

**TALLINNA TÖÖSTUSHARIDUSKESKUSE (TTHK)  
TÖÖTERVISHOIU ja TÖÖKESKKONNA  
OHUTUSJUHEND (TTKO)**

## Sisukord

1. TÖÖTERVISHOIU JA TÖÖOHUTUSE KORRALDUS	3
2. TÖÖANDJA JA TÖÖTAJA PÕHIKOHUSTUSED	3
2.1. Tööandja esindaja töökeskkonnaspetsialisti kohustused	3
2.2. Töötaja kohustused	3
2.3. Töötaja tervisekontroll	4
3. ÜLDNÕUDED TÖÖKESKKONNALE	4
3.1. Töövahend	4
3.2. Valgustus	4
3.3. Ventilatsioon	4
3.4. Temperatuur	4
3.5. Tööruumid	5
3.6. Elektriohutus	5
3.7. Liikumisteed	5
3.8. Aknad, uksed, väravad	5
4. OHUTUSJUHENDID	6
4.1. Raskuste käsitsi teisaldamine	6
4.2. Kuvariga töötamine	7
4.3. Kahveltõstukiga töötamine	8
4.4. Metallitöötlemispinkidel töötamine	9
4.5. Saemasinaga (lintsaega) töötamine	12
4.6. Kemikaalide käitlemine	13
4.7. Ruumide puhastustööd	16
5. JÄÄTMEKÄITLUS	17
6. TULEOHUTUS, EVAKUATSIOON	17
7. ESMAABI	18

Töötervishoiu- ja töökeskkonna ohutusjuhendiga tutvumine tööle asumisel on kohustuslik kõigile töötajatele (TTS § 13<sup>3</sup>) sõltumata nende erialast, kvalifikatsioonist ja positsioonist. Juhendamise eesmärgiks on anda töötajatele üldiseid teadmisi töötervishoiu- ja tööohutusala tegevuse korraldamisest Tallinna Tööstushariduskeskuses (TTHK).

## **1. TÖÖTERVISHOIU JA TÖÖOHUTUSE KORRALDUS**

Töötervishoiu ja tööohutuse alane tegevus on reguleeritud Töötervishoiu ja tööohutuse seadusega. Eesti Vabariigi Tööinspektsiooni pädevuses on korraldada riiklikku järelevalvet töökeskkonnas töötervishoiu ja tööohutust ning töösuhteid reguleerivate õigusaktide nõuete täitmise üle. Töötervishoiu all mõistetakse Töötaja tervisekahjustuse vältimiseks töökorraldus- ja meditsiiniabinõude rakendamist, töö kohandamist töötaja võimetele ning töötaja füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamist. Tööohutusena mõistetakse töökorraldusabinõude ja tehnikavahendite süsteemi sellise töökeskkonna seisundi saavutamiseks, mis võimaldab töötajal teha tööd oma tervist ohtu seadmata.

## **2. TÖÖANDJA JA TÖÖTAJA PÕHIKOHUSTUSED**

### **2.1. Tööandja esindaja töökeskkonnaspetsialisti kohustused:**

- tutvustab töölevõtmisel töötajatele töösisekorra/töö- ja puhkeajakorraldust; töötervishoiu ja tööohutuse ning selgitab töötajale tema töö võimalikke ohtusid ja kahjulikke mõjusid, korraldab töötervishoiu ja tööohutuse alast väljaõpet;
- töötaja juhendamine registreeritakse töötervishoiu- ja tööohutusala juhendamise registreerimise kaardil (TTHK TTKO juhendi Lisa 1);
- 
- kontrollib töötervishoiu ja tööohutuse seaduse kohaste nõuete järgimist/täitmist kõigil ametikohtadel;
- kõrvalekaldumatult järgib tööseadusandluse, töötervishoiu ja tööohutuse alaseid sätteid, võtmaks tarvitusele meetmeid tööõnnetuste ja kutsehaiguste vältimiseks;
- tuleohutuse nõudeid tutvustab/selgitab päästetööde tegemise ja töötajate evakueerimise eest vastutaja (Mati Lauri);
- eriala põhise juhendamise viib läbi ja registreerib vastava õppevaldkonna juht, kuhu uus kutseõpetaja/töötaja tööle asub ning väljastab vajadusel enne tööle asumist nõutavad isiklikud tööohutusvahendid ja eritööriietuse;

### **2.2. Töötaja kohustused:**

- osalema ohutu töökeskkonna loomisel, järgides töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid;
- järgima tööandja kehtestatud töö- ja puhkeaja korraldust (Lisa 2 TTHK töökorralduse reeglid, Kk 10.08.2010 nr 1-3/30));
- läbima tervisekontrolli vastavalt kehtestatud korrale;
- kasutama ettenähtud isikukaitsevahendeid ning hoidma neid töökorras;
- tagama vastavalt väljaõppele ja tööandja antud juhistele, et tema töö ei ohustaks tema enda ega teiste elu ja tervist ega saastaks keskkonda;
- kohe teatama tööandjale või tema esindajale ja töökeskkonnavolinikule õnnetusjuhtumist või selle tekkimise ohust, tööõnnetusest või tööülesande täitmist takistavast tervisehäirest;
- täitma tööandja, töökeskkonnaspetsialisti, töötervishoiuarsti ja töökeskkonnavoliniku töötervishoiu- ja tööohutusala korraldusi.
- töötajal on keelatud töötada alkoholi-, narkootilises või toksilises joobes või psühhotroopse aine mõju all.

- ohutusnõuete rikkumise korral kannab töötaja vastutust töötajate distsiplinaarvastutuse seaduse alusel.

### **2.3. Töötaja tervisekontroll**

Tööandja korraldab tervisekontrolli töötajale vastavalt töötervishoiu ja tööohutuse seaduse § 13<sup>1</sup> -le. Sõltumata ametikoha riskide/ohutegurite hindamisele, korraldab tööandja tervisekontrolli öö töötajatele nelja kuu jooksul töötaja tööle asumisest arvates.

## **3. ÜLDNÕUDED TÖÖKESKKONNALE**

Töökeskond tuleb projekteerida, ehitada ja sisustada nii, et töötamine oleks ohutu ning ei kahjustaks töötaja või teiste isikute tervist ja töökeskonda. Erinevad tööd ja tööoperatsioonid tuleb ajastada ning järjestada nii, et nende teostamine oleks ohutu. Töökeskonna kahjulikud ja ohtlikud mõjurid ei tohi ületada kehtivaid piirnorme (TTS § 6-§ 9<sup>1</sup>).

### **3.1. Töövahend**

Töövahendit võib kasutada ainult selle töö tegemiseks ja nendes tingimustes, milleks see on ette nähtud. Ettenähtust erinevates töötingimustes töövahendi kasutamisel peab rakendama täiendavaid ohutusabinõusid. Töövahendi asend ja paigaldusviis, vahekaugused liikumatute ja liikuvate osade vahel, energiavarustus ning ainete või detailide etteandmise, kasutamise ja eemaldamise viis peavad tagama kasutaja ning teiste isikute ohutuse (TTS § 5).

### **3.2. Valgustus**

Töökohta territoorium, trepikojad, koridorid, töö-, olme- ja muud ruumid peavad olema piisavalt valgustatud. Valgustus peab olema piisav, et võimaldada ohutu töö ja liikumine. Vajaduse korral tuleb tagada kohtvalgustus nii töökohtadel kui ka liikumisteede ohtlikes kohtades. Valgustus ja valgustid ning valgustite paiknemine peavad olema töötajale ohutud. Kohad, kus valguse ootamatu kadumine võib tekitada ohtu, tuleb varustada automaatselt süttiva autonoomse hädavalgustussüsteemiga.

### **3.3. Ventilatsioon**

Töökohtades peab olema ventilatsioonisüsteem, mille abil asendatakse läppunud, kuum või niiske õhk piisavas koguses värske või konditsioneeritud õhuga ning vähendatakse miinimumini ebameeldivate lõhnade levimist. Ventilatsiooni taseme arvestamisel tuleb arvesse võtta töötajate arvu ruumis, töötajate füüsilist koormust, tööruumi suurust, kasutatavate seadmete arvu ja spetsiifikat ning tehnoloogilise protsessi iseloomu. Õhu liikumiskiirus peab olema vahemikus 0.1 – 0.4 m/s (TKNE-5/1995) Suhteline õhuniiskus peab olema vahemikus 40 – 60 % (TKNE-5/1995)

### **3.4. Temperatuur**

Tööruumide temperatuur peab tagama mugava mikrokliima ja olema sobiv tööülesannete täitmiseks. Tööruumide temperatuur peab töökohtades jääma vahemikku 18 – 25 kraadi, sõltuvalt tehtava töö füüsilise raskuse astmest (TKNE-5/1995) Külmal aastaajal peab rakendama meetmeid töökohtade kaitseks klaasitud aknapindadest kiirguva külma eest, soojal aastaajal aga otsese päikesekiirguse eest.

