tolm;
16. kaks täiesti erinevat sihtgruppi on ühes kabinetis;
17. tuul ventilatsiooni töötamisel;
18. müra puude töötlemisel;
19. tolm ja suits puude töötlemisel;
20. kliima mõjud väljas töötamisel;

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

LEHTI

LEHT

75

59

21. puude kandmine on raske töö;
22. kõrged trepid;
23. olen päev läbi liikluses.

Töötajad täitsid riskianalüüsi käigus 26 kontoritöötaja ankeeti. Ankeetidel oli märgitud põhilisteks ohuteguriteks:

tööülesannete tõttu on kokkupuude potentsiaalsete nakkushaiguste kandjatega (19); ei ole jalatugesid (16); ei ole võimalik vabalt keskenduda (segav müra), (10); tööruumi ventilatsioon ei ole piisav (8); ei ole võimalik töötada üleliigse pingeta (8); tool ei võimalda vaba liikumist ja mugavat kehaasendit (5); tööruumi suurus ei ole piisav (4); esmaabivahendeid ei ole piisavalt (4); arvutiga töötades ei ole võimalik keha ja käte mugav asend (4); ei saa ise korraldada tööülesannete järjekorda (4); tööruumide temperatuur ei ole sobiv (3); kuvari ekraanil esinevad peegeldused (3); hiire ja klaviatuuri ees ei ole randmete toetamiseks piisavalt vaba ruumi (3); põrandakattematerjal ei ole sobiv (2); kehaasendi muutmiseks ei ole töölaua taga piisavalt ruumis (2); tööruume ei koristata piisavalt (2); ei saa kuvari asendit sättida endale sobivamaks (2); hiir ja klaviatuur ei asu ühel tasapinnal (2); aknakatted ei ole sobivad (1); töölaua kõrgus ei võimalda jalgu liigutada (1); tööülesanded ei ole mitmekesised (1).

Kommentaariideks on töötajad kirjutanud:

1. klientidega kaasnev viirushaigustesse nakatumise oht (mainitud 14 korda);
2. häiriv müratase koolis jm. (mainitud 9 korda);
3. ei vaja jalatuge (mainitud 4 korda);
4. ventilatsioon ei tööta (mainitud 4 korda);
5. ei tea, kus on esmaabivahendid (mainitud 3 korda);
6. ruumides on suvel palav (mainitud 3 korda);
7. ruumides on jahe (mainitud 3 korda);
8. tool ei ole tööks sobiv (mainitud 3 korda);
9. tööga kaasnevad paratamatult pinged (mainitud 3 korda);
10. lasteaias peaks õpetamise laud olema kõrgem ja toolid kõrgemad (mainitud 2 korda);
11. põrand on libe (mainitud 2 korda);
12. tööruumi suurus on vahel väike (mainitud 2 korda);
13. tööde tegemise järjekord ei sõltu meist (mainitud 2 korda);
14. koristamine on koolis halb;
15. ei saa kuvari asendit muuta;
16. valgus peegeldab kuvarilt vastu;
17. laud on väike;
18. ei ole jalatuge;
19. koristamine on puudulik ja regulaarselt tuleb desinfitseerida ka põrandad, ukSED, lauad, kapid (pärast elanike vahetust).

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

60

Need punktid on leidnud kajastamist ka riskianalüüsi dokumentatsioonis.
Asutuse juhtkond on teinud riskianalüüsi koostaja arvates palju endast oleneva ohutegurite vähendamiseks ja tööõnnetuste/kutsehaiguste ärahoidmiseks, kuid lihtsate vahenditega on võimalik muuta töökeskkonda veelgi ohutumaks ja inimese tervisele mugavamaks (vt. riskianalüüsi kokkuvõte).

Valdeko Vaher
Töökeskkonnaspetsialist

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

	LEHTI	LEHT
OÜ Mediserv	75	61

TÖÖKESKKONNA KAARDISTAMINE**Tabel 7**

(Täidetakse kõigi töötajate poolt)

Üksus/sektoir/töökoht VILJANDI PÄEVAKESKUS, TALLINNA TN. 5, VILJANDI 71020 JA VILJANDI PÄEVAKESKUSE STRUKTUURIÜKSUSED**Nimi 26 TÖÖTAJA ANKEETIDE KOKKUVÕTE****Kuupäev 26.10.2019**

