



A KISKERESKEDELMI MUNKAVÉGZÉS SORÁN FELMERÜLŐ FOGLALKOZÁSI ÁRTALMAK

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

A kiskereskedelmi munkavégzés során felmerülő foglalkozási ártalmak

A kézirat lezárva 2017. december 1-jén.

Impresszum

Szerző: Dr. Dudás Katalin
Lektorálta: Rojcsik Krisztina
Felelős Kiadó: Kereskedelmi Alkalmazottak Szakszervezete
1068 Budapest, Városligeti fasor 46-48.
Projekt neve: A munkahelyi egészség és biztonság
fejlesztése a kiskereskedelmi ágazatban
Projekt azonosítószám: GINOP-5.3.4-16-2017-00028
Nyomda: Le Coin Kft., 1066 Budapest, Lovag utca 16.
ISBN: ISBN 978-615-80934-4-6
Készült 2018-ban.



Bevezető gondolatok

Sok olyan betegség van, amely egyes mesterségnek vagy foglalkozásnak megszokott kísérője. Némelyik a test egyoldalú igénybevételének, a munkával járó testtartásnak és a folytonosan ismétlődő mozdulatoknak a következménye, más részüket a szervezetet érő ártalmas vegyi hatások okozzák. Az egyes foglalkozások hosszabb időn át folytatva befolyást gyakorolnak a szervezetre. Mivel az egyes tevékenységek különböző jellegüknel fogva eltérően veszik igénybe az emberi szervezetet, a hatásuk is különféleképpen nyilvánul meg.

Az alábbiakban egyrészt a kiskereskedelem előforduló munkakörökkel kapcsolatos ártalmakról, másrészt az ártalmak elhárításának, vagy legalább csökkentésének a szükségességére és fontosságára hívjuk fel a figyelmet, hiszen ebben az alágazatban több százezer ember egészsége, testi s lelki jólléte, gyakran élete forog kockán. (KSH adat: 2017 második negyedévében 353 ezren dolgoztak a bolti kiskereskedelemben)

A jelen kiadvány célja alapvetően a munkavédelem, és egyáltalán a munkavállaló, mint ember egészsége iránt érdeklődést mutató munkavédelmi képviselők, szakszervezeti tisztségviselők, a munkahelyi érdekképviselő iránt elkötelezett személyek ismereteinek bővítése.

A téma örök!

*„Az orvostudomány minden rendelkezésére álló eszközt felhasznál a foglalkozási betegségek elleni küzdelemben. **Leghatalmasabb fegyvere mégis az érdekelt munkások felvilágosítása.** Meg kell őket a fenyegető veszedelmekkel ismertetni és elhárításuk módjára megtanítani. Alig van olyan foglalkozási betegség, amelyet idején alkalmazott orvosi kezeléssel meggyógyítani ne lehetne. A foglalkozási betegségek leküzdésében rendkívüli jelentősége van a test edzésének, amely a szervezetet minden ártalommal szemben ellenállóbbá teszi.”*

*Az idézet **1944 novemberi**, tudomány technika rovatból való <http://www.husadikszazad.hu/1944-november/tudomany/vedekesz-a-foglalkozasi-betegsegek-ellen>*

Az idézett korabeli cikk azért is érdekes, mert ugyan az orvostudomány fejlődik, de mégis sok olyan foglalkozási megbetegedés van, melyek nem gyógyíthatók meg (pl. foglalkozási rosszindulatú daganatok, degeneratív moz-gásszervi megbetegedések túlnyomó többsége, stb). Ezért továbbra is VAN és LESZ létjogosultsága a megelőzésének és a fokozott expozíciós esetek időben történő felismerésének!

1. A foglalkozási ártalomról

Foglalkozási ártalomnak nevezzük a munka környezeté-ben fellépő, a munkavállalót érő káros hatás, amelyet azonban az ember még maradós károsodás nélkül elvisel. A foglalkozási ártalmak nem szükségszerű velejárói a munkának, mint ahogy a balesetek sem. Legnagyobb ré-szük műszaki, egészségügyi intézkedésekkel, módszerek-vel és eszközökkel megelőzhető. Az emberi szervezetet érő munkakörnyezeti kóroki tényezők lehetnek:

- fizikai (pl. zaj, vibráció),
- kémiai (pl. porok, gázok, gőzök),
- biológiai (pl. baktériumok, vírusok),
- ergonómiai (pl. képernyős munkavégzés),
- pszichés- és pszichoszociális (pl. stressz).

Ha a károsító hatás mértéke – az egyéni érzékenységet is figyelembe véve – az elviselhető szintnél nagyobb, a szervezet nem képes alkalmazkodni és regenerálódni, hanem megbetegszik. Kialakul a foglalkozási betegség, ami a munkahelyen a munkakörnyezetben fellépő, a dolgozóra ható ártalomra és a munkakörülményekre vezethető vissza.

A kiskereskedelemben gyakran tapasztaljuk, hogy a munkavállalóknak – munkakörük megnevezésétől függetlenül, ha szükséges – minden munkafázist el kell végezni. Így az előforduló ártalmak szinte egyformán érinthetik a kiskereskedelmi egységek dolgozóit.

2. Fizikai ártalmak

2.1 Munkahelyi klíma

A munkahelyi klíma a külső környezet fizikai jellemzőinek összességét jelenti, úgy, mint léghőmérséklet, légáramlás, páratartalom és bizonyos esetekben a hőszugárzás.

A munkavállaló jó közérzetét, és teljesítőképeségét nagymértékben befolyásolják a munkakörnyezet klimatikus feltételei. A túlzott meleg és a tartós hideg nem csupán kellemetlen lehet, de szélsőséges esetben nagyobb megterhelést róhat a szervezetre, mint maga a munkavégzés.

A szabadtéri munkahely (pl. nyitott piacokon, karácsonyi vásárok pavilonjaiban) hidegnek minősül, ha a várható napi középhőmérséklet a munkaidő 50%-nál hosszabb időtartamban a +4 °C-ot nem éri el, a zárttéri munkahely hideg, ha a hőmérséklet a munkaidő 50%-nál hosszabb időtartamban a +10 °C-ot nem éri el.