### **3.5. Tööruumid**

Tööruumides peab olema piisavalt palju vaba ruumi, et tagada inimeste vaba liikumine. Minimaalne on inimese kohta 10 kuupmeetrit ruumi. Tööruumi ehitus- ja viimistlusmaterjalid peavad olema tervisele ohutud ning kergesti puhastatavad.

### **3.6. Elektriõhutus**

Elektriseadmestik peab olema projekteeritud, ehitatud, paigaldatud ja kasutuses nii, et ei tekiks tule-, plahvatus-, või elektrikahjustuse ohtu ning vastama kehtivatele riiklikele nõuetele. Elektritöödele võib lubada ainult vastava elektriõhutuse kvalifikatsiooniga Töötajaid. Kõik elektriseadmed peavad kaitseaparaatide abil olema kaitstud (automaatlülitid, releekaitsmed). Kõik elektriseadmed peavad olema vajaduse korral nullitud ja maandatud (keelatud on sega süsteemide kasutamine). Nulljuhe peab olema erinev teistest juhtmetest. Elektriseadmete ekspluateerimisel on keelatud:

- kasutada vigastatud või isolatsioonita juhtmeid;
- kasutada elektrimootoreid ja muud elektriseadmestikku, mille töötamisel välise pinna temperatuur ületab keskkonna temperatuuri enam kui 40 kraadi (kui antud elektriseadmel ei ole kehtestatud teistsuguseid nõudeid);
- kasutada elektrilisi soojendusriistu ilma tulekindla aluseta ning jätta elektriseadmeid järel valveta;
- kasutada katkisi pistikupesid, jätku-, ja ühenduskarpe, vinnaküliteid ning muid elektriinstallatsioonimaterjale;
- avada elektrikilpide ukseid, kõrvaldada elektriseadmetel kaitsekatteid ja asuda ise rikkeid kõrvaldama.

Seadme elektrisüsteemi riketest tuleb teatada elektrikule. Elektrivõrgu korrasolekut tuleb järjekindlalt ja ettenähtud tähtaegadel kontrollida nii välise vaatlusega kui mõõteriistade abil.

### **3.7. Liikumisteed**

Liikumisteede all mõistetakse jalakäijate, sõidukite või mõlema jaoks ettenähtud teed, mis hõlmab treppe, statsionaarset redelit, läbipääse, väravaid või laadimisestakaade. Põrandad ja liikumisteed peavad olema piisavalt tugevad nendele asetatud raskuste ja ettenähtud liidluse jaoks. Pind ei tohi olla auklik, ebatasane või libe ja liikumisteedel ei tohi olla takistusi. Nad peavad olema puhastatavad. Töötajaid tuleb kaitsta ka sõidukitelt kukkuda võivate esemete eest. Kui liikumisteedel liiguvad sõidukid, peab jalakäijatele olema tagatud küllaldane ohutu liikumisruum. Treppide lahtine pool tuleb varustada piirde või käsipuuga. Käsipuu peab olema vähemalt trepi ühel poolel. Ühelt korruselt teisele liikumiseks ei tohi kasutada redelit.

### **3.8. Aknad, uksed, väravad**

Uste ja väravate asukoht, mõõtmed ja materjal valitakse nende kasutusotstarbele. Aknad, läbipaistvad või valgust läbilaskvad pinnad seintes, ustes ja väravates peavad olema kaitstud purunemise eest – tuleb need märgistada või tõsta sellise pinna silmatorkavust. Avatavate akende ning katuseakende avamine ja sulgemine peab olema turvaline. Avatuna ei tohi aknad olla ohtlikud. Päikesepoolsed aknad peavad olema valgust reguleeriva kattega. Aknad ja katuseaknad tuleb projekteerida nii, et nende puhastamine ei oleks

ohtlik. Uksed ja väravad peavad olema nõuetekohaselt konstrueeritud ja vajaduse korral varustatud turvaseadmetega. Põhilistel liikumisteedel ja mõlemas suunas avatavatel ning pöördustel ja väravatel peab olema läbipaistev ava. Mootormehhanismiga avatavad uksed ja väravad peavad olema varustatud ohutusseadeldisega, et vältida inimeste vigastamist. Vajaduse korral tuleb nad varustada selgelt eristatava ja lihtsalt ligipääsetava stoppnupu või hädaseiskamis seadeldisega, mis võimaldab neid ohu korral kiiresti peatada. Sõidukite liikluseks ehitatud väravate vahetus läheduses peavad olema ka jalgväravad jalakäijatele, kui neil on ohtlik sõiduväravaid avada.

## 4. OHUTUSJUHENDID

### 4.1. Raskuste käsitsi teisaldamine

Raskuste teisaldamise all mõeldakse raskuste tõstmist, langetamist, käes hoidmist, kandmist või tõmbamist-lükkamist kas ühe või üheaegselt mitme töötaja poolt.

Tööandja peab võtma tarvitusele töökorralduslikud ja tehnilised abinõud, et vältida töökohas sellist teisaldustööd, millega võib kaasneda terviserisk. Kui teisaldustööd ei saa vältida, peab tööandja võtma tarvitusele abinõud, et vähendada raskuste käsitsi teisaldamisega kaasnevat terviseriski.

Raskuste käsitsi teisaldamisega kaasneb tervise- ja õnnetusrisk kui ei järgita all olevaid juhiseid:

- ülekoormustraumad vales asendis raskuste teisaldamisel;
- seljavigastused vale tööasendi tõttu;
- komistamine ja kukkumine kui raskust teisaldatakse ebatasasel pinnal või treppidest liikumisel;
- Lõikehaavad pakendite teravate servade tõttu kui ei kanta isikukaitsevahendina kindaid.

Üldnõuded:

- ✚ Kanna isikukaitsevahendeid: kinnise ninaosaga mittelibiseva tallaga jalatseid ja kindaid;
- ✚ Jälgi, et töökoht oleks valgustatud ja valgustid põlevad. Pimedas raskuste teisaldamisega kaasneb kukkumise ja libastumise oht. Pikemate vahemaade ja suuremate raskuste korral kasuta abivahendina käru või kahvelkäru;
- ✚ Kui märkad liikumisteel maha valgunud vedelikku, siis korista see koheselt, et vältida libastumise ohtu;
- ✚ Füüsilise ülekoormuse vältimiseks teha iga 60 minuti järel puhkepaus 5 minutit;
- ✚ Kui tunned, et raskus on teisaldamiseks liiga raske, siis kutsu kolleeg appi ja teisaldage raskus kahekesi;
- ✚ Kui raskus on vaja toimetada kaugele või kestab teisaldamine kaua, planeeri ette võimalikud puhke kohad – toeta koorem nt lauale/pingile, et kohendada haaret.
- ✚ Riiuleid ei tohi üle koormata, jälgida riiulile märgitud lubatud maksimaalset koormust;
- ✚ Raskusi tuleb riiulile paigutada ühtlaselt – raskemad raskused paigutada alumistele riiulitele, kergemad kõrgemale;
- ✚ Keelatud on kanda raskust seljas, sõltumata selle massist ja seista mööda kaldeid maha veeretatava kauba ees või peale veeretatava kauba taga.
- ✚ Vedelikku sisaldavat taarat võib vedada (teisaldada) ainult eripakendis;

- ✚ Klaastaara tuleb asetada püsti (kork ülespoole);
- ✚ Raskused paigutada selliselt nende ladustamiskohta, et oleks välistatud nende ümberminek ja juhuslik liikuma hakkamine;
- ✚ Virnast olevate raskuste teisaldamist tohib alustada ainult virna pealt, mille järgselt tuleb veenduda, et virnad püsivad stabiilselt ja oleks välistatud nende ümberkukkumine;

Raskuse tõstmisel peab kasutama järgmiseid võtteid:

Asetage jalad kahele poole raskust nii, et keha jääb raskuse kohale (kui see ei ole võimalik, püüdke olla kehaga võimalikult raskuse lähedal), kasutage tõstmisel jalalihaseid, ajage selg sirgu, tõmmake raskus kehale võimalikult lähedale, tõstke raskus üles ja kandke seda sirgete allapoole suunatud kätega.

Rasket eset on oluline lükata ja tõmmata keharaskusega – lükkamisel kallutada keha ettepoole, tõmbamisel tahapoole.

Vältida tuleks keha pööramist ja kummardamist.

Kui raskusel on sangad/käepidemed, siis neid ka kasutada, et saaks rakendada käte jõudu. Käepideme kõrgus peab olema õlgade ja talje vahel nii, et lükata ja tõmmata saaks hea neutraalse kehahoiakuga.

Ära proovi kinni püüda maha kukkuvat raskust.

Raskust teisaldades jälgi, et vaateväli oleks vaba.

Tõsta ühte raskust korraga.

