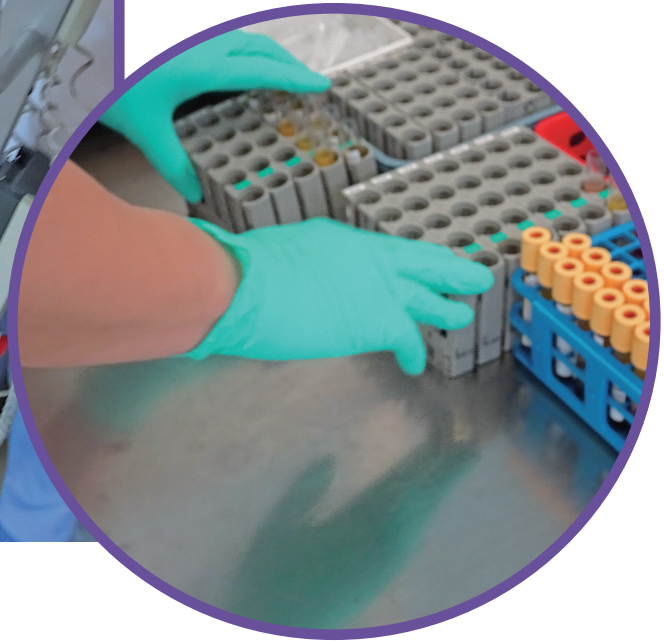




Karta zawiera podstawowe informacje o tym, jak bezpiecznie wykonywać pracę i dobrze zorganizować stanowisko pracy by było bezpieczne, higieniczne i zgodne z zasadami ergonomii. Organizacja pracy w dużym stopniu zależy od Ciebie, również jeśli wykonujesz pracę poza zakładem pracy. Przy organizacji stanowiska pracy niezbędna jest współpraca między pracownikiem a jego przełożonym (dyrektorem, ordynatorem).



Zagrożenia w zakładzie i ogólne wskazówki dotyczące ich kontroli

Ogólne wymagania dotyczące zakładu pracy

Zakłady opieki zdrowotnej zlokalizowane są w samodzielnych budynkach, które spełniać muszą wymagania określone w przepisach wydanych przez Ministra Zdrowia, dotyczących pomieszczeń pracy i pomieszczeń higienicznosanitarnych, oświetlenia, wentylacji, temperatury i innych.

Zagrożenia biologiczne

Pielęgniarki narażone są na zwiększone ryzyko zachorowania na choroby zakaźne w związku z bezpośrednim kontaktem z pacjentami oraz materiałem zakaźnym pochodzącym od chorych. Pacjenci bywają nosicielami groźnych chorób wirusowych.

Najbardziej niebezpieczne to:

- wirus zapalenia wątroby typu C (HCV) powodujący zapalenie, marskość i raka wątroby oraz objawy pozawątrobowe, takie jak schorzenia autoimmunologiczne, choroby skóry, zaburzenia endokrynologiczne, zmiany hematologiczne;
- wirus zapalenia wątroby typu B (HBV), powodujący żółtaczkę wszczepienną;
- wirus HIV, powodujący upośledzenie układu immunologicznego AIDS.

Często, zwłaszcza w okresach zwiększonych zachorowalności pielęgniarka narażona jest na kontakt z wirusem grypy lub paragrypy.

Zakażenie tymi wirusami następuje przez krew, surowicę krwi i inne płyny ustrojowe człowieka, co w praktyce dokonuje się najczęściej w toku procedur medycznych, diagnostycznych lub leczniczych, np. przez zranienie zakażoną igłą, narzędziami chirurgicznymi, nożyczkami itp. Na ludzkiej skórze i błonach śluzowych człowieka żyją drobnoustroje – bakterie (w tym chorobotwórcze takie jak chlamydie, paciorkowce, gronkowiec złocisty), grzyby i pasożyty. Jedną z najbardziej niebezpiecznych bakterii jest gronkowiec złocisty, który jest przyczyną różnych chorób – od drobnych powierzchownych schorzeń skóry lub błon śluzowych do zatruc pokarmowych i schorzeń narządowych. Grzyby wywołują grzybicę skóry owłosionej, włosów i paznokci (zgrubienia, łamliwość, nadmierne rogowacenie, przebarwienia) oraz grzybicę głęboką charakteryzującą się bolesnymi guzkami i stanami zapalnymi skóry. Zakażenia grzybami występują zwykle przy wtórnej infekcji skóry (paznokcie, okolice ust, błony śluzowe).



