



## MOKSLEIVIAMS APIE PROFESINĘ SVEIKATĄ



*Leidiny s parengtas vykdamt Vaiku sveikatos metu sveikatos stiprinimo priemonių plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2014 m. kovo 26 d. nutarimu Nr. 271, priemonę Nr. 22.*

**Parengė:**

Georgijus Kirilovas, Rasa Šidagytė  
Higienos institutas  
Profesinės sveikatos centro Inovacijų skyrius

**Konsultavo:**

Liuda Sliaužienė  
Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros skyriaus vedėja

**Higienos institutas**

Didžioji g. 22, LT-01128 Vilnius  
Tel. +370 5 262 4583  
Faks. +370 5 262 4663  
El.p. institutas@hi.lt  
www.hi.lt

## Įvadas

Šiame leidinyje pateikiama informacinė medžiaga, skirta supažindinti vaikus ir jaunus asmenis su profesinės sveikatos principais, profesine rizika sveikatai bei su nepilnamečiams asmenims leidžiamais dirbti darbais bei darbo sąlygomis.

Vaikų ir jaunų asmenų darbą reglamentuoja Lietuvos Respublikos Darbo kodeksas, Lietuvos Respublikos darbuotojų saugos ir sveikatos įstatymas, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimas „Dėl Asmenų iki aštuoniolikos metų įdarbinimo, sveikatos patikrinimo, ir jų galimybių dirbti konkretų darbą nustatymo tvarkos, darbo laiko aprašo, jiems draudžiamų dirbti darbų, sveikatai kenksmingų, pavojingų veiksmų“. Darbuotojų saugos ir sveikatos įstatymas apibrėžia jauną asmenį kaip asmenį iki 18 metų, o vaiką – kaip asmenį iki 16 metų; asmenys nuo 16 iki 18 metų vadinami paaugliais.

Kodėl svarbu profesinės sveikatos temą įtraukti į vaikų ugdymą? Visų pirma, vaikai – tai būsimi darbuotojai, todėl žinios apie darbo sąlygų poveikį sveikatai turi būti skiepijamos nuo vaikystės. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) sveikatą apibrėžia kaip fizinę, dvasinę bei socialinę gerovę (PSO, 1948). Ugdymas, kurį suprantame, kaip naujos kartos paruošimą suaugusiųjų gyvenimui, turi labai didelę reikšmę įgyvendinant šią nuostatą. Vaikams ugdymas turėtų padėti suprasti pagrindinius sveikatos, taip pat ir profesinės sveikatos, principus.

Antra, vaikams nuo 14 metų Lietuvoje jau leidžiama dirbti tam tikrą darbą, dar besimokant mokykloje. Vaiko organizmui būdinga daugybė biologinio, psichologinio ir socialinio brendimo ypatumų. Šio amžiaus asmenų silpnesnė raumenų jėga. Kaulai, raumenys, širdis ir kraujagyslės, kvėpavimo organai dar nėra visiškai susiformavę. Todėl suprantama, kad vaikų ir jaunų asmenų darbo pobūdis, trukmė ir intensyvumas negali būti tokie, kaip suaugusiųjų. Jaunieji darbuotojai – tai pažeidžiama grupė. Esti daug veiksmų, dėl kurių darbuotojų saugos ir sveikatos rizika jiems yra didesnė. Jaunų asmenų, ypač dirbančių pirmus metus, rizika patirti lengvus nelaimingus atsitikimus yra 40–50 proc. didesnė negu vyresnio amžiaus darbuotojų. Šiaurės šalyse jauni asmenys sudaro 10–17 proc. visos darbo jėgos. Lietuvoje 15–24 metų amžiaus užimti gyventojai sudaro 6,4 procento.

Toliau pateikiame mokiniams paruoštą informacinę medžiagą, kurią gali naudoti visuomenės sveikatos specialistai, prižiūrintys mokinių sveikatą mokyklose, taip pat mokytojai, tėvai. Pirmoje dalyje pateikti esminiai klausimai ir atsakymai apie profesinę sveikatą ir darbo aplinkos poveikį sveikatai. Antrojoje dalyje pateikta informacija apie vaikų ir jaunų asmenų darbą. Manome, kad ši informacija bus naudinga vyresnio amžiaus mokiniams, kurie jau galvoja apie būsimą darbą, dirba ar ketina dirbti.