## 4.2. Kuvariga töötamine

Tegurid, mis võivad põhjustada tööõnnetusi ja kutsehaigusi:

- ✓ Sundasendid arvutitöökohal istudes;
- ✓ Silmade ülekoormus
- ✓ Elektrilöök rikkis elektriseadmetest.

Arvutiga töötades õige kehaasend istudes:

- 1) reied peavad asetuma horisontaalselt ja sääred vertikaalselt;
- 2) istme kõrgus peab olema sobiv põlveõndla kõrgusega või olema sellest veidi väiksem;
- 3) käte asend peab olema selline, et õlavarred oleksid vertikaalselt, käsivarred horisontaalselt, küünar- ja õlavarre vaheline nurk ei või olla alla 90°;
- 4) selg peab olema sirge, pea veidi ette kallutatud (5-7°);
- 5) jalatald peab moodustama säärega mõttelise nurga vähemalt 90°;
- 6) mõtteline joon, mis ühendab kahte õlga, peab olema paralleelne pealaetasandiga.

Täiendavad nõuded kehaasendile:

- töötajale sobiva kehaasendi istudes peab saavutama laua ja tooli asjakohase konstruktsiooniga ning nende valik peab vastama töötaja kasvule;
- kuvari ekraani vertikaalasendi puhul peab töötaja silmade tase olema ekraani keskpunktis või 2/3 selle kõrgusest;
- pilgu suuna mõtteline joon peab olema risti ekraani keskosa pinnaga, selle hälve võib olla +10°;
- kuvari ekraani äärtel oleva teksti vaatamisel peab vaatenurk (pilgusuuna mõttelise joone ja ekraanipinna vahel) olema vähemalt 45°.

Kuvariga töötamisel tuleb anda silmadele piisavalt puhkust, puhkepauside soovitatav kestus on 5% tööajast.

Näidisharjutused puhkepausidel arvutiga töötamisel :

- a) langeta käed lõdvestunult külgedele, raputa neid, pendelda ette-taha;
- b) tõsta ja langeta ning ringita õlgu;

- c) lõdvestunult kalluta pead vasakule-paremale;
- d) aeg-ajalt tõsta pilk ekraanilt ja tee erinevaid harjutusi - vaata kaugusesse ja siis silmale lähendatud sõrmeotsa; pilguta silmi aktiivselt, kuid silmalihaseid pingutamata, loendades kümneni; vaata vaheldumisi üles-alla, paremale-vasakule; tee silmadega ringliigutusi; masseeri ca 10 sek õrnalt meelega.

### 4.3. Kahveltõstukiga töötamine

Kahveltõstukiga töötaja peab olema tutvunud valmistajatehase poolt tõstukiga kaasa antud kasutusjuhendiga.

Laadimistöodel ja koormate transportimisel ei tohi kasutada töövõtteid, mis kiirendavad küll tehnoloogilisi operatsioone, kuid toovad kaasa ohutusnõuete rikkumise.

Vastavalt töötingimustele tuleb kasutada sobivat tööriietust, turvaninaga tööjalanõusid jt individuaalseid kaitsevahendeid.

Tuleb jälgida, et tõstuki perioodilised tehnilised hooldused on õigeaegselt tehtud.

ENNE TÖÖD:

Enne töö algust on tõstukijuht kohustatud kontrollima

- ❖ tõstuki korrasolekut;
- ❖ isikukaitsevahendite korrasolekut, kui vastavalt töötingimustele on nõutav nende kasutamine;
- ❖ vaatama üle liikumisteed ja vahekäigud, kus toimub koorma teisaldamine. Kui liikumistee üksikud lõigud on libedad, märjad, õlised, tuleb need puhastada.

OHUTUSNÕUDED TÖÖ AJAL:

- ❖ Enne laadimistöode alustamist ja lasti teisaldamist tuleb sarvede laius reguleerida vastavalt koorma mõõtmetele. Vertikaalraami suhtes peavad sarved olema sümmeetriliselt, nende otsad peavad olema ühes tasapinnas.
- ❖ Ei tohi tõsta ja paigaldada lasti, mille raskus ületab tõstuki tõstevõime, mille tagajärjel võib tõstuk kaotada juhitavuse ja ümber kukkuda.
- ❖ Pööretel, sõites hoone nurga tagant välja ja kitsamates kohtades ei tohi tõstuki kiirus olla üle 3 km/h.
- ❖ Tõstuki töötsoonis ei tohi samal ajal teha laadimistöid ega teisaldada koormaid käsitsi.
- ❖ Last peab jaotuma ühtlaselt mõlemale käpale ja ulatuda käppadest ettepoole kuni 1/3 käpa pikkusest.
- ❖ Lasti tuleb tõsta sujuvalt, ilma järskude tõmmeteta, liigutades aeglaselt tõstuki kange.
- ❖ Ülestõstetud lastiga võib tõstuki raami ettepoole kallutada ettevaatlikult ja siis, kui sarvede all on toed.
- ❖ Vankrit ei tohi tõsta ega kallutada äärmiste asenditeni, sest sel juhul võib hüdroüsteemi rõhk järsult suurened. Kui hakkab tööle reduktsiooniklapp, tuleb juhtimiskang lükata kohe neutraalasendisse.
- ❖ Lasti ei tohi tõsta ega langetada tõstuki liikumise ajal. Nii lastiga kui ilma lastita liikumisel peab tõstuki raam olema transpordiasendis. Sel juhul peavad käpad olema tõstetud 200-300 mm maapinnast kõrgemale ning raam peab olema täielikult tagasi kallutatud.
- ❖ Suuremõõtmeliste lastide teisaldamisel, kui liikumistee ei ole sõidukijuhile hästi nähtav, peab tõstukit saatma isik, kes näitab teed ja annab vastavaid signaale.
- ❖ Lasti teisaldamisel väikeste vahemaade taha võib tõstuk sõita tagurpidi.



- ❖ Tõstukijuht peab olema eriti ettevaatlik raami kallutamisel ülestõstetud koormaga, kallutussilindri kangi ei tohi järsult liigutada ega tõstukit järsult pidurdada, kuna sel juhul võib laadur ümber minna ja/või last maha kukkuda.
- ❖ Lasti allalaskmine toimub tõstmise ja allalaskmise kangi abil, mis on pandud vastavasse asendisse. Siiberjagaja kangi tuleb tõstmise ja allalaskmise ajal hoida käega, sest vastasel korral võib kang minna automaatselt neutraalasendisse ja pumba elektrimootor lülitub välja.
- ❖ Tõstukijuht peab andma helisignaali järgmistel juhtudel – inimeste kogunemiskohtades, uuest ja väravatest mööda sõitmisel, pööretel, kohalt liikuma hakkamisel ja tagurdamisel.
- ❖ Tõstuki liikumisel kitsastes kábikáikudes tuleb olla eriti ettevaatlik, et mitte puutuda vastu takistusi, mis võivad kukkuda ja traumasid põhjustada.
- ❖ Kui tõstuk ei ole püsivas asendis ja tagumised rattad on õhus, tuleb last alla lasta.
- ❖ Tõstukijuht peab tähelepanelikult üle vaatama koha, kuhu tuleb last paigaldada. Lastiga tõstukit ei tohi järsult pöörata.
- ❖ Ülestõstetud lastiga võib tõstemehhanismi ettepoole kallutada siis, kui tõstuk on riida vastas.
- ❖ Tõstuki liikumisel ei tohi järsult pidurdada.
- ❖ Tõstukijuht võib lasti transportida siis, kui last on tihedalt tõstemehhanismi raami vastas ja ühtlaselt jaotatuna parema ja vasaku käpa vahel.
- ❖ Vahetult laadimiskohale jõudmisel peab tõstukijuht sõitma kõige madalama käiguga, kallakutel minimaalse kiirusega.
- ❖ Kui tõstuk hakkab ümber minema, vältida sellest väljahüppamist, et mitte jääda ümbermineva tõstuki alla.
- ❖ Tõstukist väljumisel tuleb last alla lasta, juhtseadmed neutraalsesse asendisse panna ja aktiveerida seisupidur.
- ❖ Tõstukist väljumisel on maha hüppamine keelatud.
- ❖ Tõstuki kabiinis võib sõita kaassõitja vaid juhul, kui seal on teine istekoht.
- ❖ Inimeste vedu tõstuki astmetel, haaratsitel jm on keelatud.
- ❖ Turvavöö olemasolul peab see olema kinnitatud tõstukiga lii kluses liigeldes.
- ❖ Tõstuki mootori käivitamine pukseerimise teel on keelatud.
- ❖ Töö tuleb katkestada, kui hüdro süsteemis, hüdro süsteemi juhtimisseadmetes või teistes sõlmedes on tekkinud müra, värise mine jt rikkele viitavad nähud.
- ❖ Töötava mootoriga tõstukit ei tohi jätta järelvalveta.
- ❖ Kabiinist ei tohi lahkuda siis, kui last on üles tõstetud.

