Co możemy zrobić,aby ograniczyć zagrożenia w środowisku pracy

Metody ochrony przed hałasem w pracy.

Istnieje wiele metod ochrony przed hałasem w pracy. Najskuteczniejszą z nich jest niepodejmowanie pracy w zakładach, w których występuje nadmierny hałas. Inną metodą jest wyciszenie źródła hałasu. Należy dążyć do takiego obudowania lub ustawienia maszyn, aby dźwięki przez nie emitowane nie nakładały się na siebie i nie nasilały hałasu ogólnego. Inna metodą jest komasowanie hałaśliwych urządzeń w jednym miejscu i poprzez automatyzację zakładu ograniczanie liczby osób zagrożonych.

Ci pracownicy, którzy muszą zostać w niebezpiecznych miejscach, należy wyposażyć w specjalne środki ochrony i ograniczyć czas ekspozycji. Dobre rezultaty uzyskuje się dzięki zastosowaniu specjalnych ekranów dźwiękochłonnych, paneli, materiałów oraz konstrukcji dźwiękoizolacyjnych i dźwiękochłonnych. Do podstawowych środków ochrony indywidualnej zaliczają się ochronniki słuchu - popularnie zwane nausznikami lub słuchawkami, choć ani nie chronią przed mrozem, ani nie służą do słuchania. Wszystkie te metody nie zmieniają jednak faktu, że podstawową metodą walki z hałasem jest likwidowanie jego źródeł i nie tworzenie nowych.

Copyright © KOLO Odziez-Robocza.com

Sposoby na ograniczenie hałasu w szkole :

- Pilnowanie na korytarzach aby nikt nie krzyczał,
- nauczyć uczniów mówienia szeptem,
- wpisywanie uwag za każdy krzyk

w dużych miastach:

- wyprodukować samochody które cicho chodzą,
- zakaz trąbienia na ulicy,
- wyłączenie wszystkich rzeczy w mieście które robią niepotrzebny hałas

Zapobieganie stresowi

Istnieje kilka sposobów na stres. Niektóre z poniższych metod mogą być bardzo pomocne.

- ***Oddychaj głęboko. Pozwala to sprawnie wentylować płuca, co korzystnie wpłynie na krążenie krwi i twoje samopoczucie.***
- ***Odżywiaj się zdrowo, jedz dużo owoców i warzyw, pij dużo wody i zmień dietę na bardziej zbilansowaną. Takie postępowanie nie tylko pozwoli ci uporać się ze stresem, lecz poprawi twoje ogólne samopoczucie.***
- ***Często stres powoduje, że sięgamy po słodycze, które dostarczają nam dużo energii. Jest to jedynie doraźny sposób walki ze stresem.***
- ***Gdy poziom cukru we krwi spadnie, zaczynamy odczuwać zmęczenie, czujemy się podirytowani i mamy problemy z koncentracją. Uzupełniaj swoją dietę o potrzebne minerały, np. magnez, który reguluje pracę układu nerwowego.***

- *Unikaj napojów z dużą ilością kofeiny oraz ogranicz spożycie alkoholu, gdyż mogą one powodować rozdrażnienie i ogólny niepokój. Staraj się pić dwa do trzech litrów płynów dziennie, najlepiej wody niegazowanej.*
- *Ćwicz regularnie. Podczas aktywności fizycznej uwalniana jest serotonina, zwana hormonem szczęścia, która powoduje, że czujemy się lepiej. Sport poprawia krążenie krwi i zapobiega powstawaniu udaru mózgu oraz zawału serca. Pozwala pozbyć się frustracji i gniewu. Możesz jeździć na rowerze,pływać, grać w tenisa. To, jaką formę aktywności wybierzesz, zależy tylko od ciebie.*

Wysypiaj się. Kiedy przeżywasz silny stres, rytm snu jest zakłócony. Miewamy wtedy bezsenne noce oraz ***koszmary senne****. Staraj się przed snem nie myśleć o kłopotach, lecz o miłych rzeczach, a sen powinien przyjść sam.*

Rzuć palenie. Wbrew powszechnemu przekonaniu, palenie nie pomoże w walce ze stresem. W rzeczywistości źle wpływa na nasze zdrowie i powoduje wiele chorób. Rzucenie palenia nie jest łatwe i w krótkim czasie może spowodować, że będziesz czuł się bardziej zestresowany lub zirytowany. Jednakże drażliwość to oznaka, że twoje ciało „walczy” ze spadkiem nikotyny w organizmie.