## I. KLAUSIMAI IR ATSAKYMAI

### Kas yra profesinė sveikata?

Tai dirbančių žmonių – darbuotojų – sveikata ir visa, kas daroma ją išsaugoti. Kartais darbe būna veiksnių, kurie gali pakenkti žmogaus sveikatai, todėl reikia užkirsti kelią jų kenksmingam poveikiui. Taip pat svarbu, kad darbo priemonės ir aplinka atitiktų dirbančio žmogaus galimybes. Be to, darbe galima stiprinti žmonių sveikatą.

### Kas yra darbo aplinka?

Tai aplinka, kurioje žmonės atlieka savo darbą ir kurioje gali būti įvairių sveikatai pavojingų ir kenksmingų veiksnių.



### Kas yra darbo sąlygos?

Tai darbo vieta, atliekamas darbas, laikas, kai žmonės dirba ir kai poilsiauja, ir viskas, kas turi įtakos darbuotojo savijautai, darbingumui, saugai ir sveikatai.

### **Kas yra profesinė rizika?**

Tai galimybė pakenkti dirbančio žmogaus sveikatai.



### **Kas gali pakenkti sveikatai darbe?**

Darbe žmogaus sveikatai gali pakenkti įvairūs rizikos (darbo aplinkos) veiksniai, kurie skirstomi į tokias grupes:

- pavojingi veiksniai, dėl kurių galima staigiai susižaloti (darbas aukštyje, nestabilios konstrukcijos, krentantys daiktai, sprogimo tikimybė ir panašiai);
- cheminiai veiksniai (įvairios kenksmingos cheminės medžiagos);
- fizikiniai veiksniai (triukšmas, vibracija, šaltis arba karštis, radiacija ir kiti);
- biologiniai veiksniai (ligas galintys sukelti parazitai, bakterijos, įvairūs augalai ir gyvūnai, dėl kurių gali išsivystyti alergija);
- stresas, per didelis darbo krūvis, blogi santykiai su vadovu ir bendradarbiais (šią grupę vadiname psichosocialiniais veiksniais);
- sunkių krovinių kėlimas, dažnas lankstymasis, ilgas sėdėjimas arba stovėjimas, regos įtampa ir pan. (ergonominiai veiksniai).



### **Kas yra profesinė liga?**

Tai sveikatos sutrikimas, kurį sukelia kenksmingi ar pavojingi darbo aplinkos veiksniai. Pavyzdžiui, darbininkai, dirbantys kasyklose, kur daug dulkių ir kitų kenksmingų cheminių medžiagų, jeigu tinkamai nesisaugo, gali susirgti plaučių ligomis. Siuvėjai, batsiuviai, pakuotojai, sandėlių darbuotojai ilgai dirba nepatogioje padėtyje, daug dirba rankomis arba kilnoja sunkius daiktus, todėl jiems gali pradėti skaudėti nugarą, rankas, pirštus. Miške dirbantiems gali įsisiurbti erkė ir užkrėsti Laimo liga, erkiniu encefalitu. Nesisaugant arba neteisingai naudojantis apsaugos priemonėmis, darbe galima apsinuodyti cheminėmis medžiagomis (švinu, gyvsidabriu, dujomis).

### **Kaip apsaugoti sveikatą darbe?**

Pirmiausia, reikia sužinoti, kokių sveikatai kenksmingų veiksnių gali būti darbo vietoje. Jeigu darbo aplinkoje yra sveikatai kenksmingų veiksnių, reikia naudoti apsaugos priemones, pavyzdžiui:

- esant dideliame triukšmui – reikia naudoti ausų kištukus, ausines;
- dirbant dideliame aukštyje, arba kur yra krentančių daiktų pavojus – naudoti šalmus, specialią avalynę;
- dirbant su kenksmingomis cheminėmis medžiagomis – dėvėti pirštines, apsaugines kaukes (respiratorius), akinius;
- dirbant su medžio, metalo drožlėmis, suvirinimo darbus – naudoti apsauginius akinius.