KÜSIMUS : TÖÖKESKKOND		JAH	EI*
1.	Kas põrandakattematerjal on sobiv (ei ole libe, on aukudeta ja takistusteta)?	24	2
2.	Kas tööruumide temperatuur on sobiv?	23	3
3.	Kas aknakatted, mis on paigaldatud kaitseks liigse päikesekiirguse eest, on piisavad?	25	1
4.	Kas tööruumi ventilatsioon on piisav?	18	8
5.	Kas tööruumi suurus on seal töötavate inimeste arvu arvestades sobiv?	22	4
6.	Kas tööruumis on võimalik vabalt tööle keskenduda ja vestelda (ilma segava müra)?	15	10
7.	Kas juhtmed ja kaablid on paigaldatud nii, et need ei takista vaba liikumist ega või põhjustada komistamist?	26	0
8.	Kas kehaasendi muutmiseks on Teil töölaua taga piisavalt ruumi?	24	2
9.	Kas tööruume koristatakse ja hooldatakse korralikult?	23	2
10.	Kas esmaabivahendid on Teile kättesaadavad?	22	4
11.	Kas pääseteed ja hädaväljapääsud hoitakse kogu aeg vabad?	26	0

KÜSIMUS : KUVARID JA ARVUTID		JAH	EI*
1.	Kas Te saate kuvari asendit vastavalt enda soovile muuta (pöörata, kallutada jne.) ja paigutada Teie jaoks sobivasse asendisse?	24	2
2.	Kas ekraanil puuduvad nägemist segavad peegeldused?	23	3
3.	Kas arvutiga töötades on võimalik keha ja käte mugav asend?	22	4
4.	Kas hiire ja klaviatuuri ees on randmete toetamiseks piisavalt vaba ruumi?	23	3
5.	Kas hiir ja klaviatuur asuvad ühel tasapinnal?	24	2

VILJANDI PÄEVAKESKUS**TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS****LEHTI LEHT**

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

62

KÜSIMUS : TÖÖKOHA VARUSTUS		JAH	EI*
1.	Kas tool võimaldab vaba liikumist ja mugavat kehaasendit?	21	5
2.	Kas vajaduse korral on olemas jalatoed?	10	16
3.	Kas töölaua kõrgus võimaldab jalgu liigutada?	25	1

KÜSIMUS : TÖÖKORRALDUS		JAH	EI*
1.	Kas Teil on pideva kuvaritöö korral võimalik teha pause või vahetada tööviisi?	25	0
2.	Kas Teie tööülesanded on mitmekesised?	25	1
3.	Kas Te saate ise korraldada oma tööülesannete tegemise järjekorda?	22	4
4.	Kas Teil on võimalik töötada üleliigse pingeta, mida põhjustavad keerulised eesmärgid või tööde tähtjad?	18	8
KÜSIMUS : OHUD TERVISELE		JAH*	EI
1.	Kas Teil on oma tööülesandeid täites kokkupuude bioloogiliste ohuteguritega (nt kokkupuude potentsiaalsete nakkushaiguste kandjatega)?	19	7
2.	Kas Teie tööülesannete täitmine hõlmab endas regulaarset raskuste käsitsi teisaldamist (sh arhiivikarpide tõstmine vm)?	0	26

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

63

Tabel 8

TÖÖKESKKONNA KAARDISTAMINE

(Täidetakse kõigi töötajate poolt)

Üksus/sektoortöökohat VILJANDI PÄEVAKESKUS, TALLINNA TN. 5, VILJANDI 71020 JA

VILJANDI PÄEVAKESKUSE STRUKTUURIÜKSUSED

Nimi 37 TÖÖTAJA ANKEETIDE KOKKUVÕTE

Kuupäev 26.10.2019

Ma arvan, et oma töökohal olen ohustatud ...	Tihti	Mõnikord	Harva	Mitte kunagi	KOMMENTAARID
1. Õnnetusjuhtumi riskist					
- masinad	1	3	2		
- käsitööriistad	0	1	9		
- muud tehnilised abivahendid	0	3	8		
- sisetransport ja liikumine	1	4	8		
- elektripaigaldised	0	1	11		
- plahvatus- ja tuleoht	0	1	8		
- söövitused ja mürgitused	0	0	3		
2. Füüsilike tingimustest					
- tööruum ja töökoha ümbrus	0	3	9		
- halb valgustatus	2	8	8		
- müra ja/või vibratsioon	2	6	12		
- kuumus, jahedus, tuuletõmbus, niiskus	6	11	10		
- muud füüsilised tingimused	0	1	8		
3. Keemilistest tingimustest					
- tolm, suits, gaasid, aurud	0	5	4		
- kokkupuude keemiliste ainete/materjalidega	0	0	7		
- muud	0	0	3		
4. Ergonoomilistest tingimustest					
- raske füüsiline töö	1	6	6		
- monotoonne, ühekülgne töö	1	2	7		
- sundasendid töötamisel	3	7	11		
- muud	0	1	3		