A munkahelyeken biztosítandó hőmérsékleti értékeket alapvetően befolyásolja a végzett munka jellege (fizikai vagy szellemi, nehéz, közepesen nehéz vagy könnyű fizikai munka).

Zárttéri munkahelyeken hideg évszakban szellemi munka esetén 20-22 °C, könnyű fizikai munka esetén 18-20 °C, közepesen nehéz fizikai munka esetén 14-18 °C, míg nehéz fizikai munka esetén 12-14 °C lég-hőmérsékletet kell biztosítani a munkavállalók számára.

Meleg évszakban biztosítandó hőmérsékleti értékek szellemi munka esetén 21-24 °C, könnyű fizikai munka esetén 19-21 °C, közepesen nehéz fizikai munka esetén 17-19 °C, míg nehéz fizikai munka esetén 15-17°C.

Tartósan meleg munkakörnyezet jellemzi a pékségeket, ahol helyben sütik a kenyeret-pékárut, valamint azokat az üzleteket, ahol frissen-sülteket készítenek. Ezeken a munkahelyeken kontakthőhatás okozta égési sérülés veszélye is fennáll.

A kiskereskedelmi egységekben – ahol egyébként nem üzemszerűen kialakuló meleg van jelen – a hőhullámok idején (hőségriasztással, illetve hőségriadóval járó időszakban) a külső hőmérséklet hatására kialakuló magas hőmérséklet megzavarhatja a munka menetét, különösen ott, ahol nincs lehetőség kellő mértékű klímazabályozásra. A fokozott meleg hatására csökken a munkavállalók koncentráció képessége, a figyelem összpontosításának hiánya csökkenti a mozdulatok, illetve a mozgások megfelelő ütemű és irányú végrehajtását, és mindezek rosszullétet, balesetet okozó események kiváltó okai lehetnek.

A túl meleg környezetben végzett fizikai munka heveny (pl. száraz melegben kiszáradás, sóvesztés, nedves melegben hőguta) és idült (szív- és mozgásszervi megbetegedések) elváltozásokat okozhat.

A hideg munkakörnyezetben végzett munka veszélyét elsősorban a szövetek helyi lehűlése (főként a végtagokon, orron, fülön), illetve az ebből következő diszkomfort és fagyássérülések jelentik. A hideg hatására érösszehúzódnak, érszűkület alakul ki a hidegnek kitett területeken. Ez a védekező mechanizmus a későbbiekben azonban káros következményekkel is járhat, mivel a tartós érszűkület következtében csökken az adott terület oxigén- és tápanyagellátása, amely fagyási sérülésekhez vezethet.

Megtörtént!

Egy férfi munkavállaló egyszerűsített foglalkoztatás keretében dolgozott a hűtőházban rakodóként, csomagolóként. A nem megfelelő ruházat eredményeként kezén fagyásos sérülést szenvedett el.

forrás: Foglalkozási betegségek szakmai értékelése 2014 /OMFI

A rendkívül hideg környezet fáradtságot okozhat, fokozhatja a végtagok remegését, valamint csökkentheti a kéz szorítóerejét, mindezek hozzájárulhatnak a balesetveszélyes helyzetek kialakulásához is. A tartósan alacsony hőmérsékleten dolgozók körében a hűléses megbetegedések, a légúti- és reumás ártalmak is gyakoriak, de elvélve előfordulhat hidegallergia, illetve fagyásos sérülések is. A hideg hatására a már megnyugodott légzőszervi, szív- és érrendszeri megbetegedések is fellángolhatnak, egyes kórképek súlyosbodhatnak (pl. asztma, kéz-kar vibrációs szindróma, ízületi megbetegedések).

Jó tudni!

Hidegnek, illetve melegnek minősülő munkahelyen joga van óránként 5-10 perc pihenőidőre és védőitalra.

Törekedjen arra, hogy a pihenőidőt kedvezőbb hőmérsékletű helyen töltsön el, mert ezzel csökken a szervezetét érő megterhelés mértéke.

Vizsgálni kell a kellemetlen és egészségre káros légmozgás (huzathatás) kialakulásának lehetőségét, különösen azokban a kiskereskedelmi egységekben, ahol szellőztető-rendszerek működnek, és a munkavállaló tartósan a légáramlás útjában helyezkedik el.

Mesterséges szellőztetés alkalmazásakor a légmozgás sebessége, ülvégzett szellemi (pl. képernyős munkakör) és könnyű fizikai munkánál (pl. pénztáros) 0,1 m/s-nál, helyváltoztatással járó, könnyű fizikai munkánál (pl. eladó) 0,2 m/s-nél, nagyobb nem lehet, mert huzathatás keletkezik, ami rövidebb-hosszabb behatási idő után mozgásszervi panaszokat, betegségeket eredményez.

Jó tudni!

Kerülni kell a túlzott légkondicionálást, a huzathatás kialakulását.

Kedvezőtlen munkahelyi klíma szinte valamennyi kiskereskedelmi munkakörben kialakulhat, jellemzően a fűtetlen, vagy alacsonyan temperált raktárban, a hűtőkamrában dolgozóknál, a huzatban ülő pénztárosoknál, a szabadtéri rakodást végzőknél, illetve azoknál az eladóknál, akik az áru eltarthatósága érdekében gyengén fűtött üzlettérben szükséges, hogy dolgozzanak (pl. hentes, zöldség-gyümölcs- vagy virágüzlet). Kontakt hideghatásnak vannak kitéve azok az eladók, árufeltöltők, akik napi feladata a hűtőpultok feltöltése a mirelit áruval.

A kisüzletek esetében, ahol klímaberendezés nem áll rendelkezésre – elsősorban az egyre hosszabb meleg időszakokban –, szinte lehetetlen, hogy a megfelelő szellőzés és a légsebesség értéke együtt biztosítva legyen.