Jeigu žmogus dirba kenksmingomis ar pavojingomis sąlygomis, jam periodiškai (pavyzdžiui, kas 2 metus) turi būti patikrinama sveikata.



### **Ar darbe galima stiprinti sveikatą?**

TAIP, galima! Darbe galima rūpintis sveika mityba, būti fiziškai aktyviems, sužinoti apie alkoholio, rūkymo žalą ir kita. Tik reikia vadovo, darbdavio, kolegų pritarimo ir sveikatos specialisto pagalbos.



## II. VAIKŲ IR JAUNŲ ASMENŲ DARBAS

### Lengvas darbas vaikui – tai darbas, kuris:

- nekelia pavojaus sveikatai ir organizmo vystimuisi,
- yra saugus,
- netrukdo lankyti mokyklos.

### Asmenys iki 18 metų negali dirbti:

- darbo, kuris fiziškai ir psichologiškai per sunkus;
- darbo, kuriame naudojamos toksinės, kancerogeninės ar kitos sveikatą veikiančios cheminės medžiagos;
- darbo, kur galimas jonizuojančios radiacijos poveikis, kitų sveikatai kenksmingų ir (ar) pavojingų veiksnių poveikis;
- darbo, kur didesnė nelaimingų atsitikimų ar susirgimų profesinėmis ligomis tikimybė;
- darbo, kur darbo aplinkos veiksniai (kenksmingi cheminiai, fizikiniai, biologiniai ir pan.) viršija normas;
- draudžiama dirbti naktį: vaikams – nuo 20 val. vakaro iki 6 val. ryto, paaugliams – nuo 22 val. vakaro iki 6 val. ryto;
- poilsio ir švenčių dienomis jauni asmenys gali dirbti tik savo noru.