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

64

5. Psüühilistest tingimustest					
- ajapuudus (vajadus kiirustada)	5	12	12		
- tööaeg (pikk vahetus, öötöö)	1	2	10		
- üksluisus	0	3	7		
- töötamine üksi	8	3	6		
- tööprotsessi sõltuvus teistest	8	9	10		
- tähelepanu pingelisus	11	11	6		
- muud	0	3	2		
6. Bioloogilistest tingimustest					
- mikroorganismid	4	9	3		
- putukad	1	3	9		
- hallitus	2	1	6		
- muud	1	0	3		

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI

LEHT

OÜ Mediserv

75

65

LISA 6

TERVISERISKI HINDAMINE RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMISEL

VILJANDI PÄEVAKESKUS

Tabel 9

	Autojuht toiduvedajad (mehed)	Invasõiduki juht (mees)	Hooldajad (mehed)	Hooldajad (naised)
1. Teisaldustöö kestuse hinnang				
-kordade arv vahetuses	40 – 200	10 – 40	40 – 200	10 – 40
-summaarne aeg	1 tund – 3 tundi	30 minutit – 1 tund	1 tund – 3 tundi	30 minutit – 1 tund
-aja hinnang, palli	4	2	4	2
2. Teisaldatava raskuse massi hinnang				
-teisaldatava raskuse mass, kg	10 – 20	10 – 20	10 – 20	5 – 10
-massi hinnang, palli	2	2	2	2
3. Kehaasendi hinnang, palli	4	4	4	4
4. Töökeskkonna tingimuste hinnang, palli	0	0	0	0
5. Riskihinne	(2+4+0)*4=24	(2+4+0)*2=12	(2+4+0)*4=24	(2+4+0)*2=12
6. Riskitase	2	2	2	2

Töötajate terviseriskid on hinnatud riskitasemega 2, mis tähendab, et:

- a) koormus mõõdukas;
- b) teatud töötajate kategoorial võib tekkida ülekoormus.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI

LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

66

Tabel 10

	Saunateenindaja (naine)	Turvakodu valvetöötajad (mehed)
1. Teisaldustöö kestuse hinnang		
-kordade arv vahetuses	10 – 40	10 – 40
-summaarne aeg	30 minutit – 1 tund	30 minutit – 1 tund
-aja hinnang, palli	2	2
2. Teisaldatava raskuse massi hinnang		
-teisaldatava raskuse mass, kg	5 – 10	10 – 20
-massi hinnang, palli	2	2
3. Kehaasendi hinnang, palli	2	2
4. Töökeskkonna tingimuste hinnang, palli	0	0
5. Riskihinne	(2+2+0)*2=8	(2+2+0)*2=8
6. Riskitase	1	1

Saunateenindaja ja täiskasvanute turvakodu valvetöötajate töökohad on hinnatud tasemega 1, mis tähendab, et koormus vähene ja terviserisk raskuste teisaldamisest tühine.

Täpsema riskihinde saamiseks tuleks teha rohkem vaatlusi ja vaadata andmed perioodiliselt üle.

Töötajad peavad kasutama õiget teisaldamistehnikat, abivahendeid ja raskemaid esemeid tuleb transportida mitmekesi.

Raskus tuleb võimaluse korral suruda vastu keha ja täita muid raskuste teisaldamisega seotud soovitusi (vt. lk. 69-70).

Ohutegurit aitab vähendada asjaolu, et raskemate esemete teisaldamiseks on tööle võetud meesterahvad.

Tööandja on raskuste käsitsi teisaldamisest tekkida võivate ohutegurite vähendamiseks viinud kandeteede pikkuse miinimumini, on muretsenud sobivad abivahendid (autod), kuid ruumide põrandad ei pruugi alati olla väga heas korras (sõltub palju klientide elamispindadest).

Töötajatele on ehitatud sobivad puhkevõimalused.

Töötajatele on tutvustatud ohutusjuhendit ülekoormustraumade vältimiseks.