Ventilátorokkal, illetve huzattal próbálják a magas hőmérsékletet és páratartalmat enyhíteni, azonban közben a légsebesség az előírt sokszorososa, melynek élettani hatása kedvezőtlen, különösen a fix munkahelyeken munkát végzők számára (pénztárfülke, pult mögötti eladás).

Hatósági ellenőrzési tapasztalat

Egy-két kereskedelmi egységben a zárttéri munkahelyre a meleg és a hideg évszakban előírt léghőmérsékleti értékeket a munkáltató nem biztosította, így a munkavállalók kedvezőtlen klimatikus viszonyok között végeztek tevékenységet.”

forrás: A nemzetgazdaság 2016. évi munkavédelmi helyzetéről

2.2. Váz- és izomrendszeri megterhelés

A váz- és izomrendszeri megbetegedések jellemzően a hátat, a nyakat, a vállakat és a felső végtagokat érintik, de az alsó végtagokra is kihathatnak. Az ízületek és más szövetek sérülését és károsodását jelentik.

A fizikai erő kifejtés (pl. emelés, hordás, húzás, tolás), a mozdulatok ismétlődése, kényelmetlen vagy statikus testhelyzetek (pl. kezek a váll szintje fölött vagy hosszan tartó állás és ülés) kockázata az eladó, pénztáros, árufeltöltő, rakodó, raktáros munkakörökben jelenik meg.

Vannak olyan műveletek, amelyeket automatikusan végeznek a munkavállalók, más műveletek elvégzését előre átgondolják, megtervezik, és úgy kezdik meg ezeket. Ez utóbbi esetben nagy esélye van annak, hogy elkerüljük a veszélyeket, míg az automatikusan végzett munka során – sokszor a fokozott figyelem hiányában – történhetnek balesetek, alakulhatnak ki megbetegedések.

A mozgásszervi panaszok és a tünetek legtöbbször hosszú idő alatt alakulnak ki fáradtság, hátfájás, gerincbántalmak (porckopás, sérv), alsó- és/vagy felső végtagi fájdalom formájában. Súlyosabb esetben a csontok kopása, fáradásos törése, csigolya nyúlványok szakításos törése jöhet létre.

Megtörtént!

Egy 29 éves nő eladóként dolgozott, számára az áru mozgatása, rakodása okozott túlzott megterhelést. A diagnosztizált betegség: ágyéki gerinc porckorong tehermozgatás által okozott betegsége

forrás: Foglalkozási betegségek szakmai értékelése 2014 /OMFI

A kiskereskedelmi munka legnehezebb része az árumozgatás, árutárolás területe. A beérkezett termelők csomagolású – és ezért nagyobb súlyú – árukat kell kiszerezni és a raktári állványokra kézi erővel kihelyezni vagy közvetlenül az eladótérbe vinni (ez utóbbi a napi cikkeknel természetes gyakorlat).

Az áru mozgatása a kiskereskedelmi egységekben kézi és gépi erővel, a kisüzletekben zömében kézzel történik. Utóbbi elsősorban hátsérülések kockázatával járhat.

A teher mozgatását a kisebb kereskedelmi egységekben kézi horog, kézi kocsi, molnár kocsi, hidraulikus emelő (béka) segíti. Ezen egyszerűbb szállítási eszközök használatának főbb szabályait azonban szükséges betartani:

- a szállítandó tárgyakat úgy kell elhelyezni, hogy azok ne essenek le, ne akadjanak be;
- a rakomány ne zavarja a kitekintést;
- a szállító eszközre előírt tömegnormákat (méret, súly) figyelembe kell venni;
- ha a szállítóeszközt vonórúddal látták el, akkor húzni kell, egyéb esetben a szállítóeszközt tolni kell.

Hátsérülésnek tekintjük elsősorban a gerinc és a mellette lévő lágyrészek sérülését (húzódása, szakadása, bevérvése), valamint tartósan fennmaradó kóros állapotot okozó betegségek kialakulását.

A hátsérülés kockázata nő, ha a teher

- túl nehéz, túl nagy, túl nehezen fogható meg;
- instabil vagy nehezen hozzáférhető,
- ha munkavállaló képzetlen, gyakorlatlan, oktatásban nem részesült, illetve
- életkorát, élettani adottságait, egészségi állapotát figyelmen kívül hagyják.

A jelenleg hatályos jogszabályi rendelkezések nem tartalmaznak az emelhető, szállítható tömegre súlyhatárokat, súlynormákat. Ennek oka, hogy ugyanaz a megterhelés egyénenként – az egyén testi felépíté-

sétől, izomzata fejlettségétől, egészségi állapotától függően – különböző igénybevétellel jár.

Egyre több bizonyíték van arra, hogy összefüggés van a pszichoszociális kockázati tényezők (különösen, ha fizikai kockázatokkal társulnak) és a váz- és izomrendszeri megbetegedések között. Ilyen kockázati tényezők – többek között – a magas munkaterhelés vagy kismértékű önállóság, illetve a munkával való elégedetlenség.

Jó gyakorlat!

A nagy tömegű terheket csak egyenes háttal, hajlított térddel, lassú, egyenletes felemelkedéssel szabad felemelni!

Ha úgy ítéli meg, hogy nem képes egyedül a teher mozgására, kérjen segítséget!

A kiskereskedelmi munkavállalók körében gyakori a pénztárgéppel, számológéppel végzett tevékenység, valamint a képernyő előtti munkavégzés. A kezekkel és az ujjakkal végzett munka esetén jelentősen terheltek az inak, amelyek az izmokat a csontokkal kötik össze; az ínhüvelyek, amelyek folyadékot tartalmaznak, ezáltal az inak súrlódásmentes mozgását teszik lehetővé; a csonthártya, amelyhez az inak és az izmok tapadnak.

