



Munka és egészség

Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

Célcsoport: 15-18 évesek

Témakör megnevezése: 3. Foglalkozások és egészségkockázatok

A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanuló 4 különböző foglalkozás egészségi szempontjainak áttekintésén keresztül megérti, hogy az, hogy milyen tevékenységet, hol, mennyit és milyen formában végez a munkavállaló, milyen hatással van testi-lelki egészségi állapotára, és melyek a betegségmegelőzési módok. A 4 foglalkozás leírásában ezeken felül megtalálható a szükséges kompetenciák és készségek felsorolása is, így a tanuló e jellemzők mentén is ismerkedik a különböző munkahelyekkel.

Instrukció: A tanulók kiscsoportokban válasszanak egy-egy foglalkozást az alábbiakból (1. bolti eladó, 2. kőműves, 3. általános iskolai tanár/tanító, 4. ápoló/szakápoló) és a leírás alapján gyűjtsék össze a legfontosabb információkat. Ezt követően a megadott szempontok szerint (a foglalkozás leírása, szükséges készségek és kompetenciák, a foglalkozás jellege, a foglalkozás egészségre gyakorolt hatása, megelőzés) mutassák be egymásnak a választott foglalkozást.

A leírások Cseh Károly, Nemeskéri Zsolt, Szellő János, Tiboldi Antal - *Kézikönyv a foglalkozások egészségi szempontjainak meghatározása*, Pécsi Tudományegyetem Emberi Erőforrás Fejlesztési Kar, 2014. forrás alapján készültek.

<https://mave.hu/uploads/file/Kezikonyv%20a%20foglalkozasok%20egeszsegugyi%20szempontjainak%20meghatarozasahoz.pdf> (letöltés: 2020. 07.30)

1. Bolti eladó

A foglalkozás leírása:

A bolti eladó a kereskedelmi vállalkozásokban kiszolgálja és tájékoztatja a vásárlókat. Feladatai a vásárlók köszöntése, fogadása, útbaigazítása, felvilágosítás, tanácsadás a vevőnek az áru kiválasztásához, vevők kiszolgálása, áru csomagolása, pultok feltöltése áruval, árazás, raktárakban szakosított rend kialakítása. Közreműködik a leltározásban, áruátvételben, rakodásban, raktározásban.

Szükséges készségek és kompetenciák:

A szükséges érzékelési funkciókon túl (látás, hallás, szaglás) fontos a jó kommunikációs készség, a határozottság, a felelősségvállalás és a szervezőkészség. Esetenként szükséges az információkezelés, és a stressz tűrésének képessége.



Munka és egészség

A foglalkozás jellege:

Gyakran álló, helyváltoztatással járó, épületen belül és kívül, időnként kényszertesthelyzetben végzett szellemi és közepesen nehéz fizikai munka.

A foglalkozás egészségre gyakorolt káros hatása:

Alkalmanként kedvezőtlen klimatikus hatások, termális diszkomfort. Baleseti egészségkárosodás (esés, sérülés, közlekedés) lehetséges. Kézi tehermozgatók esetén a mozgásszervi rendszer megbetegedéseinek kockázata fokozódik. Lopás gátló berendezések okozta elektromágneses sugárzás. Számla nyomtatás során ultrafinom részecskék inhalációja. A képernyős munkavégzés okozta szem-, víz- és izomrendszert érintő terhelések. Számítógép-függőség. Adekvát fizikai aktivitás hiánya esetén a kardiovaszkuláris és daganatos betegségek, elhízás, metabolikus szindróma, cukorbetegség kialakulásának kockázata fokozódik. A hosszú, irreguláris munkaidő és az éjszakai munkavégzés egészségkárosító hatása nő a kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri) és daganatos betegségek kialakulásának kockázata. Ergonómiai, pszichés és pszichoszociális egészséget érintő kockázatok.

Megelőzés:

Általános prevenciós stratégia javasolt egészségfejlesztés céljából. Daganatok és kardiovaszkuláris betegségek felismerését célzó szűrővizsgálatok ajánlottak. Kollektív védelem a baleseti, termális, zaj hatásának csökkentésére.

Védőoltások: szezonális influenza ellen ajánlható. Élelmiszer boltokban történő munkavégzés esetén közfogyasztásra szánt élelmiszerek forgalmazásával járó munkakörökben személyi higiénés alkalmassági vizsgálat végzendő. „Egészségügyi nyilatkozat és vizsgálati adatok” könyv szükséges.

Védőeszközök: munkaköri kockázatértékeléstől függően, védőruha /munkaruha/, védőkesztyű, védőlábbeli.

