

ILE-APAINKETA ETA OSASUNA

Gure lanbidean, pertsona askok uzten dio lan honetan aritzeari, osasun-arazoak direla eta. Zuk, laneko segurtasun- eta osasun-arloko gure aholkuak kontuan izanda eragotzi ahalko duzu.

ileak ere tente!



- ZURE LANA ETA ZURE OSASUNA
- ARRISKU ERGONOMIKOAK
- ARRISKU KIMIKOAK
- BESTE ARRISKU BATZUK



BARAKALDOKO UDAL GOIENA Industria Autonomia
Departamento ILUSTRE AYUNTAMIENTO DE BARAKALDO



Erakunde autonomiaduna
Organismo Autónomo del

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Justizia, Lan eta
Gizarte Segurantzza Saila
Departamento de Justicia,
Empleo y Seguridad Social



OSALAN

Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Eusko Erakundea
Instituto Vasco de Seguridad y
Salud Laborales

ILE-APAINKETA ETA OSASUNA

Zure lana eta zure osasuna

Ile-apaindegietan lan egiten duzuen pertsonen, jarduera-mota asko egiten dituzue ilearekin: bizarra moztu, ilea moztu eta orraztu, eta beste hainbat prozesu

ere: dekolorazioa, tindatzea, lisatzea edo ile-kizkurtze iraunkorrak

Zuen lanbidean ez zaudete laneko osasun- eta segurtasun-arloko litezkeen arriskuetatik salbu.

Hurrengo orrialdeetan, zuen laneko litezkeen osasun-arriskuak eta osasuna zaintzeko hartu behar dituzuen prebentzio-neurriak azalduko dizkizuegu.

arrisku ergonomikoak

Oso era negatiboan eragin diezaiokete zure osasunari, etengabe errepikatzen diren mugimenduek, etenik gabe zutik egoteak, lanlekuan toki gutxi egoteak eta tresnen diseinu eskasak.

Zer gerta daiteke?

- Lepo, sorbalda, bizkarra, hanka, esku eta eskumuturren hantura arazoak.
- Barizeak.
- Oinetako maskurrak.

Zer egin dezakeZU?

Laneko gorputz-jarrera dela-eta

- Saiatu lanean ari zalera ukondoak sorbaldaren gainetik edukitzen.
- Saiatu lanean ari zalera tente-tente egoten, bizkarra zuzen, makurtu eta biratu gabe, eta aulkia bezeroaren parean jarritz.
- Ez makurtu gehiegi lepoa.



ILE-APAINKETA ETA OSASUNA

- Txandaka aritu, hau da, tarteka zutik eta tarteka eserita (aulki graduagarrietan).
- Eduki eskua besaurrearen lerro berean.

Oinetakoak eta jantziak direla-eta:

- Erabili jantzi nasaiak eta, beharrezkoa izatekotan, konpresio elastikoko galtzerdi ortopedikoak.
- Erabili oinetako irristagaitz eta nasaiak, eta atzealdetik itxita: ez erabat laua, ezta takoi gehiegirekin ere.



Lanlekua eta altzariak direla-eta:

- Altuera pedal bidez egokitzeko modukoak izan behar dute zure bezeroen eserlekuek, eta baita burua garbitzeko ekipoa ere.
- Segurtasunez eta eroso mugitzeko beste leku egon behar du languneen inguruan.
- Altuera egokia duten orga osagarri gurpildunak eta altuera egokian.
- Laneko aulki doigarriak.

Lanaren antolaketa dela-eta:

- Txandakatu gorputz-jarrera ezberdinak eskatzen dituzten jarduerak.
- Eduki tresnak eta aparatuak dagokien lekuan.
- Lanean jarrera positiboak eta motibatiboak izateak, osasunaren eta ongizate fisikoaren alde egiten du.

Tresnak direla-eta:

- Erosterakoan, kontuan izan, tresnen pisua eta kizkurgailu, lehorgailu eta abarren heldulekuaren forma eta norabidea, eskumuturrak ez behartzeko.
- Lehorgailuarekin lan egiten duzunean, txandakatu eskuak, lehenengo batekin eta gero bestearekin eutsiz.
- Guraizeek ondo zorrotzuta eta labainduta egon behar dute, eta eskura egoki moldatu.

Arrisku Kimikoak

Lanean ari zaren bitartean produktu kimikoekin kontaktuan egoteak, modu ezberdinean eragin diezairoke organismoari.

Zer gerta daiteke?

- Begiak, sudurra eta eztarria narritatzea.
- Errinitisa, alergiak eta asma.
- Larruzaleko gaitzak, ekzemak eta dermatitis narritatzaileak.