#### **4.4. Metallitõõtlemspinkidel töötamine**

##### **1. Võimalikud ohud:**

- silma lendavad materjali tükid;
- peenike tolm, mis tekib erinevate materjalide töötlemisel;
- tööpingi liikuvad osad ja detailid;
- ligipääsetavas kohas olevad isoleerimata või katkise isolatsiooniga voolu juhtivad osad;
- halvasti kinnitatud lehtmaterjal, templid või matriitsid;
- detailide teravad servad;
- müra.

## 2. Üldnõuded:

- Metallitöötlemispinkidel tohivad töötada need isikud, kes tunnevad pingi ehitust, tehnilisi- ja kasutuseeskirju, omavad vastavat väljaõpet/haridust ning keda on töökohal juhendatud.
- Töövahendid, seadmed, kontrollmõõteriistad, tööriistad, käsitööriistad, tooted, detailid jms. peavad olema paigutatud selliselt, et oleks tagatud ohutus ja käepärasus.
- Töökohad peavad olema hästi valgustatud, kohtvalgustuse lambid ei tohi pimestada töötaja silmi.
- Tööruum (- koht) peab kahjulike ainete olemasolul olema varustatud ventilatsioonisüsteemiga, mis tagab sanitaarnormidele vastava õhuvahetuse ja kahjulike ainete eemaldamise töötsoonist.
- Elektriseadmete ekspluatatsioon peab toimuma kooskõlas kehtivate elektriohutuseeskirjadega.
- Lehtmetallitöötlemispinkidel töötaja on kohustatud kandma ettenähtud tööriietust ja kasutama isikukaitsevahendeid.
- Töötaja peab tegema ainult seda tööd, mis talle on ülesandeks tehtud ja mille suhtes on teda ohutusalaselt juhendatud. Kahtluse korral tuleb pöörduda otsese juhi poole selgituse saamiseks.
- Töökohale kõrvalisi isikuid lubada ei tohi. Töötamise ajal ei tohi tegeleda kõrvaliste asjadega ning segada kaastöötajaid.
- Märgetes ohutuseeskirjade rikkumist või ohtu lähedalolijaile, peab töötaja viivitamatult võtma tarvitusele abinõud ohutuse kindlustamiseks ning juhtunust teavitama otsest juhti ja/või töökeskkonnaspetsialist.

## 3. Enne töö alustamist:

- Esmalt tuleb korrastada tööriietus ja isikukaitsevahendid.
- Töökoha korrastamisel tuleb eemaldada töökohalt ja läbikäikudest segavad esemed ning kontrollida, kas valgustus ja ventilatsioonisüsteem on nõuetekohane.
- Kasutada tohib ainult töökorras metallitöötlemispinke.

### **Metallitöötlemispinkidel töötaja peab kontrollima:**

- pinkide kaitsepiirete ja seadiste olemasolu;
- maanduste olemasolu;
- pinkide korrasolekut tühikäigul;
- rakiste olemasolu ja korrasolekut.

## 3. Töö ajal:

- **Tööpink tuleb peatada järgmistel juhtudel:**
  - pingi juurest eemaldumisel (ka lühiajaliselt);
  - töö katkestamisel;
  - elektrienergia katkemisel;
  - pingi puhastamisel ja määrimisel;
  - pingi rikete avastamisel;
  - detailide paigaldamisel pingile või sealt mahavõtmisel.
- Tööpingi või käivitusseadme remondi ajaks peab pingile asetama hoiatussildi: "**MITTE LÜLITADA – REMONT**".
- Töödeldava detaili mass ja mõõtmed peavad vastama tööpingi massi andmetele.
- Raskeid detaile tuleb paigaldada tööpingile tõsteseadmetega.
- Tõsteseadmeid võib kasutada alles pärast eriväljaõpet ja atesteerimist.
- Kulunud või mõlkis rakistega ja tööriistadega on keelatud töötada.
- Töödeldav lehtmaterjal tuleb kinnitada vastavalt pingi käsitlemisjuhenditele.
- Tööpingile detaili paigaldades ei tohi asuda detaili ja tööpingi vahel.

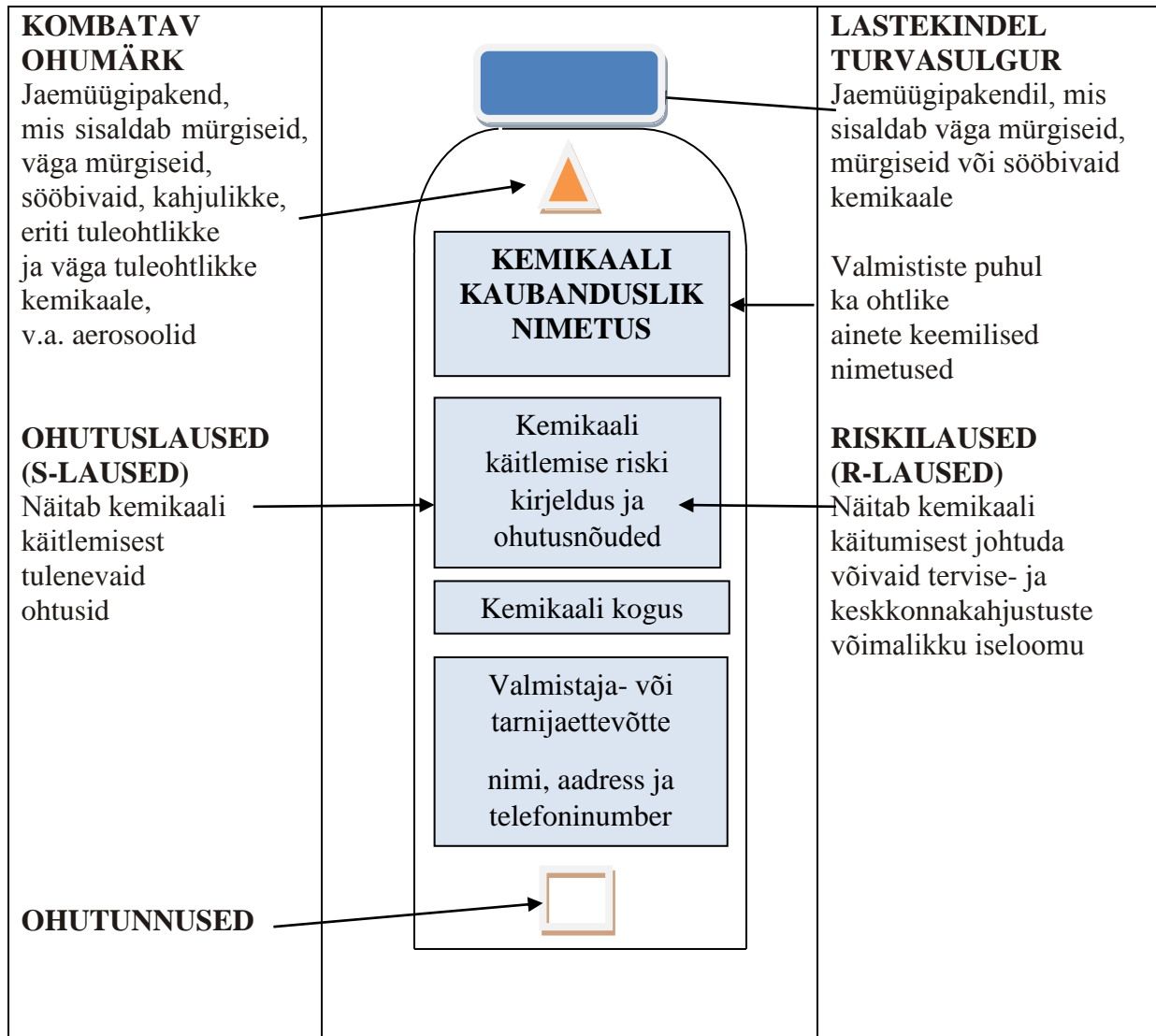
- Lehtmetsalli asetamisel pinki või sealt ära võttes peab kasutama kaitsekindaid.
4. **Avariolukord:**
- **Tööpink tuleb kohe vooluvõrgust välja lülitada, kui:**
    - on elektrikatkestus;
    - metallosad on pinges all (on tunda voolu);
    - elektrimootor töötab kahel faasil (undab);
    - maandusjuhe on katki;
    - on tekkinud vibratsioon.
  - Elektriseadmete rikete korral tuleb välja kutsuda elektrik. Ise ei tohi rikkeid kõrvaldama asuda.
5. **Pärast tööd:**
- Kui töö on valmis, tuleb:
    - korrastada töökoht: puhastada tööpink, tööriistad ja abivahendid ning panna need selleks ette nähtud kohale;
    - korrastada tööriided ja isikukaitsevahendid ning panna need selleks ette nähtud kohale;
    - pesta käed ja nägu ja soovitatavalt käia dušši all.