Pasożyty, którymi możesz się zakazić to, przede wszystkim świerzbowce (białawe roztocza, których długość dochodzi do 0,4 mm). Objawem zakażenia są widoczne na skórze różowe korytarze, stopniowo wypełniające się szaroczanym kałem roztoczy oraz silny świąd.

Zakażenie bakteriami chorobotwórczymi, grzybami i pasożytami następuje najczęściej w związku z kontaktem z przedmiotami i narzędziami mającymi styczność z osobą zakażoną.

Aby przeciwdziałać zakażeniu wirusami, bakteriami i innymi drobnoustrojami chorobotwórczymi:

- myj ręce ciepłą wodą z mydłem/środkiem dezynfekcyjnym przed wykonywaniem zabiegów i po ich zakończeniu. Nawet przy małych zabiegach medycznych, zawsze kiedy dłonie wchodzi w kontakt ze skórą pacjentów, stosuj odpowiednie rękawiczki robocze (zużyte wyrzucaj do pojemnika na odpady niebezpieczne). Dbaj o dłonie. Używaj kremów ochronnych. W przypadku skaleczenia odkaż ranę, zabezpiecz ją opatrunkiem wodoodpornym;
- przekazuj do sterylizacji w autoklawie narzędzia lub ich części, które mogły mieć kontakt z krwią lub ze skórą pacjenta;



- stosuj wyłącznie jednorazowe igły i strzykawki (najlepiej strzykawki z samochowującymi się igłami);
- przestrzegaj procedury postępowania z ostrymi narzędziami, w tym będącymi odpadami medycznymi, w szczególności zakazu ponownego zakładania osłonek na ostre narzędzia. Zgłoś niezwłocznie każdy przypadek zranienia ostrym narzędziem pracodawcy lub osobie wykonującej zadania służby bezpieczeństwa i higieny pracy, a w razie kontaktu z krwią lub innym potencjalnie zakaźnym materiałem biologicznym – również lekarzowi wskazanemu w procedurze w celu przeprowadzenia postępowania poekspozycyjnego;
- myj i dezynfekuj miejsca i przyrządy, w których istnieje największe ryzyko gromadzenia się mikroorganizmów: białe robocze, tace, pojemniki, w których przechowywane są narzędzia, umywalki, miski i naczynia. Pamiętaj o stosowaniu rękawic ochronnych

przy użyciu preparatów żrących i drażniących (czytaj etykiety i karty charakterystyk);

- narzędzia jednorazowego użytku, które miały kontakt z krwią i innymi płynami ustrojowymi człowieka traktuj jako odpady niebezpieczne – przechowuj je w oznakowanych, zamykanych pojemnikach;



- w przypadku narażenia na czynniki biologiczne przenoszone drogą powietrzną w postaci bioaerozoli (pyły, kropelki) stosuj odpowiednio dobrane półmaski i maski filtrujące (maski P1, P2 lub P3 w zależności od wielkości cząstek), osłony twarzy lub gogle. W szczególnych przypadkach konieczne może być stosowanie aparatów węzowych sprężonego powietrza lub aparatów powietrznych butlowych – tam gdzie konieczna jest całkowita izolacja dróg oddechowych od atmosfery środowiska pracy);
- zwróć uwagę na odzież ochronną, która stosowana jest w Twojej placówce przy zabiegach (bloki operacyjne, oddziały OIOM i hemodializ, zakaźne, pulmonologiczne, ginekologiczno-położnicze, gabinety stomatologiczne, stacje krwiodawstwa itp.). Powinna ona zapewniać odporność na przesiąkanie krwi i innych płynów ustrojowych oraz odporność na przenikanie drobnoustrojów przenoszonych przez te płyny (wyroby wielowarstwowe, jednorazowego lub wielorazowego użytku, powleczone warstwami paroprzepuszczalnymi, laminowane, z mikroporowatymi foliami);
- w szafkach do przechowywania odzieży przechowuj osobno odzież prywatną i roboczą. Użyta i brudna odzież, bielizna, rękawiczki powinny być przechowywane w oznakowanych i zamykanych pojemnikach do utylizacji;
- porozmawiaj z pracodawcą o możliwości szczepień przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B (również szczepionkach kombinowanych) i grypie (powtarzane okresowo obejmuje najbardziej rozpoznane w danym sezonie szczepy wirusa grypy).