Zer egin dezakezu?

- Saihestu substantzia narritagarriekiko kontaktua, produktu hipoalergenikoak erabiliz.
- Erabil itzazu eskularruak, produktuek larruzala uki ez dezaten.
- Prestatu nahasteak, fabrikatzailearen jarraibideak betez.
- Produktuak ontziz aldatzen badituzu, jar iezaezu dagokien etiketa.
- Ile-apaindegian aireztapen orokor egokia izan.
- Ez ezazu jan edo edan produktu kimikoak maneiatzen ari zaren bitartean.
- Ez eraman bitxirik edo ez erabili nikeleztatutako tresnarik.
- Saia zaitez eskuak lehor izaten.
- Zaindu eskuak lanaldia amaitzean: garbitu ondo, lehortu eta krema hidratatzailea eman.



Beste arrisku batzuk

Gaixotasun infekziosoak

Bete ondoko segurtasun-arau hauek:

- Balia zaitez erabili eta botatzeko xaflez eta bota itzazu edukiontzi homologatuetara.
- Erabili arreta handiz tresna ebakitzailleak.
- Garbitu eta desinfektatu behar bezala tresna, ekipo eta azalera guztiak.

Kontaktu termikoak

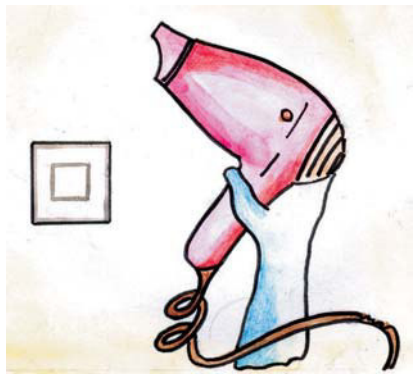
Kontuan izan ondorengo aholkuak, beroa sortzen duten tresnekin ez erretzeko:

- Erosten dituzun tresna berriek CE markaketa eraman behar dute.
- Lisaburdinak erabiltzerakoan, jantzi eskularru bero-isolatzaileak.
- Temperatura handiko substantzietarako prozeduretan, arreta handia izan ontziak kokatzerakoan, hauek irauli eta isuri ez daitezzen, eta kontaturik ez izateko.
- Erabil itzazu berorik behar ez duten teknikak, (Adibidez: Keratina likidoa ile-luzapenetrarako).

Kontaktu elektrikoak

Tresnak egon ohi dira giro hezeetan:

- Ez ezazu tresna elektrikorik erabili, eskuak heze edo bustita dituzula.
- Tresnek isolamendu bikoitza izan behar dute; dagokion ikurra daramaten egiazta dezakezu.
- Aztertu aldizka, entxufe, kable eta tresna elektrikoen egoera.
- Ekipo elektriko guztietarako konmutadore bana eduki behar da, eta gutxienez ere, hilean behin piztu beharko da.



ILE-APAINKETA ETA OSASUNA

sutea

Erabili ohi dituzun produktu batzuek, substantzia sukoi edo errekorrak dituzte:

- Eduki konposatu sukoi edo errekorrak,ugar edo txinparta iturrietatik edo objektu beroetatik urrun.
- Egin ezazu su-itzalgaileen mantentzea. Langile guztiek ondo jakin behar dute nola erabiltzen diren.

Ebaketak eta ziztadak

Arreta handiz erabili behar dira tresna ebakitzailer edo puntazorrotzak. Kontuz ibili kokatzerakoan eta ez itzazu inoiz gorde poltsikoetan.

Txukuntasuna eta garbitasuna

Lanlekua txukun eta garbi badago, kolpeak eta erorketak eragotziko dira:

- Jaso ebaki ondoren lurrera eroritako ilea, eta baita berehala ere, isuritako edozein likido.
- Mantendu iragaiteko eremuak oztoporik gabe eta libre.
- Eduki beti txukun eta antolatuta jarduera bakoitzean erabiltzen diren produktu, tresna eta aparailuak.



Irakurri ahal izan duzun bezala, hainbat dira ile-apaindegian osasuna galtzeko dauden moduak. Ezinbestekoa da lanaren ondoriozko arriskuen inguruan eta horiek ekiditeko moduari buruzko prestakuntza eta informazio egokia izatea.

Eskerrak eman nahi dizkiegu ile-apaintzaileen elkarteeri, material hau beraien ekarpenei esker egin baita.

Material hau dohainik banatuko da, Garapen erakundeko kide diren toki-garapeneko agentzien artean