KOOSTAS / VASTUTAV:

Valdeko Vaher

Töökeskkonnaspetsialist

23.10.2019

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

68

TERVISERISKID RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMISEL JA SOOVITUSED TÖÖTAMISEKS

SOOVITUSED TÖÖTAMISEKS:

- töölaudade juures edasi-tagasi käimisel teha pööre täistallal, mitte varvastel, et vältida sageli korduvat survet jala ristvõlvile ja jalalaba luude otstele (võlvi lamene mine, jalalaba luude otste kärbus);
- käsitsi ladestustöid teostavatel inimestel teha puhkepausi ajal randmete ja labakäte enesemassaaži ja õlavöötme lõdvestusharjutusi; Vabal ajal on vajalik küllaldane keheline puhkus ja üldtugevdavad harjutused.
- aeg-ajalt vahetada eespool seisvat toetusjalg, et vähendada selle lihaspinget;
- keharaskus peab langema toetusjala kogu tallale, mitte ainult selle esiosale;
- keha mitte üle 30° vertikaaltasapinnast ettepoole kallutada;
- puhkepauside ajal teha lõdvestusharjutusi kaelast jalgadeni, et vabaneda peamiselt staatilisest tööst tekkinud lihaspingest.

Tähelepanu pöörata eriti selja - ja jalalihastele.

- väljaspool tööaega on vajalik küllaldane puhkus ning õlavöötme-, selja - ja jalalihaseid tugevdavad harjutused.

Töötajatele teostatakse perioodiliselt töötervishoiualast tervisekontrolli.

Tööd, mis on seotud rohke liikumisega ja lihaste venitamisega, tehakse enamasti püstiasendis. Igasuguse seisva töö juures tuleks vältida painutatud selga. Kui inimene kummardub ettepoole või ühele küljele, siis on tema jala-, selja- ja ka õlalihased pidevalt pingul. Kui inimene end uuesti sirgeks ajab, tunneb ta seljas valu, just nagu selg oleks kõveras olekus kangeks jäänud. On võimatu kogu aeg pingevabalt seista, kui töö kõrgus ei ole õigesti valitud.

Töökõrgus on väga tähtis tegur. Kui see on ebaõigesti valitud, siis keha väsib väga kiiresti. Töökõrgus peab olema selline, et tööd saaks teha ilma selga painutamata ja õlgu õiges ja pingutamata asendis hoides.

Tööd tuleks teha käte loomuliku asendi juures, nii lähedal kehale kui võimalik.

TERVISERISKID RASKUSTE KÄSITSI TEISALDAMISEL

Töötaja terviseriski vähendamiseks peab tööandja rakendama järgmisi abinõusid:

- 1) varustama töötaja sobivate tehniliste abivahenditega;
- 2) võimalusel vähendada teisaldatava raskuse massi;
- 3) tagama teisaldustööks sobiva sisekliima ning piisava ventilatsiooni ja valgustatuse;
- 4) tagama ohutuks teisaldustööks piisava vaba ruumi nii töötamiskohal kui ka liikumisteedel;
- 5) lühendama raskuse kandmisteed;
- 6) lühendama teisaldustöö kestust, sealhulgas nägema ette sobivad puhkepausid;
- 7) korraldama töö selliselt, et töötaja saaks teisaldustööd vaheldada füüsiliselt mittekoormavate tööülesannete täitmisega;
- 8) andma töötajale isikukaitsevahendid, kui teisaldustööga kaasneb vigastusoht.

VIIMSI RIMI HÜPERMARKET

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

69

Ohutegurid, mis võivad põhjustada terviseriski

Raskus võib põhjustada terviseriski, kui see:

- 1) on liiga suure massiga või mõõtmelst kogukas;
- 2) on kinnihaaramiseks ebamugava kujuga;
- 3) on ebastabiilne või selle sisu võib liikuda;
- 4) oma kuju või konsistentsi tõttu võib töötajat vigastada, eriti kokkupõrkel teise esemega.

Teisaldustöö võib põhjustada terviseriski, kui:

- 1) nõutav füüsiline pingutus on liiga suur;
- 2) seda saab teha ainult ülakeha pöörates;
- 3) sellega võib kaasneda raskuse äkilise liikumise hakkamine;
- 4) seda tehakse ebakindla või ebamugava kehaasendiga.