2. Kőműves

A foglalkozás leírása:

A kőműves az épületek, építmények alapozási, falazási, vakolási, homlokzatalakítási, illetve bontási, javítási és felújítási munkálatait végzi. Feladatai többek között az alapozás és munkaállványozás, válaszfalak, földemek, lépcsők, nyílászáró és egyéb szerkezetek, szellőzők, hangszigetelők elhelyezése, homlokzatkészítés, padló- és falburkolatok, tetők hőszigetelése. Továbbá padlóburkolatok készítése, kő-, tégl- és egyéb burkolatok rakása, lábazat készítése, csempeburkolás, falak építése, tatarozás, épületelemek, szerelvények elhelyezése és szerelése, épületek belső és külső díszes felületeinek készítése.



Munka és egészség

Szükséges készségek és kompetenciák:

A foglalkozáshoz szükséges a jó látás, térlátás, hallás és a megfelelő kommunikáció, a képi információk feldolgozásának képessége. Fontos a felelősségérzet, a szervezőképesség, a gyors döntéshozás mellett a fizikai állóképesség, esetlegesen a stressz jó tűrése. Magasban nem szédülhet.

A foglalkozás jellege:

Álló, gyakran kényszertesthelyzetben, főleg kültéren, magasban, védőeszközök alkalmazásával végzett igen nehéz fizikai munka.

A foglalkozás egészségre gyakorolt hatása:

Igen jelentős a baleseti egészségkárosodás veszélye (esés, zuhanás, leeső tárgyak, szerszámok okozta sérülések, szúrt, vágott, roncsolt sérülések, közlekedés). Kedvezőtlen klimatikus viszonyok, termális diszkomfort. Zaj, UV sugárzás, kéz-kar vibráció, áramütés veszélye és porexpozíció (cement, szilikát). Az ágazati tevékenység és az alkalmazott anyagok légúti, bőr, és érzékszervi megbetegedések kialakulásának kockázatát fokozzák. Gyakoriak a légúti kórképek, a bőr allergiás megbetegedései. Előfordulhat a korábban szigetelő anyagként alkalmazott azbeszt expozíciója (épületek bontásánál) okozta azbesztózis, tüdőrák kialakulásának kockázata. Kézi teheremelés és kényszertesthelyzet fokozza az ízületi, váz és izomrendszeri betegségek gyakoriságát. Ergonómiai, pszichés egészséget érintő kockázatok. A kőművesek között előfordulhatnak az UV sugár expozíció okán kialakuló bőrdaganatok, allergia, zajexpozíció okozta halláskárosodás, kéz-kar vibrációs betegség, porbelégzési betegségek.

Megelőzés:

Általános prevenció stratégia javasolt egészségfejlesztés céljából. Audiológiai, mellkas röntgen EKG, laboratóriumi vizsgálatok ajánlottak. Daganatok és kardiovaszkuláris megbetegedések felismerését célzó szűrővizsgálatok javasoltak.

Védőoltások: kullancs encefalitisz, tetanusz, szezonális influenza, pneumococcusok ellen javasolt.

Megelőzés: kollektív védelem balesetek, fizikai, kémiai, ergonómiai kockázatok ellen (helyiségek, berendezések, gépek, eszközök, megvilágítás, szellőzés, hűtés, fűtés tervezése, kivitelezése, karbantartása).

Védőeszközök: munkaruha, lezuhanás elleni védelem, védőlábbeli, védőkesztyű, szem-, arc-, fejképző, légzésvédelem, zajvédelem.

3. Általános iskolai tanár, tanító

Oktatja és neveli az általános iskolában tanuló gyermekeket. Feladatai a tanterv alapján a tantárgyak tanmenetének elkészítése, felkészülés az egyes tanítási órákra, audiovizuális és egyéb szemléltető



Munka és egészség

eszközök kiválogatása vagy készítése; a tananyag megtanítása, feldolgozása, megbeszélése; az írásbeli munkák kijavítása, a szóbeli feleletek és beszámolók meghallgatása és értékelése; különféle tanítási módszerek és anyagok (pl. számítógép, könyv) alkalmazása. A tanári, tanítói munka széles körű kapcsolati rendszert feltételez, az együttműködési készségek ezen a pályán elengedhetetlenek. Készségek és kompetenciák: érzékelési funkciói közül meghatározó a látás és hallás. A kapcsolatteremtéshez elengedhetetlen a jó kommunikáció. További alapvető pedagógiai készségei közé tartozik a motiváció, a megerősítés, az akarati tényezők kontrollja, az elemzési és döntési készségek. Fontos a kiégés elleni védekezési képesség.