A pénztárosok tipikus megbetegedése az inak, ínhüvely és a csonthártya gyulladása, ami az alkar, a csukló, a kéz és az ujjak gyors és gyakran ismétlődő mozgásának következményeként alakul ki. Jelentős fájdalommal és mozgáskorlátozottsággal jár. Gyakrabban lép fel akkor, ha az ujjaknak erőt is ki kell fejtetni.

Az ülőmunka (jellemzően az adminisztratív állomány és a pénztárosok esetében) az állómunkánál kényelmesebb, azonban a tartós ülés is megterhelést okoz a szervezet számára.

A kényelmetlen testhelyzet, az ergonómiailag nem megfelelő munkaszék használata nyaki és háti izomfájdalmakat, esetenként gyulladásokat okoz, az izmok tartós kontrakciója következményeként.

Jó tudni!

Képernyős munkakörben foglalkoztatottak számára óránként 10 perces szünet jár!

Töltse a munkaközi pihenő időt nyugodt környezetben, hunyja le a szemét, relaxáljon. Tartós ülő munka szünetében mozgassa meg végtagjait; amennyiben álló, járó munkát végez, akkor üljön le, lehetőség szerint emelje fel és támassza alá lábait.

2.3. Zajártalom

Mindazon hangokat, melyek az emberben kellemetlen érzetet keltenek, tevékenységét, nyugalmát zavarják, illetve patológiás reakciókat váltanak ki, zajnak nevezzük.

A zaj hatására a szervezetben változások mennek végbe. Az átmeneti változások vegetatív idegrendszeri panaszokban nyilvánulnak meg, a tartósan nagy zaj hatására maradandó idegrendszeri elváltozás, halláskárosodás alakul ki.

A kiskereskedelembe nem kell számolni elviselhetetlen, tartós, halláskárosító zajhatással, de bizonyos áruk esetében – a nem megfelelő használat vagy az áru természete folytán – észlelhetünk olyan zajhatásokat, amelyekkel számolni kell, pl. barkácsboltban – egy-egy gép kipróbálásakor vagy zeneboltban.

Ezek a zajok rendszertelenül, esetlegesen fordulnak elő és rövid ideig tartanak, tehát zajexpozíció okozta halláskárosodás veszélyével nem járnak.

Ugyanakkor kiemeljük, hogy a bevásárlóközpontokban az állandó zene zavaró hatású – különösen az olyan fokozott figyelmet igénylő munkakör esetében, mint a pénztáros –, mentális kifáradást eredményez.

2.4. Sugárzások

A sugárzásokat alapvetően ionizáló és nem ionizáló csoportba soroljuk.

Az ionizáló sugárzás az élő szövetekben, sejtekben – beleértve mind a külső sugárforrások, mind a szervezetünkbe jutott radioaktív izotópok sugárzását – először fizikai és kémiai jelenségeket okoz, elektromos töltésű részecskék (ionok) keletkeznek.

A nem ionizáló sugárzás – amikor is a fenti jelenség nem jön létre – leggyakoribb típusai az ultraibolya-sugárzás, a látható fény, az elektromágneses mező, az infravörös sugárzás, a mikrohullám és a rádiófrekvenciás sugárzás (rádióhullámok).

A kiskereskedelembe ionizáló sugárhatás nem keletkezik, azonban a nem ionizáló sugárzásokat kibocsátó berendezések jelenlétét, üzemeltetési körülményeit vizsgálni kell, az esetleges kockázatok minősítése elengedhetetlen.

Mesterséges optikai sugárzások (ultraibolya, látható, infravörös) esetében a triviális (hétköznapi, nyilvánvaló) források nagy valószínűséggel jelentéktelen expozíciót okoznak, rendeltetésszerű használat esetén nem veszélyesek és ezért biztonságosnak tekinthetők. Ilyenek például a mennyezetre szerelt fénycsövek, halogén spotlámpák, wolframizzók, számítógép képernyők, UVA rovarcsapdák, LED jelzőfények, fénymásolók, lézer vonalkód leolvasók.

A látható fényt (természetes és mesterséges megvilágítás) akkor tekintjük kockázati tényezőnek, ha az nem megfelelő, azaz nem veszi figyelembe a végzett munka jellegét (a munka finomsága, fényigénye).

A mesterséges megvilágításnál ügyelni kell annak térbeli és időbeli egyenletességére, a fényirányra, a megfelelő árnyékhatásra és káprázatmentességre, színhatásra, színhőmérséklet és színvisszaadásra. Elégtelen megvilágítás balesetekhez, különböző súlyosságú szempanaszokhoz, illetve átmeneti vagy maradandó látásromláshoz vezet.

A kiskereskedelmi munkavállalókat érő mesterséges optikai sugárzás expozíciójának vizsgálatakor általánosságban megállapítható, hogy a munkahelyeket kizárólag triviális kockázatok jellemzik.

Jó gyakorlat!

Figyeljen a diffúzoros mennyezeti fénycsövek használatára!

Az, UVA lámpák, kivetítők, reflektorok ne legyenek a nézés irányában!

Merjen szólani a szeme egészsége védelmében, ha a munkaterülete nincs kellően megvilágítva, zavaró fényhatásokat tapasztal!

Elektromos tér az a közeg, ami az elektromos töltések egymásra hatását közvetíti.

A munkahelyi elektromágneses tereknek közvetlen és közvetett hatásai lehetnek:

- Közvetlen hatás az emberi test és az elektromágneses terek érintkezése nyomán merül fel és természetét tekintve lehet termikus vagy nem termikus.
- Közvetett hatást valamilyen tárgynak az elektromágneses térben való, biztonsági vagy egészségügyi veszélyt okozó jelenléte vált ki.

A munkahelyi kockázatok tekintetében vizsgálni kell a különösen nagy kockázatnak kitettként meghatározott munkavállalókat (az aktív és a passzív beültethető, a testen viselt orvostechnikai eszközöket viselőket, valamint a várandós nőket).