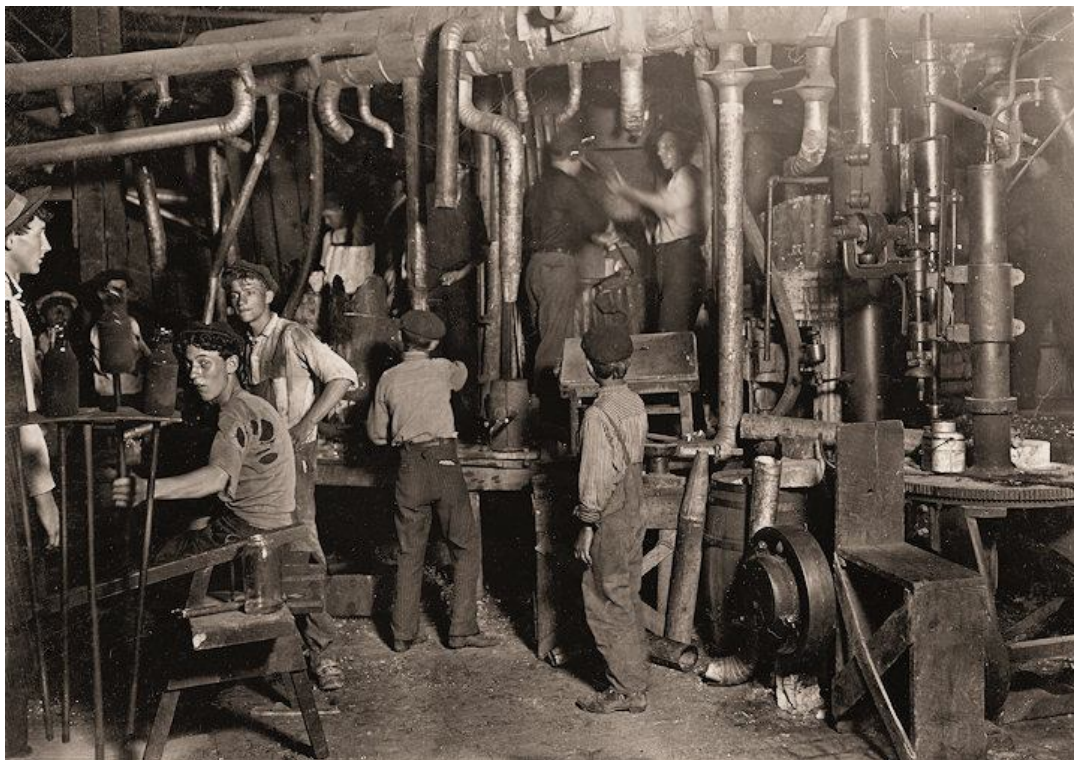


*Laikraščių išnešiotojas miega ant laiptų. New Jersey, 1908–1912*

### Todėl jeigu tau nėra 18 metų, tau draudžiama dirbti:

- dažų gamyboje;
- darbų, kur yra anglių, suodžių, dervų, deguto, dūmų arba dulkių;
- darbų su pavojingomis cheminėmis medžiagomis;
- darbų su plėšriaisiais ir/ar nuodingaisiais gyvūnais, skerdyklose;
- statybose, darbų, kur galima gauti elektros smūgį;
- darbų su dujomis;
- sprogiųjų medžiagų ir fejerverkų gamyboje.





*Indianos stiklo gamykla, 9 val. vakaro. 1908–1912*



*Mažieji kalnakasiai Pensilvanijos anglies gavybos įmonėje. 1908–1912*

**Vaikai nuo 14 metų gali dirbti** kultūros, meno, sporto, reklamos, prekybos, apgyvendinimo ir maitinimo, paslaugų, informacijos ir ryšių, finansinėje ir draudimo, administracinėje ir aptarnavimo, namų ūkio, žemės ūkio srityse, pavyzdžiui:

- ravėti daržus; skinti uogas ir vaisius; prižiūrėti, skinti gėles; rinkti vaistažoles;
- vartyti, grėbti šieną; prižiūrėti bei ganyti naminius gyvulius ir paukščius; sodinti ir laistyti medelius ir krūmus; rinkti nukritusius kankorėžius;
- klijuoti gatvių stenduose reklamas, laikraščius, afišas;
- pristatyti į namus laikraščius, reklaminius lankstinukus; rūšiuoti laikraščius; pardavinėti laikraščius ir žurnalus; dirbti pasiuntiniu pašte;
- žymėti prekių kainas; priimti, skaičiuoti, rūšiuoti ir pakuoti smulkias ir lengvas prekes; gaminti etiketes; gaminti ir rūšiuoti lengvus gaminius; valyti, pakuoti žaislus;
- dirbti lengvus pagalbinius darbus; klijuoti popierių, kartoną; valyti smulkus gaminius, kur nenaudojamos kenksmingos medžiagos; dirbti smulkus remonto darbus; dirbti pagalbinius darbus bibliotekoje; dirbti asmens sveikatos priežiūros įstaigos registratūroje;
- rūšiuoti ir pakuoti skalbinius; serviuoti ir valyti stalus;
- valyti aikštes, skverus (vasarą) ir prižiūrėti gėlynus; valyti patalpas (išskyrus tualetus);
- dažyti tvoras, suolelius, vaikų žaidimui skirtus įrenginius teptuku lauke nenaudojant dažų, kurių sudėtyje yra pavojingų cheminių medžiagų;
- daryti video ar audio įrašus; demonstruoti drabužius ar kitas prekes.

Prieš pradėdamas dirbti turi **pasitikrinti sveikatą** ir vėliau tikrintis kasmet, kol tau sukaks 18 metų.

**Darbdavys privalo** nemokamai aprūpinti darbuotojus asmeninėmis apsaugos priemonėmis. Savo ruožtu **darbuotojai negali** pradėti dirbti be asmeninių apsaugos priemonių.

## **Jeigu artimiausiu metu ketini dirbti ar jau dirbi, žinok savo teises**

### **Teisė žinoti.**

Tu turi teisę žinoti, kaip apsisaugoti nuo pavojų darbe.

#### ***todėl***

Jei nežinai, kaip ką nors padaryti, klausk savo vadovo.

### **Teisė kalbėti.**

Tu turi teisę kalbėti darbe apie profesinės saugos ir sveikatos problemas.