Töötingimused võivad põhjustada terviseriski, kui:

- 1) teisaldustööks ei ole piisavalt ruumi, eriti vertikaalsuunas ;
- 2) põrand, trepp vms. on ebatasane või libe, põhjustades kukkumisohtu;
- 3) teisaldustööd tuleb teha erinevatel põranda- või töötasapindadel;
- 4) jalgealune on ebapüsiv;
- 5) õhutemperatuur või -niiskus ei ole teisaldustööks sobiv või puudub vajalik ventilatsioon.

Teisaldustöö korraldus võib põhjustada terviseriski, kui:

- 1) teisaldustöö on liiga sagedane või pikaajaline, põhjustades suurt koormust eelkõige selgroole;
- 2) teisaldustööd tehakse istudes;
- 3) puhke- või taastusaeg on liiga lühike;
- 4) raskuse tõstmine-langetamine toimub ebamugavas kõrguses, nt õlavöötme kõrgemale või allpool põlvede kõrgust, või ebamugavas kauguses, nt kehast eemal;
- 5) raskust ei saa kandmisel toetada vastu keha või kandmise vahemaa on liiga pikk;
- 6) tööprotsessist johtuval tehnoloogilisel põhjustel ei saa töötaja oma töötempot muuta;
- 7) töötaja kannab ebasobivat riietust, jalanõusid või kui tema muu varustus ei sobi teisaldustööks.

Raske füüsiline töö, vea töökoha ergonoomilisuses, sama tüüpi liigutuste kordumine ning üleväsimust põhjustavad sündasendid ja – liigutused ning raskuste käsitsi teisaldamine võivad olla töötaja tugi – liikumiselundkonna ülekoormushaiguste või trauma põhjustajaks.

PUHKEPAUSE PEAVALD TÖÖTAJAD KASUTAMA OPTIMAALSELT.

Ebasobivad füüsilised parameetrid suurendavad füsioloogiliste ohutegurite mõju.

VIIMSI RIMI HÜPERMARKET

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

70

LISA 7

VÕIMALIKUD KUTSEHAIGUSED

Kutsehaiguste tekkimise võimalused on Viljandi Päevakeskuse töökohtadel olemas.

Mõningaid haigusnähte võib esineda sõltuvalt töötajate ealistest iseärasustest, füüsiliselt raskest tööst, bioloogilistest ohuteguritest, koormusest randmetele ja sundasenditest ning müra- ja vibratsioonist mootorsae kasutamisel.

Tavaliselt ei ole kutsehaigestumised ja tööga seotud haigestumised ühest tegurist tingitud ja haigestumiste tekkimiseks on vajalik mitme teguri pikaajaline koosmõju.

Lihastehaigestumine ehk müopaatia võib tekkida kestva ülepingutuse tagajärjel inimestel, kes teevad rasket füüsilist tööd. Töö on sageli seotud keha ja jäsemete sundasendiga või mõnede lihaserühmade staatilise pingega. Staatilise töö korral toimub lihase isomeetriline (samamöödulisust säilitav) kokkutõmbumine-lihaskiud ei lühene ja kehaosa jääb liikumatuks. See toimub mitmesuguste kehaasendite säilitamisel (seismisel, istumisel ja raskuste hoidmisel).

Õlavöötme lihased kahjustuvad sageli ka isikutel, kelle töö on seotud üksteisele järgnevate ühesuguste liigutustega.

Eriti ebasoodsalt mõjub töö, mille puhul sõrmede sagedatele liigutustele lisandub labakäe samaaegne kokkusurumine.

Lihastehaigestumisele mõjub soodustavalt madal õhutemperatuur ja vibratsioon.

Lihasevalu ehk müalgia on selja ja jäsemete, eriti käte valulikkus. Tavaliselt peetakse seda närvivaluks.

Tegelikult esineb närvivalu suhteliselt harva ja sagedasem on siiski lihasevalu.

Tavaliselt on see tingitud lihaskiudude kahjustustest, mis võivad ilmnedagi isegi tühise trauma või ülekoormuse tagajärjel. Trauma kutsub esile lihase püsiva kokkutõmbe, mis ongi valu vahetu põhjus.

Müofastiit kujuneb kui lihast ümbritsevas sidekoes tekivad muutused. Sel puhul on intensiivsed valud kätes ja jalgades, samuti küünar- ning randme-kämbliigese juures.

Haiguse kroonilise kulu korral sümptomid süvenevad. Lihaskude asendub osaliselt sidekoega, mistõttu lihased kõhenevad ja nende jõudlus väheneb. Kujuneb müofibroos või müofastiit.

Kuna protsess kahjustab ka ümbritsevat kude, siis võib lisanduda krooniline põletik kõõlustuppides, luuümbrises, sidemetes ja liigesekestas.