Az elektromágneses terek hatásának való kitettség kiskereskedelemben történő vizsgálata során valószínűsíthető, hogy a munkavállalókat expozíció nem éri, tekintettel arra, hogy az irodai berendezések (fénymásoló, iratmegsemmisítő, elektromos tűzöngy, telefon, informatikai eszköz) és a szokásos háztartási, munkahelyi eszközök (hűtő, sütő, mikrohullámú sütő) használata során nem léphetők túl az elektromágneses terekről szóló irányelvben foglalt egészségügyi expozíciós határértékek.

3. A kémiai ártalmak

A veszélyes anyagok/keverékek felhasználása, tárolása, forgalmazása a kiskereskedelmi tevékenység része. Veszélyesnek tekintjük azokat az anyagokat, keverékeket, amelyek fizikai, kémiai vagy biológiai hatásuk révén veszélyforrást képviselhetnek (pl. robbanó, oxidáló, gyúlékony, sugárzó, mérgező, maró, ingerlő, szenzibilizáló, fertőző, rákkeltő, mutagén, teratogén, utódkárosító) és a gyártó veszélyesnek minősít.

A veszélyes anyagok/keverékek ajánlott tárolási és kezelési előírások betartása esetén kémiailag stabilak. Magas hőmérsékleten (pl. tűz esetén) veszélyes bomlástermékek pl. széndioxid, szénmonoxid, füst, nitrogén-oxidok keletkezhetnek. Szabálytalan felhasználás következtében a létrejövő vegyi reakció eredményeként mérgező gázok szabadulhatnak fel (pl. sósav és hipó összeöntésekor klórgáz).

A munkavállalók esetleges expozíciója a *takarítási, mosogatási, fertőtlenítési munkaműveletek*, illetve az *anyagtárolás, az anyagmozgatás alkalmával* bekövetkező göngyölegsérülés miatti kiszóródás, kifolyás, kipárolgás során jöhet létre.

A takarításhoz általában a háztartásban alkalmazott tisztító-, fertőtlenítő szereket alkalmazzák, kivéve az ipari méretű takarításnál.

Megtörtént!

Egy női munkavállaló bolti eladó munkakörben, pékségben dolgozott. A munkája során tenyerén hólyagos, viszkető kiütések jelentek meg, mely miatt bőrgyógyászati kivizsgálása megtörtént. A szakorvosi vizsgálatok nikkellel érzékenységet állapítottak meg. Tünetei kialakulásában a fém-pénzzel való kontaktusnak (pénztárban végzett munka), valamint a kesztyű nélkül végzett takarításnak, a tisztítószerek direkt irritatív hatásának van szerepe. Javasolt a nikkellel tartalmú anyagok kerülése, irritatív hatású anyagok esetén megfelelő bőrvédelem, védőkesztyű használata!

A betegség neve: kontakt allergiás dermatitisz

forrás: Foglalkozási betegségek szakmai értékelése 2014 /OMFI

A keverékeket alkotó összetevők tulajdonságaik alapján maró és irritatív tulajdonságúak, a spray kiszerezésben lévők a hajtógáz és alkohol tulajdonságainak függvényében tűz-, illetve fokozott tűzveszélyesek.

A felhasznált vegyszerek fő veszélyei:

- a hatóanyagok savak, lúgok, detergenssek, ritkán alkoholok;
- a felhasználás előtti hígítás, adagolás, illetve tömény felhasználás.

Az egészségkárosító hatást a következő tényezők határozzák meg:

- a töménység és behatási idő,
- a vegyi anyag szervezetre ható (fizikai-kémiai) tulajdonsága,
- egyéni érzékenység.

A vegyi anyagok bőrön keresztül, légutakon és szájon át, valamint szembe kerülve juthatnak a szervezetbe, ahol felszívódva beavatkoznak a normál életfolyamatokba és átmeneti, tartós vagy maradandó károsodást eredményezhetnek.

A vegyi anyagok helyi és/vagy általános tüneteket okoznak.

A bőrrel való közvetlen érintkezés eredményeképpen helyi bőrreakciók, felmaródások következnek be.

Megtörtént!

Egy női cukrász tanulóknak gyakorlati oktatás követően kézbőre kipirosodott, száraz lett. A gyakorlati hét után tünetei elmúltak. A rendelkezésre állt adatok alapján, az alkarokon jelentkező gyulladással járó bőrtüneteket a munkahelyi anyagok, elsősorban a mosogatószer irritatív hatása okozta. Javasolt a bőr fokozott ápolása, irritatív anyagokkal végzett munka (pl. mosogatás esetén) megfelelő védőkesztyű viselése!

A betegség neve: kontakt irritatív dermatitisz

forrás: Foglalkozási betegségek szakmai értékelése 2014 /OMFI

A vegyszerek gőzének belélegzését követően légzési zavarok, köhögés, fulladás, fokozott nyálérválasztás jön létre. Lenyeléskor rosszul létes tünetek, fájdalom, hányinger, hányás, görcsök jelentkezhetnek. Szembefröccsenés esetén szintén helyi reakciók tapasztalhatók úgy, mint fájdalom, csípő-viszkető érzés, könnyezés, látászavar.

A kiskereskedelembe a szerves porok okozta kockázatokkal is számolni kell, mint például állati fekáliás, illetve gombás porszennyeződés. Ezek a porok allergiás reakciót válthatnak ki az arra érzékeny egyéneknél. A tünetek az allergénnel való érintkezés után rövid idő múlva (4-6-8 óra) jelentkeznek köhögés, borzongás, hidegrázás, láz, fejfájás, hányinger, ízületi és izomfájdalmak formájában.

A kiskereskedelembe kémiai ártalommal jellemzően érintett munkakörök: eladó, takarító, raktáros, árufeltöltő.

Jó gyakorlat!

Figyeljen a vegyszerek fizikai-kémiai tulajdonságainak megfelelő, elkülönített, zárt tárolásra, a szükséges és előírt egyéni védőeszközök használatára, a biztonsági adatlapok hozzáférhetőségére, az információinak megismerésére.