Zagrożenia chemiczne

Pielęgniarki pracują ze szkodliwymi substancjami chemicznymi, takimi jak trucizny, preparaty dezynfekcyjne i leki cytostatyczne, które mogą wywołać skutki zdrowotne o różnym nasileniu od uszkodzeń skóry, błon śluzowych, układu oddechowego po zmiany nowotworowe, a nawet zgon.

Aby ograniczyć narażenie na kontakt ze szkodliwymi substancjami chemicznymi:

- czytaj etykiety preparatów chemicznych stosowanych na Twoim stanowisku pracy. Zapoznaj się z kartami charakterystyk niebezpiecznych substancji i preparatów, którymi powinien dysponować pracodawca. Zadbaj o to, by preparaty były przechowywane w oryginalnych, wyraźnie oznaczonych opakowaniach, wydzielonych magazynach, zgodnie ze wskazówkami producenta i poza dostępem osób niepowołanych. Podczas szkoleń bhp zapewnianych przez pracodawcę dowiedz się więcej o możliwym negatywnym działaniu stosowanych preparatów;
- stosuj się bezwzględnie do przyjętych u pracodawcy procedur postępowania z truciznami dotyczących w szczególności ich ewidencji, przechowywania i stosowania. Osoby odpowiedzialne za przechowywanie, wydawanie i stosowanie trucizn, jak również osoby narażone na kontakt z truciznami, powinny znać przepisy o substancjach trujących, ich toksycznym działaniu, posiadać umiejętność obchodzenia się z nimi i udzielenia pierwszej pomocy w przypadku ewentualnego zatrucia;
- zwróć uwagę na środki ochrony dłoni stosowane przy pracach w narażeniu na czynniki chemiczne. Mają one zróżnicowane właściwości ochronne – 6 klas określających poziom ochrony – i powinny być właściwie dobrane do występującego zagrożenia;
- oglądaj skórę dłoni i zwracaj uwagę na objawy podrażnienia skóry bądź zmiany zapalne. Jeśli zauważysz, że jakiś preparat powoduje reakcję alergiczną (może następować z wielogodzinnym opóźnieniem), powinnaś niezwłocznie zwrócić się do pracodawcy. Stosuj przetestowane kremy ochronne, które pozwolą utrzymać skórę dłoni w dobrym stanie – nawilżą ją i zapobiegą powstawaniu mikropęknięć (**uwaga: kremy ochronne nie są wystarczającą barierą chroniącą przed niepożądanym działaniem substancji chemicznych**). Kremuj dłonie przed rozpoczęciem pracy i zawsze po wymyciu i dokładnym wytarciu rąk. Dla wygody i higieny stosuj krem w pojemniku z dozownikiem. Wcieraj krem dokładnie, tak by dotarł do mikrozagłębień skóry dłoni;
- w przypadku stosowania preparatów, które działają drażniąco na skórę, oczy bądź drogi oddechowe – stosuj środki ochrony indywidualnej: okulary ochronne, rękawiczki, półmaski dopasowane do kształtu twarzy;
- zwracaj uwagę na działanie wentylacji – czy jest sprawna, czy przewody wentylacyjne są sprawdzane i czyszczone. Jeśli warunki na to pozwalają, wietrz pomieszczenia kilkakrotnie w ciągu dnia pracy.