Lihastehaigestumiste ravi

Lihasevalu möödub tavaliselt mõne päevaga ega vaja erilist ravi, kuid seda tuleb võtta signaalina vajadusest vähendada koormust ja piirata liigutusi, mis põhjustavad valu.

Kui valu ilmnenud jäetakse abinõud tarvitusele võtmata, võib muutuda see krooniliseks. Kord vigastatud lihas on ülekoormuse suhtes tundlikum ja juba tühinegi venitused vallandavad valu uuesti.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

LEHTI LEHT

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

75

71

Lihasevalude korral mõjub soodsalt soojendamine, pipra- või sinepiplaaster, ka kerge massaaž. Sisse võib võtta ka valuvaigisti. Paikselt manustatakse salve (nt. indometatsiinsalvi).

Arst määrab vajadusel elektriravi.

Kindlasti taluvad treenitud lihased ülekoormust paremini, mistõttu peab hoolitsema enda füüsilise vormi eest.

Töötervishoid

Lihasjõu säilitamise eelduseks on õiged tööasendid. Sobimatutes asendites on lihased pikemaajalises pingeseisundis (nt. kummargil töötamine). Pikemalt kestes häirib see lihaste verevarustust. Väheneb nende varustatus hapniku ja toitainetega, häiritud on jääkainete (nt piimhappe) eemaldamine. Jääkainete kogunemine lihasesse põhjustab väsimust ja valu.

Dünaamilise lihastöö puhul toimub vaheldumisi lihase kokkutõmme ja lõõgastumine.

Lihaskiud töötavad korralikult ja on tagatud normaalne lihase verevarustus, ainevahetus ja suurem jõudlus. Vältida tuleks asjatuid lülisammast koormavaid pöördeid ja painutusi (vt. soovitusi töötamiseks).

Närvihaigestumised

Radikulopaatia ehk radikuliit – haigus põhjustab valusid nimme- ja ristluupiirkonnas. Need vaevused on seotud närvijuurte kahjustusega. Haiguse puhul on tegemist mitme ebasoodsa asjaolu kokkulangemisega. Keskseks probleemiks on muutused lülide vaheketastes ehk diskides ning nendega anatoomilis-funktsionaalselt seotud struktuurides (liigesed, sidemed, lihased).

Väärastumist diskides soodustavad pisivigastused, mida põhjustava ebaõiges asendis raskuste teisaldamine, tõukeline vibratsioon jne. selle tulemusena ketta elastsus ja liikuvus vähenevad, lülid lähenevad üksteisele ning lülidevahemik muutub kitsamaks. Lülid ehk kõhrplaadid skleroseeruvad ja servadele moodustuvad luukasvied ehk osteofüüdid.

Kutseradikulopaatia tekkes tulevad arvesse järgmised riskitegurid:

1. raske füüsiline töö;
2. **staatiline sundasend;**
3. sage kummardamine ja pööramine;
4. raskuste teisaldamine, eriti vääras asendis;
5. kestvad monotoonseid liigutusi;
6. vibratsioon.

Radikulopaatia raviks kasutatakse valu- ja põletikuvastaseid ravimeid (ibuprofeen, ketoprofeen jne), soojustusravi (saunaleil, kuum vann, elektripadi, mikrolained jm), massaaži, nõelravi, venitusravi. Kaelaradikulopaatia korral kasutatakse ka kaelatuge. Eriti oluline on ravivõimlemine. See ei nõua erilisi materiaalseid kulusi, küll aga visadust ja järjekindlust.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

LEHTI LEHT

75

72

Kaelanärvipõimiku põletik – Tekib tööde korral, mis on seotud õlavöötme ja ülajäsemete lihaste ülekoormusega. Eriti kui samaaegselt tuleb õlga kõrgemal hoida või kätt sageli õlaliigesest kõrgemale tõsta.

Luude ja liigeste haigestumised

Liigesehaigestumine (artroos või osteoartroos) on levinud valuline liigeseid väärastav haigus, mis võib põhjustada invaliidistumist. Kõige olulisem põhjus on üksikute liigeste sage ülekoormamine (nt füüsiliselt raske töö).

Kui kasutatakse sagedasti käsitööriistu, toimib see kahjulikult sõrme- ja randmeliigestele. Raske füüsiline töö soodustab küünarliigese artroosi. Raskuste tõstmine ohustab põlve- ja puusaliigeseid. Ohutegurit suurendab vibratsioon.