Relaksuj się. Niektórzy ludzie, zamykając oczy, wyobrażają sobie spokojne miejsce, takie jak bezludna wyspa, jezioro, morze, las. Wizualizacje pomagają im się zrelaksować. Wyciszenie umysłu pozwala na odstresowanie zmęczonego ciała. Pomocne będą też zabiegi upiększające, np. pobyt w SPA.

Metod walki ze stresem jest bardzo dużo, a ich wybór zależy od indywidualnych preferencji. Warto pamiętać, że nie można wyeliminować całkowicie stresu ze swojego życia, ale na pewno można wzmocnić swoją odporność na stres i zminimalizować zakres oddziaływania sytuacji stresowych na nasze samopoczucie i zdrowie.

Jak radzić sobie z mobbingiem

1. Nie zamiataj sprawy pod dywan

Nie możesz udawać, że nic się nie dzieje i siedzieć cicho jak mysz pod miotłą. Takie zachowanie jedynie może pogorszyć sprawę i wzmocnić napastliwość szefa. Musisz zacząć stawiać granice. Jeżeli do tej pory sprawiałaś wrażenie, że nic nie przeszkadza ci w zachowaniu przełożonego, nie dziw się, że on bezkarnie nadal pozwala sobie na niemiłe uwagi pod twoim adresem.

2. Mów jasno, że nie życzysz sobie obraźliwych uwag

Owszem, jesteś osoba podwładną wobec szefa, ale nie znaczy to, że masz w milczeniu przyjmować wszystko, co on mówi. Relacje między wami powinny opierać się wyłącznie na sprawach służbowych i merytorycznych. Jeżeli szef zaczyna robić uwagi skierowane bezpośrednio w twoją osobę i nie dotyczą one pełnionych przez ciebie obowiązków, nie zgadzaj się na to. Nie bój się, że ktoś usłyszy twoje nieporozumienia z szefem. To on powinien się wstydzić, jeśli jego zachowanie jest niestosowne.

3. Uświadom szefa, że masz za dużo obowiązków

Nie pozwalaj na to, by szef zarzucał cię coraz to nowymi obowiązkami. Jeśli już ledwo wyrabiasz się z zadaniami, powiedz, że potrzebujesz pomocy. Jeśli szef faktycznie się na ciebie uwziął, może specjalnie obarczać cię zbyt wieloma rzeczami naraz.

4. Nie daj się wykorzystywać

Twój szef wydaje ci polecenia, żebyś załatwiał jego prywatne sprawy? Pora z tym skończyć. Ty też masz swoje prywatne życie i nie możesz wyręczać go w jego obowiązkach, a po pracy jeszcze zamiast do domu jechać do szkoły odebrać jego dzieci. Nie daj sobie wmówić, że powinnaś spełniać wszystkie polecenia szefa. Jeżeli wykraczają one poza twoje obowiązki, spokojnie, ale stanowczo odmów ich wypełnienia.

5. Wzmocnij swoją samoocenę

Jeżeli w oczach szefa jesteś osobą niepewną i zahukaną, możesz być łatwym celem do wyładowania swoich frustracji. Szef musi czuć respekt i szacunek do ciebie, wtedy nie pozwoli sobie na zbyt wiele. Zadbaj zatem o swoją samoocenę. Po pierwsze nie zapominaj o mnóstwie zalet, które posiadasz, a po drugie dbaj o dobre samopoczucie i wygląd. Po pracy rób rzeczy, które uwielbiasz i są dla ciebie radością. Uśmiech na twarzy i pozytywne patrzenie na świat pozostanie aż do kolejnego dnia w pracy. Pewny siebie z łatwością obronisz się przed kolejnym atakiem.