Gdy pracujesz z lekami cytostatycznymi, pamiętaj:

- podczas ich rozpuszczania i podawania przestrzegaj ściśle zaleceń producenta leku, a szczególnie tych, które dotyczą stosowania środków ochrony indywidualnej (rękawice, fartuchy, maski, czapki, okulary ochronne);
- odzież ochronna używana podczas przygotowania leków cytostatycznych jest jednorazowego użytku. Pościel i bieliznę chorych leczonych takimi lekami należy codziennie wymieniać. Zaleca się by sprzęt używany podczas pielęgnacji chorych (strzykawki, dreny, zbiorniki) był jednorazowego użytku;
- niedopuszczalne są nieszczelności w zestawach do przetoczeń, pompach infuzyjnych itp., używanych do podawania leków cytostatycznych. Stosuj procedury nabierania i dozowania leków cytostatycznych zapobiegające ich wyciekowi lub rozpyleniu;
- nigdy nie spożywaj posiłków i nie pal w pomieszczeniach, w których przechowuje się i podaje cytostatyki;
- osoby mające kontakt z lekami cytostatycznymi nie mogą być narażone na promieniowanie jonizujące.

ności zawodowej mogą powodować choroby układu mięśniowo-szkieletowego (w szczególności choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa, obręczy barkowej i nadgarstków). Szczególnie ryzykowne są:

- nadmierny wysiłek fizyczny (ręczne przenoszenie i przemieszczanie ciężarów – wykonywanie czynności pielęgnacyjnych przy pacjentach leżących, szczególne ryzyko wiąże się z wykonywaniem takich czynności w domach pacjentów);
- niewłaściwa pozycja ciała podczas podnoszenia ciężarów, zbyt duże tempo powtarzających się czynności;
- niewłaściwe nawyki przy pracy siedzącej, przeciążenie psychiczne i stres.

Dobra organizacja stanowiska pracy, dbałość o dobór sprzętu pomocniczego, odpoczynek i ćwiczenia pozwolą na zmniejszenie codziennego zmęczenia i dolegliwości jak również lepszą kondycję po latach aktywności zawodowej.

Aby zapobiegać schorzeniom układu mięśniowo-szkieletowego, a także zmniejszyć codzienne zmęczenie po pracy:

- dbaj, aby sprzęt i meble w pomieszczeniach pracy zapewniały swobodny dostęp do stanowisk i wygodne manewrowanie sprzętem mobilnym. Dostęp do łóżek pacjentów powinien być możliwy z trzech boków – w tym dwóch dłuższych (dotyczy to również opieki domowej). Odstęp między łóżkami powinny mieć nie mniej niż 70 cm i co najmniej 80 cm od ściany;
- stosuj sprzęt pomocniczy przeznaczony do danej czynności: stoliki zabiegowe, wózki funkcyjne, podnośniki, pionizatory, rolki, maty ślizgowe. Należy dążyć do ograniczenia i wyeliminowania konieczności pod-

Zagrożenia związane z pracą w wymuszonej pozycji

Pielęgniarki mogą odczuwać dolegliwości ze strony układu mięśniowo-szkieletowego spowodowane dźwiganiem pacjentów. Praca wykonywana w pozycji stojącej z elementami chodzenia może być również przyczyną zmęczenia oraz bólów nóg.

Zarówno praca w pozycji stojącej, długotrwałe wykonywanie pracy w pozycji siedzącej, jak i przyjmowanie wymuszonej pozycji ciała po dłuższym okresie aktyw-



noszenia pacjentów leżących. Jeśli w Twoim zakładzie pracy brakuje sprzętu technicznego do przemieszczania pacjentów leżących lub jest on niesprawny – zgłoś ten problem przełożonemu, służbie bhp, społecznemu inspektorowi pracy. W razie konieczności dźwignia ręcznego – wykonuj te czynności zespołowo i stosuj techniki bezpiecznego dźwignia;

- omów z pracodawcą sposoby dostosowania stanowiska pracy do swoich potrzeb. Pole pracy na blacie roboczym (stół) powinno być zlokalizowane na wysokości łokcia przy ramionach swobodnie opuszczonych wzdłuż tułowia i nie może być zbyt głębokie (optymalnie – odległe od przedniej krawędzi stołu oraz w prawą i lewą stronę mniej niż na długość przedramienia). Siedzisko do pracy powinno zapewniać podparcie kręgosłupa na odcinku piersiowym, krzyżowym i lędźwiowym oraz spełniać inne wymagania zgodnie z obowiązującą normą: praca siedząca przy zachowaniu naturalnej pozycji (niezgarbionej), wykorzystaniu całej powierzchni siedziska, podparciu okolicy lędźwiowej kręgosłupa i przedramion na podłokietnikach), unikaniu skrętów tułowia i utrzymywania przez dłuższy czas nieruchomej pozycji ciała;