Liigese valude korral üritatakse haiget liigest säästa ja liikumist piirata. Seetõttu aga haige piirkonna lihased kõhetuvad ja tõmbuvad pingesse, nii et viimaks ei saagi liigest enam sirutada. Nii muutub vähehaaval kehahoiak ja kõnnak.

Artroos kulgeb esialgu aeglaselt ja enamikul haigetest ei kujune püsivaid raskeid vaevusi.

Diagnoosimiseks tehakse liigestest röntgenülesvõte või ultraheli, analüüsitakse ka liigesevedelikku ja verd.

Raviks kasutatakse elektriravi, ravivõimlemist, parafiinimähiseid, mudaravi, eeterlikke õlisid sisaldavaid salve jm.

Kindlasti tuleb hoiduda tegevustest, mis liigeseid liigselt koormavad ja raskuste tõstmisel tuleb kasutada abivahendeid.

Raskusi tõstes tuleb alati kõverdada põlvi.

Krooniline õlavarreluu põndapealiste põletik. Mõlemal pool küünarnukki on keskmine ja külgmine põndapealis ehk epikondül. Olles ainult nahaga kaetud on nad kergesti vigastatavad (eriti külgmine).

Põndapealispõletik ehk epikondüliit esineb võrdse sagedusega nii keskealistel naistel kui ka meestel. Haigestuvad isikud, kelle töö seisneb alatasa korduvates liigutustes, kusjuures küünarnukki tabavad sageli pisitraumad. Tihti on tegemist randme- ja sõrmesirutajate lihaste korduva ülekoormusega. Iseloomulik on töökae haigestumine. Tekivad tugevad valud küünarliigese piirkonnas ja käe haaramisliigutused nõrgenevad.

Epikondüliidi põdejad panevad sageli tähele, et ukseava läbimisel oleks see justkui kitsaks jäänud.

See tähendab, et iga väiksemgi küünarnukkipuudutus on valulik ja kohe märgatav, kui kogemata riivatakse ust või uksepiita.

Haiguse kulg on pikaldane ja ravi ei anna alati loodetud tulemust. Paranemise korral endist tööd jätkates peab olema väga ettevaatlik, sest haigus võib korduda. Pikapeale ilmnevad muutused ka põndapealise luukoes.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

LEHTI

LEHT

75

73

Kõõluste ja sidemete haigestumised

Kui töökohtadel ei ole randmete toetamiseks piisavalt ruumi ja randmed on kogu aeg pinges, võib see kaasa tuua **randme ehk karpaalkanali sündroomi** – seda haigust esineb kõige sagedamini vanuses 45-54 aastat.

Randmeluud moodustavad pihkmise nõgususe – randmekanali. Seda katab randmeristside, muutes vao kanaliks. Viimases kulgevad painutajalihaste kõõlused ja keskpidine närv.

Seoses käe ülekoormusega satuvad need moodustised surve alla. Seda haigust esineb töötajatel, kes teevad rasket füüsilist tööd käsitsi.

Riskiteguriteks on randme ulatuslik painutus või sirutus, suurt jõudu nõudvad või korduvad kestvad liigutused randmest, mehaaniline surve randmekanali piirkonda. Sageli põhjustavad haiguse ka kõõluste põletikulised ja degeneratiivsed muutused. Seda haigust soodustavad randme piirkonna pisivigastused ja suhkrutõbi. Vaevused tekivad peamiselt keskpidise närvi pitsumisest randmekanalis. Haiguse alguses ilmnevad ülajäsemes valud ja töötava käe „suremine”. Hommikul tuntakse sõrmede jäikust, turset ja sõrmede värvus võib olla sinakas. Liigutused on kohmakad (nt on raske nööpe kinni panna).

Isegi küllalt kerged esemed kukuvad sõrmede vahelt välja. Haiguse arenedes tekivad päevased valud põidla, randme ja küünarvarre piirkonnas. Sõrmed muutuvad tuimaks ja käsi jõuetuks.

Raviks kasutatakse soojustusprotseduure, rahu ja valuvaigisteid. Hullemaal juhul tuleb käele läheneda kirurgiliselt (nt lõigatakse läbi randme ristside).

Ganglioniks ehk kooljaluks nimetatakse sünoviaalvedeliku kogunemisest tekkinud liigesekihnu või kõõlustupe väljasopistust. See on puderja või sültja massiga täidetud ümarik või tsüstiline moodustis. Moodustis paikneb enamjaolt selgmiselt randme piirkonnas ja on katsudes kõva.