#### 4.5. Saemasinaga (lintsaega) töötamine

- Saemasinaga töötamisel kehtivad kõik üldised ohutusnõuded, mis on kehtestatud metallide lõiketöötlust teostatavatele tööpinkidele.
- Saemasinal töötaja otsustab lõigatava materjali omaduste alusel rakendatava lõikemeetodi üle nii, et tagada töötaja ohutus.
- Materjali võib saele ette anda käsitsi või vastava tõsteseadmega, mida töötaja juhib ohutust kaugusest.
- Materjali etteandmisel peab töötaja jääma ohutusse kaugusesse. Eriti ettevaatlik tuleb olla materjali pingile kinnitades.
- Enne töö alustamist tuleb kontrollida, kas saetera on töökorras, terve ja piisavalt pingul (lintsae puhul) ja korralikult kinnitatud ning kas on valitud õiget tüüpi ja õige hammaste arvuga saetera vastavalt lõigatava materjali omadustele ja mõõtmetele.
- Veenduge, et lõigatav materjal on korralikult asetatud tööpinnale (st. et toetub kogu puutepinna ulatuses sae töölauale ja ei kõigu ning on tugevalt kinnitatud hoidehaaratsisse).
- Saagi ei tohi kasutada plahvatusohtlikus keskkonnas.
- Enne sae esimest käivitamist tuleb emulsioonivann täita ettenähtud kontsentratsiooniga lahusega, mis peab vastama lõigatava materjali koostisele. Edasistel käivitamistel tuleb kontrollida emulsiooni taset ja emulsioon välja vahetada tema eksploatatsiooni aja lõppedes.
- Töötaja kasutab masina määrimiseks selleks ettenähtud õli ja hooldevahendeid.
- Töötaja ei tohi emulsiooniga ja õlidega saastada seadet ümbritsevat ruumi ega keskkonda.
- Saagimise lõppedes kukub ärälõigatud materjal kas kruustangide kõrval olevale alusele või põrandale, sõltuvalt saagimisprotsessist ja kasutatavatest rakistest ning võib põhjustada käte või jalgade vigastusi. Selle ärahoidmiseks tuleb töötajal olla ettevaatlik ja kasutada kindaid ning turvajalatseid.
- Enne saemasina hooldamist tule masin vooluõrgust välja lülitada ja veenduda, et masina läheduses ei ole hooldustöid segavaid esemeid.
- Töötaja peab hooldustööde ajal kandma isikukaitsevahendeid (suruõhuga töötades kaitseprillid jne).
- Masina hooldustööde ajaks tuleb väljalülitatud masina juhtkilbile asetada silt „Mitte lülitada“.
- Töötaja ei tohi kunagi minna sae töötamisel saetera või saelindi lähedusse või eemaldada kaitsekatteid.
- Saemasinal lubatakse töötaja, kes on saanud sae käitlemise väljaõppe ja tutvunud käesoleva eeskirjaga.

#### 4.6. Kemikaalide käitlemine

- 1) Kemikaalide käitlemine on kemikaali valmistamine, töötlemine, pakendamine, hoidmine, vedamine, müümine, kasutamine ja kemikaaliga seonduv tegevus.
- 2) Kemikaalide käitlemisel kasutatavad seadmed, nõud ja muud töövahendid peavad olema märgistatud või need peavad olema selgelt eristatavad.
- 3) Kemikaalid on ohtlikud ja ebaõigelt kasutamisel nad võivad: plahvatada, põhjustada põlenguid, kahjustada inimese tervist, põhjustada kahju keskkonnale.
- 4) Esmase informatsiooni kemikaali ohtlikkusest saab pakendilt. Ohutunnused trükitakse pakendile oranžil taustal musta värviga. Neid võib kasutada ainult siis, kui pakendil on selgelt loetav ja püsiv märgistus.
- 5) Ohtliku kemikaali mõju inimese organismile võib olla järgmine:
  - Mürgised kemikaalid* (elavhõbe, fenool, metanool) võivad põhjustada surma;
  - Kahjulikud kemikaalid* (ksüleen, toluen) võivad põhjustada surma või tervisekahjustuse;
  - Sööbivad kemikaalid* (happed, leelised) kokkupuutel eluskoega võivad selle hävitada;
  - Ärritavad kemikaalid* (ksüleen, sooda) võivad põhjustada naha- või limaskestapõletikku;
  - Ülitundlikkust põhjustavad (sensibiliseerivad) kemikaalid* (kroom, nikkel) võivad põhjustada ülitundlikkuse nii, et järgnevad kokkupuuted kemikaalidega võivad põhjustada tervisekahjustuse;
  - Kantserogeensed kemikaalid* (tahm, asbestitorm, naftaproduktid) võivad põhjustada vähktõppe haigestumist või suurendada selle haiguse esinemissagedust;
  - Mutageensed kemikaalid* (akrüülamiin) võivad esile kutsuda geeni muutusi või suurendada nende esinemissagedust;
  - Teratogeensed ja/või reproduktiivset funktsiooni kahjustavad kemikaalid* (nitrofeen) võivad esile kutsuda mittepärilike kaasasündinud väärarenguid või suurendada nende esinemissagedust ja/või esile kutsuda meeste ja naiste paljunemisorganite talitluse või paljunemisvõime häireid.
- 6) Ohtlikest kemikaalidest tuleneva ohu vähendamiseks saab optimeerida ja korraldada tööprotsessi, võttes arvesse kemikaali ohutuskaardil esitatud informatsiooni.
- 7) Kui ohtlike kemikaalide sisaldus töökeskkonna õhus ületab piirnормi, tuleb kasutada ohtlike kemikaalide mõjupiirkonnas ühiskaitsevahendina kohtäratõmmet.
- 8) Ohtliku kemikaali toime vältimiseks peab töötaja kasutama tööandja poolt väljastatud isikukaitsevahendeid (gaasfiltriga pool- ja täismaski, kaitseprille, kaitsekindaid jms kaitseriietust).
- 9) Ohtlike kemikaalide käitlemisel on keelatud:
  - Valada kemikaale ümber märgistamata nõusse;
  - Hoida plahvatus- või tuleohtlikke kemikaale tule- ja soojusallika lähedal;
  - Segada kemikaale, kui ei tea, kuidas nad reageerivad.
- 10) Ohtliku kemikaali pakendil leiduv info: Ohtlike kemikaalide ohutunnused trükitakse pakendile musta värviga oranžile tagapõhjale.



All järgnevalt on ära toodud ohutunnuste kirjeldused (vanad tingmärgid oranžil taustal):



Leebemad tervisemõjud



Äge mürgistus



Oksüdeeriv



Plahvatusohtlik



Tõsised tervise mõjud



Tuleohtlik



Ohtlik keskkonnale



Sööbiv



Gaasid surve all

#### 4.7. Ruumide puhastustööd

Tegurid, mis võivad põhjustada tööõnnetusi ja/või kutsehaigestumisi:

- füüsiline ülekoormus;
  - kemikaali põletused ja allergiline reaktsioon kemikaalide kasutamisel;
  - komistamine ja kukumine;
  - raskuste käsitsi teisaldamine;
  - torke- ja löikehaavad teravate esemete või nõelte tõttu;
  - sundasend tolmuimejaga, pörandapesumasina töötlamisel.
- a) Ruumide koristamisel kasutada koristusinventari, kaitsekindaid ja ainult selleks ettenähtud puhastus- ja pesuvahendeid.
  - b) Puhastuskeemia kasutamisel tuleb eelnevalt tutvuda kemikaali ohutuskaardil kirja pandud ohutus- ja kasutusnõuetega ning vajadusel kasutada ohutusnõuete kohaseid isikukaitsevahendeid.
  - c) Kui pestud põran ei ole piisavalt kuivanud ja selles piirkonnas liigub inimesi, siis paigaldada silt „Ettevaatust, libe põrand!“
  - d) Ruumide märgkoristusel peavad elektriseadmed, mille puhul on oht, et voolu all olevad osad saavad märjaks, olema välja lülitatud. Elektrijuhtmeid ei tohi käega või märja koristuslapiga puutuda.
  - e) Kuuma vee kasutamisel olla ettevaatlik ja mitte lasta kuuma vett üle  $\frac{3}{4}$  ämbri mahust.
  - f) Laudade, kappide ja muude esemete nihutamisel kontrollida enne, kas need seisavad koos ja koristada nende pealt kõik maha kukkuda võivad esemed.
  - g) Mitte pesta ja puhastada aknaid vm klaaspindu, mis on kasvõi osaliselt purunenud.
  - h) Võimalike süstalde leidmisel/koristamisel ei tohi neid kätte võtta, vaid kasutada kühvli, harja, pintsette.
  - i) Töötades kõrgel (lae, seinte, akende puhastamisel) kasutada ainult korras redelid ja/või treppredelid. Redeli ja põranda vaheline kaldenurk ei tohi olla üle  $60^\circ$ . Redeli kasutamisel ei tohi seda toetada vastu akent.
  - j) Kasutada ei tohi kõrgel töötamisel jalgealusena juhuslikke aluseid (kastid, taburetid, toolid jms).
  - k) Võimalusel vältida redelil töötamist ja kasutada pikendava varrega töövahendeid.