- noś wygodne obuwie na grubej antypoślizgowej podszewie, bez obcasów, przeznaczone do pracy w pozycji stojącej;
- regularnie korzystaj z przerw na odpoczynek, podczas których warto wykonać kilka prostych ćwiczeń fizycznych rozciągających i rozluźniających;
- zmieniaj pozycję ciała podczas pracy. Jeśli jest to możliwe, pracuj na przemian w pozycji stojącej i siedzącej. Kiedy stoisz, zachowuj w miarę możliwości pozycję naturalną (niezgarbioną i nieskręconą);
- najlepszą ochroną dla Twojego kręgosłupa będą dobrze rozwinięte mięśnie grzbietu, dlatego pomyśl o aktywności fizycznej po pracy, szczególnie takiej, która pomoże wzmocnić mięśnie grzbietu, brzucha i utrzymać w dobrym stanie Twój kręgosłup: dedykowane zajęcia z jogi, pływanie, aerobik (porozmawiaj

z pracodawcą o możliwości dofinansowania takich zajęć lub wykupienia kart abonamentowych);

- pomóż tworzyć w Twoim miejscu pracy przyjazną, dobrą, serdeczną atmosferę – stres wpływa negatywnie na obciążenie Twoim mięśni, zwiększa ich napięcie, potęguje zmęczenie i dolegliwości związane z wykonywaną pracą.

Pielęgniarki narażone są na stres i wystąpienie zespołu wypalenia zawodowego w wyniku pracy zmianowej, nocnej, dużej odpowiedzialności zawodowej oraz innych czynników psychologicznych i organizacyjnych. Powyższe czynniki ryzyka pracodawca zobowiązany jest analizować, wykonując obowiązek oceny ryzyka zawodowego, również przy wykorzystaniu standaryzowanych narzędzi ankietowych i doradztwa psychologa pracy. Przeciwdziałaniu przeciążeniu psychicznemu i negatywnym skutkom stresu w pracy mogą służyć: zmiany organizacyjne, wprowadzenie ułatwień technicznych i dodatkowych przerw od pracy, a także szkoleń dotyczących postępowania w przypadku agresji ze strony pacjentów oraz w sytuacjach kryzysowych.

Inne zagrożenia na stanowisku pracy

Ważne dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa, a także bezpieczeństwa i zdrowia pozostałego personelu medycznego i pacjentów będzie:

- zapewnienie odpowiedniego oświetlenia – oświetlenia ogólnego i oświetlenia stanowisk pracy – tam, gdzie wykonujesz czynności precyzyjne powinno wynosić przynajmniej 500 luxów (tak, by bez wysiłku dostrzec można było wszystkie szczegóły) i wiernie oddawać naturalne kolory. Oprawy źródeł światła nie mogą powodować odbłasków i olśnienia. W przypadku zmniejszenia natężenia oświetlenia bądź innych uszkodzeń (zakurzone oprawy oświetleniowe i żarówki, przepalane żarówki, migające światło) zgłoś to swojemu pracodawcy;
- przy wykonywaniu zabiegów z wykorzystaniem laserów zawsze stosuj gogle i okulary wyposażone w odpowiednie filtry optyczne. Przy pracy z urządzeniami wyposażonymi w laser bezwzględnie przestrzegaj środków ostrożności określonych w instrukcji producenta. Pomieszczenia, w których korzysta się z urządzeń tego typu powinny posiadać matowo wykończone ściany, by uniknąć przypadkowych odbić wiązki lasera. Pamiętaj, że przy mniej rozszerzonej źrenicy oczu ewentualna absorbcja promieniowania laserowego przez narząd wzroku będzie mniejsza – dlatego pomieszczenie, w którym wykorzystuje się lasery powinno być dobrze oświetlone;