#### ***todėl***

Jei tau iškilo abejonių dėl profesinės saugos ar sveikatos, pasakyk apie tai savo vadovui.

### **Teisė atsisakyti.**

Tu turi teisę atsisakyti dirbti nesaugų ar sveikatai kenksmingą darbą.

#### ***todėl***

Jei esi prašomas atlikti ką nors pavojingo ar kenksmingo tavo sveikatai, pasakyk vadovui, kad atsisakai atlikti šį darbą.

## **8 pagrindinės saugaus ir sveiko darbo taisyklės**

Vadovaukis šiomis taisyklėmis ir pradėk savo darbą saugiai ir sveikai.

### **Daryk:**

- Jei informacijos per daug ir tau aiškina per greitai, paprašyk vadovo pakartoti instrukcijas/nurodymus dar kartą.
- Paprašyk pagalbos, jei nesi tikras dėl bet kokio veiksmo. Tavo vadovas ar bendradarbis gali padėti išvengti nelaimingų atsitikimų ir kenksmingo poveikio sveikatai.
- Dėvėk tinkamas asmenines apsaugos priemones, reikalingas užduočiai atlikti. Pavyzdžiui, jei tau reikia apsauginių batų, šalmo ir pirštinių, įsitikink, kad žinai, kada reikia juos dėvėti, kur juos rasti, kaip jais naudotis ir prižiūrėti.
- Paklausk vadovo, ką daryti nelaimės atveju (gaisras, elektros smūgis ar kita situacija).
- Apie nelaimingą atsitikimą nedelsiant pranešk savo vadovui.

### **Nedaryk:**

- Neatlik jokių veiksmų/užduočių, kol nebuvai tinkamai apmokytas jas atlikti.
- Nepalik savo darbo vietos tol, kol to padaryti neleis vadovas. Kitaip gali susidurti su pavojais, apie kuriuos gali nieko nežinoti (pvz., atviros elektros energijos tiekimo linijos, slidžios grindys, nuodingos cheminės medžiagos ir kt.).
- Nebijok paprašyti daugiau mokymų, paaiškinimų, patarimų.

## Naudingos nuorodos ir literatūra

- Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra (informacija apie darbuotojų saugos ir sveikatos integravimą švietimo srityje):  
[https://osha.europa.eu/en/priority\\_groups/young\\_people](https://osha.europa.eu/en/priority_groups/young_people)
- Vaikų ugdymas saugos ir sveikatos klausimais (mokymo medžiaga bei priemonės):  
<http://www.napofilm.net/lt/napo-for-teachers>
- Valstybinės darbo inspekcijos tinklaraštis jaunimui apie saugą darbe bei jaunų asmenų teises ir pareigas: [http://www.vdi.lt/Tekstai/Tekstai1.aspx?Tekstai\\_ID=34](http://www.vdi.lt/Tekstai/Tekstai1.aspx?Tekstai_ID=34)
- *Iliustracijos*: Sinclair A. ir kt. Evaluation of the ‘Salus & Co.’ captures and cartoon strips. Institute for Employment Studies, UK, 2011 (užsakovas: EU-OSHA).
- *Fotografijos*: The History Place. Child Labor in America 1908-1912 (fotografijas galima aptarti per istorijos, dailės/fotografijos pamokas; žr. naudojimo sąlygas):  
<http://www.historyplace.com/unitedstates/childlabor/index.html#mill>
- Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2013 m. gruodžio 18 d. nutarimas Nr. 1264 dėl asmenų iki aštuoniolikos metų įdarbinimo, sveikatos patikrinimo ir jų galimybių dirbti konkretų darbą nustatymo tvarkos, darbo laiko aprašo, jiems draudžiamų dirbti darbų, sveikatai kenksmingų, pavojingų veiksmų sąrašo patvirtinimo.
- Lietuvos Respublikos darbuotojų saugos ir sveikatos įstatymas. 2003 m. liepos 1 d. Nr. IX-1672.
- 1994 m. birželio 22 d. Tarybos direktyva 94/33/EEB dėl dirbančio jaunimo apsaugos.
- Urbelis A. ir kt.. Profesinė sveikata, Vilnius, 2008.