6. Weź przykład z asertywnych współpracowników

Nie wiesz, jak reagować na docinki szefa? Ucz się tego od kolegów z pracy. Możesz obracać słowa w szefa w żart lub odbijać piłeczkę. Zobacz, że osoby, które mają tzw. cięty język, nie borykają się zazwyczaj z mobbingiem.

7. Zajrzyj do kodeksu pracy

Ważne jest, by twoje argumenty były słuszne i trudne do zbicia, jeśli będziesz konfrontować się z szefem. Poradź się zatem znajomej prawniczki, jak możesz walczyć z mobbingiem lub zajrzyj do kodeksu pracy. Jest mnóstwo przepisów mówiących o tym, jakie konsekwencje czekają szefa, który stosuje mobbing wobec pracowników.

8. Poradź się Krajowego Stowarzyszenia Antymobbingowego

Na szczęście istnieją instytucje odpowiedzialne za zwalczanie mobbingu w pracy. Należy do nich np. Krajowe Stowarzyszenie Antymobbingowe. Napisz do nich list, opisz swoją sytuację, a na pewno pomogą ci we właściwy sposób.

9. Odejdź z firmy

Niestety, jeśli szef nie wykazuje chęci zmiany i nic nie powstrzymuje go przed stosowaniem mobbingu, lepiej odejdź z pracy. Pozwalanie na długotrwałe dręczenie i wyżywanie się na tobie niesie za sobą zagrożenie dla twojego zdrowia psychicznego. Nie pozwól na to, by praca cię wyniszczała. Odejdź od szefa tyrana. Na pewno prędzej czy później znajdziesz pracę marzeń.

© Can Stock Photo

Zapobieganie skutkom narażenia na pyły

Zapobiegać skutkom narażenia na pyły można:

a) pośrednio poprzez: edukację, promowanie bhp, urlopy profilaktyczne, okresowe badania lekarskie, rotacyjny system stanowisk, opiekę nad byłymi pracownikami,

b) bezpośrednio poprzez zastosowanie:

- środków ochrony zbiorowej:

- ***- systemów napowietrzająco-wentylujących,***
- ***- stanowiskowych systemów odpylających,***
- ***- wolnostojących dmuchaw i wentylatorów,***
- ***- instalacje i konstrukcje zapobiegające rozprzestrzenianiu się pyłu w znacznej objętości,***

- środków ochrony indywidualnej:

- ***- półmasek jednorazowych,***
- ***- półmasek z filtrem wymiennym,***
- ***- masek pełni zakrywających twarz,***
- ***- masek zakrywających: oczy, nos, usta,***
- ***- masek doposażonych w kaptur lub hełm ochronny.***

Ważnym elementem zapobiegania skutkom narażenia na pyły jest właściwe zakładanie i używanie środków ochrony indywidualnej. Dla prawidłowego zakładania i użytkowania maski/półmaski należy:

- umieścić część twarzową tak, aby przykrywała usta i nos lub całą twarz,

- założyć na głowie tak, aby dwie oddzielne jego taśmy znajdowały się na czubku głowy i na karku,

- dopasować naciąg taśm nagłowia tak, aby część twarzowa utrzymywana była w ustalonym położeniu,

- w przypadku półmasek filtrujących dopasować uszczelkę nosową,

- w celu zdjęcia części twarzowej należy poluzować taśmy nagłowia poprzez zwolnienie zaczepów,

- sprawdzić szczelność dopasowania maski poprzez:

- *zakrycie szczelnie dłońmi wlotów elementów filtrujących,*
- *- wykonanie wdechu – część twarzowa jest prawidłowo i szczelnie zamocowana, jeżeli odczuje się silny opór przy wdechu, a ścianki półmaski przybliżą się do twarzy,*
- *- zakryć szczelnie dłońmi wloty zaworów wydechowych,*
- *- wykonanie wydechu – część twarzowa jest prawidłowo i szczelnie zamocowana, jeżeli odczuje się silny opór podczas wydechu, a ścianki półmaski oddalą się od twarzy,*
- *- dopasowanie ponownie części twarzowej i ponowne sprawdzenie szczelności w przypadku zaobserwowania jakiejkolwiek nieszczelności,*
- *- w przypadku braku możliwości uzyskania szczelności – wymienić część twarzową.*