- zapoznaj się i stosuj zasady bezpiecznej pracy określone w ocenie ryzyka zawodowego w Twoim zakładzie pracy w warunkach narażenia na promieniowanie podczerwone, nadfioletowe i elektromagnetyczne;
- powierzchnia podłogi powinna być czyszczona regularnie i zawsze, kiedy znalazły się na niej widoczne zabrudzenia. Powierzchnie, po których się poruszasz, powinny być suche, rozlane płyny bądź tłuste plamy powinny być niezwłocznie usuwane;
- w ciągach komunikacyjnych, którymi poruszają się pracownicy i pacjenci, nie powinny znajdować się meble i sprzęt pomocniczy. Zmniejszy to ryzyko poślizgnięć i poślizgnięć;
- zwróć uwagę na poziom hałasu. Jeśli jest zbyt wysoki bądź uciążliwy (nie możesz swobodnie usłyszeć tego co mówi klient lub współpracownik znajdujący się 1 m od Ciebie), być może konieczne będzie zastosowanie urządzeń o mniejszej emisji hałasu, na ścianach/suficie materiałów pochłaniających dźwięki, zastosowanie ekranów akustycznych pomiędzy głośnymi stanowiskami pracy lub odsunięcie ich od siebie. W przypadku braku możliwości eliminacji wysokiego poziomu hałasu, pracodawca powinien wy-

posażyć Cię w ochronniki słuchu (koreczki do uszu, słuchawki);

- zwróć uwagę, czy instalacja elektryczna, przewody elektryczne elektronarzędzi, przedłużacze mają nieuszkodzoną izolację, czy gniazda elektryczne spełniają wymogi ochrony przeciwporażeniowej (nieuszkodzone, szczelne gniazdko), zamocowane są solidnie w ścianach/blatach. Jeśli nie – zgłoś ten fakt pracodawcy lub przełożonemu;
- zwróć uwagę, czy Twoje stanowisko pracy wyposażone jest w niezbędny sprzęt do gaszenia pożaru, dostosowany do charakteru pomieszczeń, wyposażenia placówki, chemicznych właściwości substancji znajdujących się w firmie. Czy wyznaczona jest droga ewakuacyjna, a przejścia nie są zastawione i możliwe jest bezpieczne wydostanie się z pomieszczenia w razie pożaru;
- pamiętaj o ograniczeniach, w szczególności dotyczących czasu pracy, prac wzbronionych kobietom w ciąży, matkom karmiącym, młodocianym.

Więcej informacji o zagrożeniach na Twoim stanowisku pracy znajdziesz w ocenie ryzyka zawodowego, którą pracodawca zobowiązany jest wykonać, również przy udziale pracowników.

Obowiązujące regulacje prawne

- Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (Dz.U. z 2019 r. poz. 1040 ze zmianami).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650 ze zmianami oraz z 2011 r. Nr 173, poz. 1034).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 marca 2019 r. w sprawie szczegółowych wymagań, jakim powinny odpowiadać pomieszczenia i urządzenia podmiotu wykonującego działalność leczniczą (Dz. U. z 2019 poz. 595).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 5 października 2017 r. w sprawie szczegółowego sposobu postępowania z odpadami medycznymi (Dz. U. z 2017 r. poz. 1975).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 6 czerwca 2013 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy wykonywaniu prac związanych z narażeniem na zranienie ostrymi narzędziami użytkowymi przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych (Dz. U. z 2013 r. poz. 696).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych oraz innych pracach związanych z wysiłkiem fizycznym (Dz. U. z 2018 r. poz. 1139).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 10 kwietnia 1972 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy

w zakładach anatomii patologicznej, w prosekturach oraz w pracowniach histopatologicznych i histochemicznych (Dz. U. z 1972 r. Nr 17, poz. 123).

- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (Dz. U. z 2017 poz. 796).

- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 24 sierpnia 2004 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudnienia przy niektórych z tych prac (Dz. U. z 2016 r. poz. 1509).

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 30 grudnia 2004 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy związanej z występowaniem w miejscu pracy czynników chemicznych (Dz. U. z 2016 r. poz. 1488).

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 lipca 2012 r. w sprawie substancji chemicznych, ich mieszanin, czynników lub procesów technologicznych o działaniu rakotwórczym lub mutagennym w środowisku pracy (Dz. U. z 2016 r. poz.1117).

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 22 kwietnia 2005 r. w sprawie szkodliwych czynników biologicznych dla zdrowia w środowisku pracy oraz ochrony zdrowia pracowników zawodowo narażonych na te czynniki (Dz. U. Nr 81, poz. 716 ze zmianami z 2008 r. Nr 48, poz. 288).