Használat előtt győződjön meg a vegyszeres göngyöleg sértetlenségéről, a beazonosításra alkalmas címke meglétéről, használat után zárd vissza az edényzetet.

4. A biológia ártalom

Biológiai tényezőnek tekintjük a mikroorganizmusokat – beleértve a genetikailag módosított mikroorganizmusokat –, a sejttenyészeteket és az emberi élősdieket, amelyek fertőzést, allergiát vagy mérgezést okozhatnak.

Az élelmiszerkereskedelem területén a nyers húsok, főként baromfi és nyers tojás terjesztette fertőző betegségek fordulhatnak elő, de szélsőséges esetben a rágcsálók jelenléte is fertőzőforrás (pl. pestis, vérhas, tífusz, salmonellózis, hepatitis A).

A munkavállalók fertőződhetnek a kórokozó üritőktől, a fertőzött tárgytól, állati szervezetektől többféle módon:

- belégzés útján,
- szennyezett tárgyak közvetítésével,
- közvetlen kontaktus útján,
- baleset során (szúrás, vágás).

Biológiai ártalom kockázatával jellemzően a húspult eladó, a hentes munkakör, valamint a kisállat kereskedésekben dolgozók esetében kell számolni.

Az állatról emberre terjedő megbetegedések kialakulásának kockázatát minimalizálja a kizárólag ellenőrzött beszállítóktól érkező termékek, alapanyagok átvétele, a folyamatos rágcsáló fertőzőtség ellenőrzése, a rendszeres rovar- és rágcsálóirtás, illetve az élelmiszerhygiénés normák betartása.

Jó gyakorlat!

Ismeri a megfelelő személyi és környezethigiéne (kézmosás, fertőtlenítés, fertőtlenítő takarítás) alkalmazását?

Ez a helyes kézmosás menete:

Nedvesítsük meg, majd szappanozzuk be és dörzsöljük át a kezünket legalább 20 másodpercig. Mossuk meg a tenyeret, a kézfejet, a csuklót, az ujjak között és a köröm alatti részt is (ehhez körömkefét is használhatunk).

Öblítsük le a kezünket bő, folyó vízzel és szárítsuk meg papírtörölvél vagy kézzárítóval.

A kiskereskedelem egyéb területén a biológiai ártalom kockázatának előfordulási esélye elenyésző.

Említést kell tenni azonban valamennyi kiskereskedelmi egység tekintetében a *legionellózis* előfordulásának kockázatáról.

A legionellózis olyan, különböző súlyosságú, esetenként halálos kimenetelű emberi megbetegedések összefoglaló neve, amelyet a Legionella nemzetségbe tartozó környezeti baktériumok okoznak. A legionellózis légúti betegség, amely emberről emberre nem, csak környezeti, Legionellával fertőzött aeroszol útján terjed.

A fertőzés szempontjából kockázatot jelentő közegek a nagy kiterjedésű ivó- és melegvízhálózat, központi légkondicionáló berendezések csepptálcája vagy kondenzvíz vezetéke, a légkezelő rendszerek részeként, vagy önállóan működő párasító tartálya.

Az expozíciót az aeroszol-képződés mértéke, és azon személyek száma határozza meg, akik a keletkező aeroszolt belelegezhetik. A hatás kiterjedtsége a közegtől függően változó. Beltéri eszközök (pl. zuhanyzó) esetén a helyiség légterében tartózkodók számítanak veszélyeztetettnek.

Használat szempontjából, ha jellemzően csak kézmosás, vécéöblítés van, az aeroszol-képződés csekélynek tekinthető. Ugyancsak elhanyagolható kockázatot jelentenek a helyesen beszerelt és üzemeltetett, elválasztott rendszerű (ún. split) klíma berendezések.

Legionella fertőzés kialakulásában jelentős szerepe van az egyéni érzékenységeknek. Számos olyan tényező van, amely igazoltan növeli a fertőzés kockázatát.

A kockázatnak kitett személyek veszélyeztetettségének értékelése során az alábbi szempontokat kell figyelembe venni:

- A felhasználók életkora. A 60 év felettiék jelentősen fogékonyabban a fertőzésre. A gyermekek fogékonyasága (az újszülöttek és a legyengült immunállapotú gyermekek kivételével) alacsony.
- A felhasználók neme. A férfiak kismértékben fogékonyabbak a fertőzésre.
- Dohányosok aránya. Az erős dohányzás igazolt hajlamosító tényező.
- Meglévő légúti betegségben szenvedők aránya.
- Egyéb krónikus alapbetegségben (pl. cukorbetegség) szenvedők aránya.
- Legyengült immunállapotú személyek aránya (pl. sebészeti beavatkozáson, transzplantáción átesett, szerzett vagy öröklött immunhiányos betegségben szenvedők).

Szükségszerű a központi klímaberendezések időszakos, legalább 6 havonkénti karbantartása, mert ennek elmaradása – az egyéni fogékonyaságon túl – nagyban hozzájárul a fertőzés kialakulásához.

Jó tudni!

Rendszeres vízmintavételezésre, indokolt esetben fertőtlenítésre van szükség az optimális üzemeltetés érdekében, és a kockázattal érintett létesítményekben.

5. Az ergonómiai ártalmak

Az ergonómia az ember-gép-munkakörnyezet kapcsolatát vizsgáló tudományág.

Az ember-gép-munkakörnyezet működőképességének hatékonyságát alapvetően az határozza meg, hogy milyen mértékben vették figyelembe a rendszer kialakításánál az emberre, illetve a gépre jellemző lehetőségeket és korlátokat. Amennyiben a gépek, munkaeszközök emberhez igazítása, az emberi adottságoknak lehető legjobb megfelelő munkaeszközök és munkakörnyezet kialakítása nem valósul meg, akkor a munkát végző személy teljesítménye romlik, egészsége, biztonsága, testi épsége veszélybe kerül.