- l) Vältida/vähendada võimalusel tööasendina kummardamist ja käte tõstmist õlgadest kõrgemale.
- m) Juhul kui töötaja on vasakukäeline, töötada aegajalt parema käega ja ka vastupidiselt.

### **Tolmuimeja ja põrandapesumasina kasutamine:**

- Ära tõmba või kanna seadet toitjuhtmest kinni hoides.
- Ära jäta juhete suletud ukse vahele ning ära tõmba juhete ümber teravate servade või nurkade.
- Ära liigu seadmega üle toitjuhtme.
- Hoiu toitejuhte eemal kuumadest pindadest.
- Tolmuimeja kasutamisel jälgi, et tolmuvoolik liiguks selja tagant. Toeta voolikut käega selle asemel, et asetada see enda keha vastu.
- Hoiu juuksed, avarad rõivad, sõrmed ja kõik muud kehaosad tolmuimeja avadest ja liikuvatest detailidest eemal.
- Hoiu tolmuimeja avauseid puhtad tolmust, riidekiududest, juuksekarvadest ja mis tahes muudest õhuvoolu takistada võivatest materjalidest.
- Ära aseta tolmuimeja avastesse esemeid, mis võivad seda ummistada. Ummistunud avastega seadet mitte kasutada.

## **5. JÄÄTMEKÄITLUS**

Jäätmekäitlus TTHK-s toimub vastavalt Eesti Vabariigi jäätmeseadusele (28.01.2004

RT I 2004, 9, 52), mis sätestab jäätmehoolduse korralduse, nõuded jäätmete tekke ning jäätmetest tuleneva tervise- ja keskkonnaohu vältimiseks.

Olmeprügi ladustamine toimub selleks ette nähtud kohtadesse – jäätmetekkekohad. Sõpruse pst 182/184 territooriumil asub kolm jäätmetekkekohta ( kaks prügimaja ja üks paigalduskoht), kus on vastavad mahutid (konteinerid) olmeprügi ladustamiseks. Väljapoole selleks ette nähtud asukohti prügi ladustamine pole lubatud.

Ohtlike jäätmete (kasutatud patareid, akud, värvid, kemikaalid jpm.) kogumist ja käitlemist korraldab TTHK haldusosakond. Ohtlike jäätmete ladustamine olmeprügi hulka pole lubatud.

## **6. TULEOHUTUS, EVAKUATSIOON**

Tuleohutuse alase tegevuse korraldamine toimub lähtuvalt Tuleohutuse seadusest (05.05.2010/RT I 2010, 24, 116 ) ja seaduse alusel välja antud Eesti Vabariigi valitsuse määrustest.

Tuleohutust reguleerivate TTHK asutusesiseste dokumentidega saab tutvuda haldusosakonnas või sekretär-personalispetsialisti juures.

Minimaalset üks kord aastas korraldatakse hoones evakuatsiooniõppus, kus viikase läbi evakuatsioonitoiminguid vastavalt kehtestatud asutusesisele dokumendile „Tulekahju korral tegutsemise plaan“.

Evakueerumist hoonest tulekahju korral juhivad vastavalt „Tulekahju korral tegutsemise plaanile“ evakuatsioonimeeskond eesotsas meeskonna juhiga (haldusdirektor).

Ehitise tuleohutusala liigitus ja kasutusviis:

Sõpruse pst 182/184 objekti näol on tegemist koolihoonega (IV kasutusviis), kus toimub nii õppetöö, kui ka osutatakse teenust (juuksurisalong, autoremonditöökoda, õppekauplus). Ehitis koosneb viiest omavahel ühendatud korpusest (A; B; C; D; E; ) kahest ühiselamublokist (I ja II ühiselamu) ning kahest võimlablokist (A ja B võima blokk) . Hoone on valdavalt kahekorruseline (ühiselamud 5 k).

Esmased tulekustutusvahendid ja tuleohutuspaigaldised ning nende kasutamine:

Hoonesse on projekteeritud ja paigaldatud erinevad tuleohutuspaigaldised, mis aitavad tagada kiiremat ja ohutumat evakuatsiooni. Osade ülesanne on anda võimalikult kiirelt märku tekkinud tulekahjust (tulekahjusignalisatsioon). Teiste ülesanne on vähendada kahjusid ja anda võimalus võimalikult pika aja jooksul hoonest ohutult evakueeruda (tuletõkkeüksed, suitsueemaldus).

Automaatne tulekahjusignalisatsioonisüsteem (ATS):

Paiknemisega kõikides hoone osades ja ruumides, mõeldud tulekahju avastamiseks selle algstaadiumis ja evakuatsioonihäire andmiseks.

Tulekustutid:

Kogu hoonesse on hajutatult paigutatud käsikustutid, mis on mõeldud tulekahju kustutamiseks ja lokaliseerimiseks selle algfaasis. Tulekustuti käsitlemist selgitatakse kasutajatele korraliste evakuatsiooniõppuste käigus.

Tuletõrjevoolikusüsteem:

Hoone erinevates korpustes on olemas voolikukapid, mis on komplekteeritud 20m pikkuste voolikute ja joatorudega. Süsteem on mõeldud tulekahju kustutamiseks objekti personali poolt tulekahju algfaasis või abistava süsteemina päästeteenistuse tarbeks

Andmed asutusesisese valvepersonali ja turvatöötajate kohta.

A korpuse valvetöötaja 24h.

B korpuse valvelauas on 1 töötaja tööpäevadel 8.00-20.00.

Koolihoone A ja B korpuse sissepääsude juures asuvad garderoobitöötajad tööpäevadel 8.00-16.00.

Ühiselamu nr 2 valvelauas on 1 töötaja 24h.

Asutusesisese valvepersonali esmasteks tööülesanneteks tulekahju korral on tulekahju tekkekoha fikseerimine, päästemeti ja evakuatsioonimeeskonna juhi teavitamine. Seejärel lisanduvad tegevused vastavalt „Tulekahju korral tegutsemise plaanile“.

## **7. ESMAABI**

Esmaabi andmine koosneb kolmest tegurist:

- Esmaabi oskused
- Olukorra hindamine
- Tegutsemine

**ÕNNETUS VÕI ÄKKHAIGESTUMINE**

Äkkhaigestumine tekib ja õnnetused juhtuvad siis, kui ei ole käepärast meditsiiniabi. Seetõttu peab esmaabi andma kiiresti ning oskuslikult.

**KONTROLLI**, kas kannatanu on teadvusel?

**KUULA**, kas ta hingab?

KONTROLLI, kas kannatanul esineb väliseid verejookse.

Tee kindlaks haige/kannatanu seisund, ta võib olla:

- Teadvusel: vastab kõnetamisele asjakohaselt
- Teadvuseta, aga hingab: ei vasta, ei reageeri valuärritusele. Pane kannatanu püsivasse külili asendisse.
- Teadvuseta, ei hinga: Alusta kohe elustamisega.

#### KUNSTLIK HINGAMINE SUUST KOPSU MEETODIL

- Pane kannatanu selili lamama.
- Puhasta suuõõs ja ava hingamisteed peakallutuse võttega.
- Suru põidla ja nimetissõrmega kinni kannatanu ninasõõrmed.
  - Puhu õhk kannatanu suhu ja jälgi, kas tema rindkere tõuseb.
- Eemalda oma suu, vabasta ninasõõrmed ja lase õhul väljuda - jälgi, et rindkere langeb.
- Puhu uuesti õhku kannatanu suhu tavalise hingamise tempos 12-16 korda minutis.
- Elustamiskile olemasolul kasuta seda.

#### PÜSIV KÜLILI ASEND

Teadvuseta kannatanu, kes hingab, tuleb asetada püsivasse külili asendisse, näoga ettepoole kaldu. Nii hoitakse hingamisteed lahti ning röga, okse ja veri voolavad välja.

1. Abistaja laskub põlvili kannatanu kõrvale.
2. Siruta kannatanu sinule lähemalolev käsivars välja. Teine kannatanu käsi pane talle üle rinna.
3. Haara kaugemast õlast ja puusast ning pööra kannatanu enda poole.
4. Kontrolli, et kannatanu pea jääb käsivarre peale, see võib vältida võimalikku kaelatraumatüsistust.