Riskiteguriteks on korduv raskuste teisaldamine, pidevad pööramisliigutused, kestev mehaaniline surve labakäele ja korduvad pisitraumad.

Kõõlusepõletik ehk tendoniit – Korduvate ühetaoliste liigutuste (koormuse) korral vajatakse rohkem liugvedelikku (võiet), kui seda organism produtseerib. Kõõlused muutuvad kuivaks ja hõõrdumise tagajärjel tekib põletik. Enamasti kaasneb haigusega ka kõõlustupepõletik.

Riskiteguriteks on kiire ja korduv küünarvarre tõstmine ja korduv käe viimine külgedele samaaegse pööramisega õlaliigesest.

Profülaktikaks peab iga veerandtunnise töötamise järel raputama tugevasti käsi. Iga kahe tunni järel tuleb teha käteväimlemist.

Ülekoormushaiguste ravi – Ravimeetodeid on mitmeid ja kasutamine sõltub sellest, millise ülekoormushaigusega on tegu. Parimaid tulemusi annab kompleksne ravi. Eriti oluline on ravivõimlemine ja enesemassaaž.

1. liikumisravi (ravivõimlemine, ortopeediline võimlemine, ujumine, jooksmine, suusatamine, uisutamine, matkamine jm liikumine);
2. mehaanilised mõjurid (ravimassaaž, nõelravi, punktmassaaž, venitusravi, tugisukkade kandmine, korseti kandmine, jm tugevate kandmine);
3. soojutusravi (elektterravi, saunaskäik, soe vann, mudaravi, parafiinmähised jm);
4. medikamentoosne ravi (valuvaigistid, rahustid, salvid, epiduraalblokaad).

Vastutavatel ametikohtadel töötavatel inimestel võib tekkida ka läbipõlemissündroom.

Läbipõlemissündroom – Inimestel, kes eluraskustega toimetulemiseks rabavad eriti pingsalt tööd teha võib füüsiliste ja vaimsete piiride ületamisel tekkida psüühiline üleväsimus ehk läbipõlemissündroom. On avastatud, et läbipõlemissündroom tabab rohkem ja kiiremini just noori töötajaid.

Noored spetsialistid, püstitades kõrgeid eesmärgi, võivad muutuda lausa töönarkomaanideks.

Eriti kannatavad tugevalt motiveeritud ja kõrgete saavutusvajadustega isikud. Ka on tähele pandud, et läbipõlemissündroom tekib kergemini neil, kelle töö nõuab tihedat suhtlemist.

Läbipõlemisele on iseloomulik vaimne kurnatus, energia ja tahte alanemine ning vähene eneseteostus. Töötaja muutub ükskõikseks ja tema kompetentsus väheneb.

MÜRA TOIME KUULMISELUNDILE

Mürarikkal töökohal nõrgeneb kuulmine vastavalt tööstaaži suurenemisele.

Iseloomulik on, et töötaja ise seda algul ei märka. Eelkõige tekivad häired kõrgemate helide kuulmises. Kurtuse tekkimises etendavad peaosa suurema võnkesagedusega mürad, madalamad helid on suhteliselt kahjutumad. Suurel määral tugevdab müra kahjulikku toimet resonants.

Müra puhul on kuulmiselundi hapnikutarvidus suurem.

Tekib hapnikuvaegus, mille tulemuseks on kuulmisrakkude ainevahetuse häire, mis väljendub kuulmiseravuse nõrgenemises pärast müras töötatud tööpäeva lõppu.

Kuulmine ennistub pärast puhkeperioodi.

Hiljem aga järgnevad taastumatud kuulmisrakkude ainevahetuse häired.

Professionaalsele vaegkuulmisele on iseloomulik aeglane progresseerumine. Pidevas müras töötamisel nõrgeneb kuulmiseravus helisageduses 4000 Hz keskmiselt 3 dB aastas.

Kui müraga kaasneb vibratsioon, areneb kuulmiskahjustus kiiremini.

Kui töötajad tunnetavad kuulmiseravuse langust või esineb kõrvas kohinaid, vilesid jne. peaks nad koheselt pöörduma erialaarsti poole.

VILJANDI PÄEVAKESKUS

TÖÖKESKKONNA RISKIANALÜÜS

Töö teostaja ja vastutaja

Valdeko Vaher

OÜ Mediserv

LEHTI

LEHT

75

75