Az ergonómiai kockázatokat három nagy típusba sorolhatjuk:

- erőkifejtés,
- testidegen tartások, melyek nem a természetes, a szervezet számára semleges testtartások (pl. fej fölé nyúlás, guggolás, a test vagy csukló csavarodása, stb.)
- ismétlés (percenként legalább 10-szer ismétlődő mozdulatok).

Ezek a kockázati tényezők előfordulhatnak külön-külön, illetve kombináltan is. Minél több faktor együttes hatása érvényesül, annál nagyobb a kockázat a sérülésre, egészségkárosodásra.

Az erőkifejtés, a test számára kockázatos, nem természetes tartások (kényszerített helyzet), a túlzott egyoldalú igénybevétel, illetve a gyakran ismételt mozdulatsorok hosszú távon mozgásszervi problémákat (inak, izmok csontokhoz tapadási helyei, a csigolyák közötti porckorongok) okoznak. Ilyen megerőltető tartások pl. a hajlott háttal, előre vagy felfelé feszített nyakkal, előrenyúló kartartással, guggolva, térdelve, stb. végzett munka.

A nagyobb üzletekben megtalálható – az áru pénztárhoz való vezetésére szolgáló – szállítószalagnak is meg kell felelnie bizonyos ergonómiai szempontoknak.

Általában a vevők rakják fel az árukat a szállítószalagra, és ha az áru az 5 kg-ot meghaladja, akkor ülve nehéz megmozgatni. A szállítószalag és a görgősor megkönnyíti a regisztrálást, az árukód leolvasását, de még így is rendkívül nagy a pénztáros terhelése. Az ergonómiai terhelés azal is csökkenthető, ha a szállítószalag és a pénztáros munkafelülete (pénztárgép billentyűzete, pénztároló kazettája) közötti szög minél kisebb.

Ergonómiai terhelés a kiskereskedelem valamennyi munkakörében – mind a fizikai, mind a szellemi – előfordul.

Jó gyakorlat!

Jól használható kézi vonalkód-leolvasó, amelyhez nem kell az árut forgatni, illetve amelyet nem kell többször is végighúzni az árun.

Fontos a felesleges mozgások csökkentése, a megfelelő munkaeszközök használata, berendezési tárgyak, bútorok testmérethez igazítása.

6. A pszichés- és pszichoszociális ártalom

A pszichés terhelés a munkavégzés során nem más, mint az ember lelki tevékenységeire ható terhelés. Az embert a környezetéből számos inger éri. A munkavégzéshez az ingerek egy része fontos információkat tartalmaz, így ezek észlelése, megértése, feldolgozása a döntések meghozatala, a munkavégzések koordinálása érdekében nagyon fontos. Mindezek folyamatosan terhelik a központi idegrendszert. A munkakörnyezet és a munkafeladat sajátosságaitól függően a munkavégzőket más-más jellegű pszichés terhelések érik.

A pszichoszociális kóroki tényezők olyan tartós szociális rizikó-szituációk (pl. konfliktus munkatárssal vagy vezetővel), illetve kényszerű életmód változása esemény és élmény (pl. lakhelyváltás), amelyek fennállása esetén pszichés vagy pszichoszomatikus megbetegedéshez, balesethez, társadalmi beilleszkedési zavarhoz vezethetnek.

A munkafolyamatok pszichikai hatása mérőszámokkal nem határozható meg, csak munkalélektani szempontból vizsgálható, hogy milyen okok milyen következményeket válthatnak ki.

A kiskereskedelemben előforduló, ártalomnak kitett, jellemző tevékenységek:

- döntés szükségére nehezen áttekinthető helyzetben, új helyzetekben, hiányos információk alapján, bonyolult szabályok, összefüggések, utasítások alapján, egymást gyorsan követő problémákban;
- rutin szellemi munka, zavaró ingerek környezetében, időkényszer viszonyai között, tartósan szükséges, akaratlagos figyelemmel;
- emberekkel való foglalkozás kötelezettsége konfliktusveszélyes helyzetekben;
- képernyős munkavégzés.

A pszichoszociális tényezők jelentkezhetnek a munkahelyen (pl. a gazdálkodó szervezet hierarchizáltságából, belső kapcsolatrendszeréből

adódó konfliktusszituációk), de attól függetlenül is. Gondot jelenthetnek a munkahelytől független interperszonális kapcsolatok (család, barátok), társadalmi körülmények (lakás, családtól tartósan távol végzett munka).

A pszichés- és pszichoszociális tényezők által okozott panaszok és tünetek rendkívül szerteágazók: fejfájás, alvászavarok, reggeli fáradtság, szorongás, kézremegés, indokolatlannak tűnő türelmetlenség, kimerültség stb.

Tartósan fennálló állapot szervi megbetegedéshez is vezethet (fekélybetegség, magas vérnyomás, szívbetegség, cukorbetegség).

A kiskereskedelemben leginkább érintett munkakörök: közép- és felsővezető, pénztáros, eladó, raktáros, képernyős munkát végzők.

Jó tudni!

Segíthet a problémák másokkal való megbeszélése vagy késleltetés alkalmazása (dühkitörés megelőzéseként vagy fizikailag kilépünk a helyzetből, egy pár percre elmegyünk pl. mosdóba, vagy ha ez nem lehetséges „fejben” lépünk ki a szituációból, azaz tudatosan másra gondolunk).

7. Komplex megterhelések

Megterhelés minden olyan külső hatás és a szervezetben lezajló valamennyi olyan változás, ami a szervezet belső környezeti állandóságának megszüntetésére törekszik és így befolyásolja a szervezet alkalmazkodási mechanizmusait.

Alkalmazkodási mechanizmusok biztosítják adott körülmények közötti optimális megoldást, azaz, hogy a terhelés ne váltson ki káros szervezeti változást.

A megterhelés-alkalmazkodás dinamikus egyensúlyban vannak, amely egyensúlyi állapot, ha megbomlik (pl. optimális szintet meghaladó terhelés esetében), fellép a fáradás jelensége, az alkalmazkodási nehézség, majd az alkalmazkodási elégtelenség, ami végül betegséghez vezet.