A foglalkozás jellege:

Gyakran álló testhelyzetben, épületen belül végzett szellemi munka, párosulva könnyű fizikai munkával. A foglalkozás egészségre gyakorolt hatása: baleseti egészségkárosodás (esés, sérülés, közlekedés), biológiai kóroki tényezők károsító hatása lehetséges. Képernyős munkavégzés szemet, váz- és izomrendszert érintő terhelése. Számítógép-függőség. Adekvát fizikai aktivitás hiánya esetén a kardiovaszkuláris (szív- és érrendszeri) és daganatos betegségek, elhízás, cukorbetegség kialakulásának kockázata fokozódik. Ergonómiai, pszichés, egészséget érintő kockázatok. Kiégés.

Megelőzés:

Általános prevenció stratégia javasolt egészségfejlesztés céljából. Daganatok és kardiovaszkuláris betegségek felismerését célzó szűrővizsgálatok ajánlottak.

Védőoltások: szezonális influenza, pneumococcusok elleni védőoltás javasolható.

Megelőzés: kollektív védelem balesetek, fizikai, kémiai, biológiai és ergonómiai kockázatok ellen (helyiségek, gépek, berendezések, eszközök, megvilágítás, szellőzés, hűtő/fűtő rendszerek tervezése, kivitelezése, karbantartása).

4. Ápoló, szakápoló

A foglalkozás leírása:

Meghatározott ápolási, kezelési tervek alapján gondozza és ápolja a betegségek, sérülések következtében beteg, sérült vagy különböző fogyatékoságban szenvedő embereket. Feladatkörébe tartozhat a páciensek betegápolási igényének felmérése, tervezése, biztosítása és értékelése; klinikai beavatkozások elvégzése, illetve közreműködés ezek elvégzésében; gondozási tervek kidolgozása és végrehajtása; egyéni gondozás, kezelése és terápiák nyújtása, beleértve a gyógyszerelést is.



Munka és egészség

Készségek és kompetenciák:

Érzelmi stabilitás, kiegyensúlyozottság, türelmesség, szervezőkészség, döntésképeség, gyors reagálás, tűrőképesség, állóképesség. Empátiás készség, kapcsolatteremtő és fenntartó készség, rendszerező képesség, lényegfelismerés (lényeglátás). Jó látás, szín- és térlátás szükséges.

A foglalkozás jellege:

Gyakran álló, kényszertesthelyzetben, épületen belül, három műszakban, védőeszközök használatával végzett szellemi és nehéz fizikai munka.

A foglalkozás egészségre gyakorolt hatása:

Az egészségügyi dolgozók, elsősorban az ápolók a munkavállalók kiemelkedően sérülékeny csoportja. Kiemelkedő az ízületek, váz- és izomrendszer terhelése. A mozgásszervi betegség előfordulása gyakorlatilag 100%. Baleseti egészségkárosodás (esés, szúrt, vágott sérülések, áramütés, közlekedés). A tevékenység során alkalmazott kémiai anyagok, gyógyszerek, fizikai kóroki tényezők, biológiai kórokozókkal történő expozíció és az éjszakai műszak daganatok és szív- és érrendszeri, idegrendszeri-, immun-, érzékszervi-, fertőző- és bőrbetegségek kialakulásának kockázatát fokozzák. A képernyős munkavégzés okozta szemet, a váz- és izomrendszert érintő terhelések. Adekvát fizikai aktivitás hiánya esetén a szív- és érrendszeri és daganatos betegségek, elhízás, cukorbetegség kialakulásának kockázata fokozódik. Ergonómiai, pszichés, egészséget érintő kockázatok.

Megelőzés:

Általános prevenció stratégia javasolt egészségfejlesztés céljából. EKG, mellkas rtg, laboratóriumi vizsgálatok szükségesek. Javasolt a szív- és érrendszeri és daganatos betegségek felismerését célzó szűrővizsgálatok végzése.

Védőoltások: hepatitis B elleni védőoltás kötelező, (egyes területeken munkakörből és kockázatértékeléstől függően diftéria, varicella), szezonális influenza elleni védőoltás évente szükséges. Pneumococcusok elleni védőoltás javasolt. Az egészségügyi dolgozók a munkavállalók kiemelkedően sérülékeny munkavállalói csoportja.

Megelőzés: kollektív védelem balesetek, fizikai, kémiai és ergonómiai kockázatok ellen (helyiségek, gépek, berendezések, eszközök, megvilágítás, szellőzés, hűtő/fűtő rendszerek tervezése, kivitelezése, karbantartása).

Védőeszközök: védőruha, arc-, szem- védelme, védőkesztyű, védőlábbeli (sebészi maszk, légzésvédelem (járványok esetén FFP3 teljes álarc).