#### TUGEV VEREJOOKS

Äge, purskav ja rohke verejooks tuleb viivitamatult peatada. Verega levivate haiguste ohu tõttu peate kasutama verejooksu peatamiseks võõral inimesel kummikindaid või kilekotti. Aseta kannatanu lamama. Kutsu kohe kiirabi 112. Suru sõrmed või peopesa haavale. Tõsta võimalusel verd jooksev koht (jäse) kõrgemale. Kui verejooks ei lakka, tee rõhkside ja kui see ei aita, suru sõrmedega kinni jäset verega varustav arter seni, kuni saabub kiirabi.

#### ŠOKK

Ulatuslike vigastuste, põletuste või suure verekaotuse korral võib tekkida šokk.

1. Süda lööb kiiresti.
2. Pulss on kiire ja nõrk.
3. Nahk on kahvatu ja hallikas ning kaetud külma higiga.
4. Kannatanu võib muutuda uniseks ja hiljem kaotada teadvuse.

ENNETAMINE Aseta kannatanu lamama, võimaluse korral tõsta jalad kehast kõrgemale. Mähi kannatanu (termo)teki vms sisse. Rahusta kannatanut ja võimalusel ürita valu leevendada. NB! Ära anna kannatanule süüa ega juua.

#### ELEKTRIKAHJUSTUSED

Lülita vool välja (tõmba pistik pistikupesast välja).

- Kui kannatanu on kaotanud teadvuse, keera ta püsivasse külili asendisse.
- Kui kannatanu ei hinga, alusta kunstlikku hingamist.
  - Kutsu kiirabi 112

Elektripõletused

- Jahuta põlenud kohta veega vähemalt 10-15 minutit.

Tee põlenud kohale puhas (steriilne) side

- Sõltumata sellest kui väike on elektrilöögi poolt põhjustatud haav, pöördu alati arsti/kiirabi poole.

Ole eriti ettevaatlik ... .. katkise juhtmega triikraudadega, tolmuimejatega, mis puutuvad kokku veega, katkiste pesumasinatega ja puuridega. Ise elektriku “mängimine” võib osutada eluohtlikuks. Pea meeles - kui kahtlustad, et elektripaigaldus on defektne, kutsu elektrik.

## LÄMBUMINE – VÕÕRKEHA EMALDAMINE HINGAMISTEEDEST

Ülemised hingamisteed võib täiskasvanul sulgeda häälepaelte vahele jäänud lihatükk vms.

Lapsel jääb võõrkeha häälepaelte alla kilp- ja sõrmuskõhre liitumiskohast üleval pool.

Kui võõrkeha on sulgenud hingamisteed ja kannatanu ei saa rääkida ...

- Hinda raskusastet.
- Jälgi kannatanut.
- Julgusta teda kõhima.

Kui kannatanu seisund halveneb ning ta ei ole suuteline kõhima ...

- Kutsu abi või helista ise telefonil 112 ja täida saadud juhtnõore.
- Astu kannatanule selja taha.
- Painuta kannatanu ülakeha ettepoole ja anna kämbla tüvega 5 kiiret lööki abaluude vahele.

## KÕHUTÕMME

Kui löögid abaluude vahele ei aita, kasuta kõhutõmmet. Kasuta kordamööda viit lööki ja viit kõhutõmmet.

- Seisa kannatanu selja taha.
- Aseta oma käed ümber kannatanu ülakõhu, suru üks käsi rusikasse ja teisega haara rusikast kinni.
- Aseta rusikas käsi roidekaarte vahelisse kolmnurka.
- Tõmba käsi järsu liigutusega sisse- ja ülespoole.
- Korda seda liigutust vajadusel 4-5 korda.
- Nii tegutsedes võib kannatanu võõrkeha hingamisteedest välja kõhida.
- Kui kannatanu kaotab teadvuse ning võõrkeha ei õnnestunud eemaldada, alusta elustamisega.

## VINGUGAASIMÜRGITUS

Vingugaas on lõhnatu ja mõnel juhul osutada surmavaks. Leides vingugaasimürgistusega inimese toimi järgmiselt:

- Ava ruumi aknad ja uksed.
- Vii teadvuseta kannatanu välja värske õhu kätte.
- Hingav, teadvuse kaotanud kannatanu keera püsivasse külili asendisse, peale seda kui oled viinud ta värske õhu kätte.
- Kui kannatanu ei hinga, tee kunstlikku hingamist.
  - Tõmba käsi järsu liigutusega sisse- ja ülespoole.
- Kutsu kiirabi, 112.
- Jätka elustamist kuni kiirabi saabumiseni.

Ära kunagi käivita sisepõlemismootorit suletud ruumis.

## MÜRGIKUSTUSED

Mürk võib inimese organismi sattuda kolmel viisil:

suu kaudu,  
hingamisteede kaudu,  
• naha kaudu.

Mürgistused on ohtlikud, salakavalad ja ettearvamatud. Seepärast, kui tekib vähimgi mürgistuse kahtlus, kutsu kohe kiirabi, 112!

Küsi kannatanult:

• millise mürgiga võis tegemist olla,  
täpne mürgistuse tekkimise aeg,  
mürgi annus.

Esmaabi andmine mürgi sattumisel organismi suu kaudu:

• Kui kannatanu oksendab, jälgi, et ta ei tõmbaks okset hingamisteedesse.

Oksendamise esile kutsumine on keelatud!

• Kui kannatanu on teadvuseta, keera ta püsivasse külili asendisse.

Pea meeles! Võta alati ravimipurgid, järelejäänud ravimid, süstlad, mürgiste taimede jäägid ja, juhul kui, kannatanu on oksendanud, ka oksemassid raviasutusse kaasa.

Putukahammustused Mõned inimesed on ülitundlikud putukahammustuste suhtes ja neil võib tekkida šokiseisund ning süda võib seiskuda. Herilase ja mesilase nõelamise puhul suu ja kurgu piirkonda võib piste ümbruses tekkida turse, millega kaasneb lämbumisoht. Seepärast kutsu kohe kiirabi, 112!

## PÕLETUSED

Nahapõletused tekivad tule, keeva vee või kuuma auruga või elektrivooluga seotud õnnetusjuhtumite tagajärjel. Suurte põletushaavade korral esineb suur vedelikukaotus. Eluohtlikud on teatava suurusega põletushaavad. Kui põlenud on 9% keha pinnast (nt käsivars), võib tekkida šokk. Seetõttu peab suurte põletushaavadega kannatanu saama viivitamatult esmaabi.

## PÕLETUSHAAVAD

Põletused jagatakse kolme raskusastmesse:

I astme põletus (nahapunetus, turse ja valu);

II astme põletus (nahakahjustus on sügav, tekivad villid);

III astme põletus (naha kärbumine ja söestumine).

Esmaabi ulatuslike põletuste puhul:

- Jahuta kiiresti põletuskohta külma veega.
  - Jätka külma veega jahutamist vähemalt 10 min või kuni kiirabi saabumiseni.
  - Tee põlenud kohale puhas side. Käte ja jalgade sidumisel tuleb silmas pidada, et varbad ja sõrmed tuleb siduda eraldi.
  - Eemalda põlenud riided nahalt.
  - Välti šoki teket, pane kannatanu lamama.
  - Anna kannatanule juua.
  - II ja III astme põletuse korral kutsu alati kiirabi, 112
  - Suu ja kõri põletuse puhul kutsu alati kiirabi, 112
- 
- Ära kasuta jahutamiseks jääd.
  - Ära pane põletushaavale kreemi, õli, võid jms.
  - Ära pane põletushaavale kleppplaastrit.
  - Ära katsu põlenud nahka käega.

- Ära ava vilt.
- Ära püüa nahalt eemaldada tõrva, bituumenit, põlenud rõivaid jm nahakülge kleepunud esemeid.

## SÖÖVITUSED

Kõige sagedamini tekivad söövitused ohtlike söövitavate ainetega - leelised/happed.

Söövitused tekitavad söövitavate ainete kokkupuutel nahaga või alla neelamisel. Nahakahjustused sarnanevad põletushaavadega. Söövitavate ainete alla neelamine võib täielikult või osaliselt kahjustada suuõõnt, söögitoru ja magu. Seepärast on tähtis, kutsuda kohe kiirabi, 112.

Esmaabi nahasöövituste puhul:

- Loputa söövitatud nahapiirkonda rikkalikult veega.
- Lõika riie söövituse ümbert ära.
- Jätka veega uhtumist valu kadumiseni.
- Suuremate nahasöövituste korral kutsu kiirabi, 112.

Esmaabi silmasöövituste puhul:

- Hoiu silm lahti.
- Loputa silma voolava veega.
- Vii kannatanu arsti juurde/traumapunkti või kutsu kiirabi, 112.

Söövitavate ainete alla neelamisel:

- Kutsu kiirabi, 112.
- Teadvuse kaotanud kannatanu keera püsivasse külili asendisse.
- Ära püüa söövitavaid aineid ise neutraliseerida!
- Söövitava aine alla neelanud inimesel ei tohi esile kutsuda oksendamist

## LUUMURRUD

Luumurrud on kinnised ja lahtised.