Az igénybevétel a megterhelés hatására bekövetkező – egyéenként és esetenként különböző mértékű, jellegű és irányú – funkcióváltozások összessége, amit a szervezetnek kompenzálnia kell.

A munkahelyi megterhelésre jellemző, hogy nem önmagában, hanem komplex módon fordul elő. A fizikai/szellemi munkavégzésből származó megterheléshez a munkakörnyezet kóroki tényezői közül akár egynél több is társul (pl. pénztáros esetében karácsonykor csúcsforgalom, hosszú sor, túlmunka, egész nap üvölt a hangszóró, a vevők idegesek, huzat van, rossz a megvilágítás).

Komplex megterhelésnek vannak kitéve azok a munkavállalók is, akik napi munkaidejükből legalább négy órában számítógépet használnak, azaz képernyős munkakörben dolgoznak. Esetükben a fizikai (pl. meleg, szellőtelen iroda, fény visszatükröződés a monitoron), az ergonómiai (pl. kényelmetlen munkaszék, kis felületű munkaasztal) és a fokozott pszichés (pl. zavaró zaj, nehezen kezelhető szoftver, túl sok és gyors ütemű információ) terhelés kombinálódik.

A több műszakos munka – ami a 24 órán belül 8, 10 vagy 12 órás műszakok váltakozását jelenti – megzavarja a munkavállalók normál bioritmusát. Az ébrenlétet, az élénkséget, a testhőmérsékletet és az alvási szükségletet a melatonin (alváshormon) kiválasztása szabályozza. Így az éjszakai munka kritikus időszakra esik, mivel arra az időre a szervezet alvást programozott be.

Ennek következtében a munkavállalók sokkal inkább ki vannak téve a sérülés, a betegség (pl. gyomor- és bélrendszer betegségek, elhízás, szív- és érrendszeri elváltozások, mentális problémák) és a balesetveszélyének, mint a nappali dolgozók.

A kiskereskedelem számos munkaköre megköveteli az alkalmi vagy a rendszeres váltott műszakot.

Jó gyakorlat!

Munka után mihamarabb feküdjön le, igyekezzen napi 8 órát aludni. Kerülje a koffeintartalmú ételeket és italokat lefekvés előtt. Távolítsa el a zaj- és fényforrásokat a hálószobából.

A munkahelyi komplex megterhelésen felül az egyént egyéb terhelő hatások is érik, a személyes életmódból, lakóhelyi környezetből eredően.

A munkavállaló nem a megterhelést érzékeli, hanem szervezetében bekövetkező változásokat (pl. szív- és keringési, légzési, mozgásszervi-, érzékszervi, idegrendszeri panaszok).

Érdekesség!

Az egyes emberek terhelhetőségét és annak késői következményeit befolyásoló tényezők – többek között – a terhelés nagysága, a munka veszélyessége, az egyén idegállapota, a munkaszervezési tényezők. Ezen tényezők hatását kutatják hazánkban a szívritmusváltozás (ún. szívfrekvencia-variabilitás) vizsgálatával.

A mérési eredmények várható kiértékelése lehetővé teszi a váltó- és egyműszakos munkavégzés, a magas vérnyomás, a dohányzás közötti összefüggés.

forrás: A nemzetgazdaság 2015. évi munkavédelmi helyzetéről 48 o.

Felhasznált jogszabályok jegyzéke

- 1993. évi XCIII. törvény a munkavédelemről
- 2000. évi XXV. törvény a kémiai biztonságról
- 30/1995. (VII.25.) IKM rendelet a Kereskedelmi és Vendéglátóipari Biztonsági Szabályzat kiadásáról
- 27/1996. (VIII.28.) NM rendelet a foglalkozási betegségek és fokozott expozíciós esetek bejelentéséről és kivizsgálásáról
- 33/1998. (VI.24.) NM rendelet a munkaköri, szak-mai, illetve személyi higiénés alkalmasság orvosi vizsgálatáról és véleményezéséről
- 25/1998. (XII.27.) EüM rendelet az elsősorban hátsérülések kockázatával járó kézi tehermozgatás minimális egészségi és biztonsági követelményeiről
- 50/1999. (XI.3.) EüM rendelet a képernyő előtti munkavégzés minimális egészségügyi és biztonsági követelményeiről
- 61/1999. (XII.1.) EüM rendelet a biológiai tényezők hatásának kitett munkavállalók egészségének védelméről
- 65/1999. (XII.22.) EüM rendelet munkavállalók munkahelyen történő egyéni védőeszköz használatának minimális biztonsági és egészségvédelmi követelményeiről
- 25/2000. (IX.30.) EüM-SzCsM együttes rendelet a munkahelyek kémiai biztonságáról
- 66/2005. (XII.22.) EüM rendelet a munkavállalókat érő zajexpozícióra vonatkozó minimális egészségi és biztonsági követelményekről
- 3/2002. (II.8.) SzCsM-EüM együttes rendelet a munkahelyek munkavédelmi követelményeinek minimális szintjéről
- 22/2010. (V.7.) EüM rendelet a munkavállalókat érő mesterséges optikai sugárzás expozícióra vonatkozó minimális egészségi és biztonsági követelményekről
- 33/2016. (XI. 29.) EMMI rendelet a fizikai tényezők (elektromágneses terek) hatásának kitett munkavállalókra vonatkozó minimális egészségi és biztonsági követelményekről

Tartalom

Bevezető gondolatok	3
1. A foglalkozási ártalomról.....	4
2. Fizikai ártalmak.....	5
2.1 Munkahelyi klíma	5
2.2 Váz- és izomrendszeri megterhelés	8
2.3 Zajártalom	11
2.4 Sugárzások.....	11
3. A kémiai ártalmak	13
4. A biológia ártalom	16
5. Az ergonómiai ártalmak.....	18
6. A pszichés- és pszichoszociális ártalom.....	20
7. Komplex megterhelések	21
Felhasznált jogszabályok jegyzéke.....	25