1. Kinnise luumurru tunneb ära jäseme kuju muutuse järgi. Luumurru kahtlusel toimi nii nagu oleks tegemist luumurruga.
2. Lahtise luumurru korral esineb haav ja väline verejooks.

Esmaabi lahtise luumurru korral

- Peata väline verejooks.
- Ära püüa eemaldada haavast luukilde ja võõrkehi.
- Aseta haavale steriilne haavalapp ja tee side.
- Väldi šoki teket.
- Kutsu kiirabi, 112.
- Teadvusekaotuse korral keera kannatanu püsivasse külili asendisse.
- Toeta murrukohta tekirullide abil, kui on võimalik.

Esmaabi koljulumurru puhul:

Nii kinnise kui lahtise koljulumurru puhul kaotab kannatanu sageli teadvuse.

- Hoolitse selle eest, et kannatanu hingamisteed oleks vabad.
- Võib esineda nina- ja või kõrvaverejooks.
- Kata lahtine koljulumurd steriilse haavalapiga. Kui kuulmekäigust immitseb verd, ei tohi seda sulgeda.
- Kutsu kiirabi, 112.
- Teadvuse- kaotuse korral keera kannatanu püsivasse külili asendisse.

- Hingamise seiskumisel tee kunstlikku hingamist.

Väiksemad murrud

- Väiksemate murdude puhul, nagu käelaba murd, seo vigastatud käsi kolmnurkrätikuga kaela ning seejärel vii kannatanu lähima arsti juurde või traumapunkti.

Roidemurd: Kõige sagedamini murdub V-X roie. Sageli suudab kannatanu ära näidata murrukoha. Roidemuru tunnused on järgmised:

- Valu murrukohas, mis suureneb, rindkere liigutamisel, sügaval hingamisel ja köhimisel.
- Pinnapealne hingamine.
- Iseloomulik asend: kannatanu kallutab ülakeha roidemuru poole ja toetab käega murrukohta. Esmaabi - Seo vigastusepoolne käsi kolmnurkrätikuga kaela ning kinnita see laia sidemega (kokku volditud kolmnurkrätikuga) ümber rindkere, tehes sõlm tervele küljele.

## VÄIKESED VEREJOOKSUD

Nõrga verejooksu korral ei ole verekaotus suur.

Selgita verejooksu põhjus.

Eriti ettevaatlik ole haavadega, mille on tekitanud määrdunud või roostetanud esemed, sest need võivad põhjustada haavanakkuse. Sellistes haavades võib olla infektsioon. Teetanuse ohu tõttu vii kannatanu arsti juurde. Verejooksud keha loomulikest avadest nagu kõrvad, nina, kõri, pärasool ja verejooks urineerimisel võivad viidata sisemistele vigastustele.

Verejooksu korral kõrvast ja kõrist kutsu kohe kiirabi, 112.

kõrvast jookseb verd, ei tohi kõrva kinni katta.

Verejooks pärasoolest ja veri urineerimisel nõuab arstlikku läbivaatust.

Nina verejooks tekib enamasti ninaõõne vigastuse või koljumuru tagajärjel. Ninaverejooksu ajal võib kannatanu rohkesti verd alla neelata või hingamisteedesse tõmmata, mis võib põhjustada oksendamist või ägedat kõha ning hingamistakistust.

Esmaabi:

- Pane kannatanu istuma.
- Vabasta tema kael ja rindkere rõivaste survest.
- Kalluta kannatanu pea ja ülakeha ettepoole.
- Käsi kannatanul hingata läbi suu ja ning suruda sõrmedega ja pöidlaga ninasõõrmed kinni (vajadusel pead seda tegema ise) vähemalt 10 minutiks.
- Seejärel kontrolli, kas verejooks on lakanud. Kui ei ole, - jätkka sõõrmete kinni surumist veel 10 minuti jooksul. Kui tarvis, võib seda veel korrata.
- Vahepeal ära luba kannatanul pead tõsta.
- Juhul kui 30 minuti pärast ei ole verejooks lakanud või algab uuesti, vii kannatanu haiglasse.
- Pärast ninaverejooksu lakkamist soovita kannatanul vältida tugevat nuuskamist, köhimist ja füüsilist pingutust.

Väiksed lõikehaavad, marrastused ja muud vigastused:

- Pese vigastatud piirkond hoolikalt vee ja seebiga.
  - Loputa korralikult.
  - Sõltuvalt haava suuruselt kata haav plaastri, steriilse haavalapi või puhta sidemega.
- Oluline: pärast esmaabikomplekti kasutamist asenda kindlasti kasutatud vahendid uutega. Paljud inimesed ei talu oma vere nägemist. Seepärast palu vigastatul esmaabi andmise ajal istuda või lamada. Esmaabikomplektist leiata vajaminevad sidumisvahendid. Esmaabikarbis on nii väikesed plaastriribad kui ka elastne plaaster. Neid kasutatakse haavasidemete või

haavalapi kinnitamiseks. Haavalapp Steriilne, (väiksemate) haavade tarvis. Ava pakend ja kata haav haavalapiga. Vajadusel lõika riidetükid kääridega ära. Haavalapp fikseeri sidemega. Steriilne side Kasutatakse suuremate haavade ja lahtiste luumurdude korral sidumiseks. Pane haavalapp haavale ja fikseeri rullplaastriga või sidemega.

## KRAMBID

Krampe esineb kõrge palaviku (eriti lastel), lämbumise ja mürgistuse ning peavigastuse korral. Epileptikutel esinevad krampidega langetõvehood.

Epilepsiahoog

Pea meeles: epilepsiahaige ei tunne krambihoo ajal valu.

• Kui kannatanul on pärast krambihoo valud või on ta end vigastanud, kutsu kiirabi, 112.

NB! Ära pane krambihoo ajal midagi haige hammaste vahele.

Esmaabi epilepsia puhul

• Säilita rahu. Kui hoog on alanud, ei ole seda võimalik peatada.

• Jälgi, et haige ei vigastaks end krambi ajal.

• Liigutusi takistada ei tohi. Pea alla võib panna midagi pehmet või hoida pead käte vahel.

• Vabasta kaelus, et hingamine oleks vaba ja pööra haige külili.

• Kui krambi järel tekib sügav uni, lasta haigel rahulikult olla.

• Haiget ei tohi jätta järelevalveta seni, kuni teadvus täielikult taastub.

Kiirabi kutsumine on vajalik vaid järgmistel juhtudel:

• kui suur hoog kestab üle 10 min.

• kui hood järgnevad üksteisele, ilma et haige vahepeal teadvusele tuleks.

## ELUSTAMINE

• Pane kannatanu kõvale alusele selili lamama.

• Aseta käed kannatanu rinnakorvi keskele.

• Rinnakule surumisel hoia üks käsi teise peal ja oma õlavööde kannatanu rindkere kohal.

• Suru sirgete kätega ülalt alla rinnakule nii, et rinnak vajuks sisse 4-5 cm võrra.

• Kuna tavaliselt katkeb südame talitluse lakkamisel ka hingamine, siis alusta elustamist rütmis 30 survet rinnakule ja 2 õhu sisse puhumist kopsudesse.

• Kompresioonide kiirus vähemalt 100 korda minutis.

• Juhul, kui kunstlikku hingamist ei ole võimalik teha, tee ainult südamemassaaži.

## SÜDAMEINFARKT

Südameinfarktile võivad viidata ootamatud tugevad valud rinnus, valu rindkere keskosas, valu kiirgumine vasakusse käsivarde ja kurgu piirkonda. Haigestunu hingab pindmiselt, tal tekib lämbumistunne ja mõnikord iiveldus või oksendamine. Tekib hirmutunne. Pulss on korrapäratu ja kiire. Inimene võib kaotada teadvuse ja tema hingamine võib seiskuda.

Esmaabi • Aseta haige lamama või luba olla asendis, mis on talle kõige parem.

• Rahusta teda.

• Jälgi hingamist ja pulssi.

• Kui ta kaotab teadvuse, keera ta püsivasse külili asendisse.

• Kutsu kohe kiirabi, 112

## ASTMAHOOG

Astmahoo korral on hingamine sageli raskendatud. Pea meeles, et enamus astmahaigeid tunnevad oma haiguse kulgu.

Esmaabi

• Pane inimene istuma, ülakeha ettepoole kallutades.

• Võimalda tal hingata värsket õhku.

• Hoolitse selle eest, et ta manustaks ise ravimit.



- Kui haigusehoog pärast ravimi manustamist ei taandu, helista numbril 112 ja kutsu abi.
- Kui inimene kaotab teadvuse, keera ta püsivasse külili asendisse.
- Kui tema hingamine seiskub, alusta kunstlikku hingamist.
- Kutsu kiirabi, 112.