

ZDRAVJE ZA VSE

Zavod za zdravstveno varstvo Koper
Istituto per la tutela sanitaria di Capodistria

Vsak je svojega zdravlja kovač

Leto 3/ št. 4 / 2013

Vojkovo nabrežje 4/a | 6000 Koper/Capodistria | tel. +386 5 66 30 800, fax +386 5 66 30 808 | e-pošta info.zzvkp@zzv-kp.si | www.zzv-kp.si

KOLEDAR DOGODKOV

7. april,
SVETOVNI DAN
ZDRAVJA

17. april,
SVETOVNI DAN
HEMOFILIJ

18. april,
SVETOVNI DAN
PACIENTOVH
PRAVIC

22. april,
DAN ZEMLJE

27. april,
SVETOVNI DAN
VETERINARJEV

28. april,
SVETOVNI DAN
VARNOSTI IN
ZDRAVJA PRI DELU

29. april,
SVETOVNI DAN
PLESA

24. - 30. april,
EVROPSKI TEDEN
CEPLJENJA

TEMA MESECA

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG:

Spoštujte predpise o varnosti in zdravju pri delu!

april
28.

Liljana Petruša

V aprilski številki, mesecu, v katerem obeležujemo svetovni dan varnosti in zdravja pri delu, predstavljamo tretjega od enajstih priporočil proti raku (evropski kodeks): **Spoštujte predpise o varnosti in zdravju pri delu!** Priporočilo se nanaša predvsem na upoštevanje navodil za varnost pri delu, izogibanje delu z nevarnimi snovmi, ki lahko povzročajo raka, in seznanitev, s kakšnimi snovmi imamo pravzaprav opravka v našem delovnem okolju.

V nadaljevanju pa je predstavljen nekaj splošnih dejstev iz Zakona o varnosti in zdravju pri delu, s katerim se določajo pravice in dolžnosti delodajalcev in delavcev v zvezi z varnim in zdravim delom ter ukrepi za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu. Zakon ima jasen namen: zagotoviti varno in zdravo delo, kar pomeni, da so v njem opredeljena načela, pravila ter aktivnosti, ki morajo posamezniku (delavcu) omogočiti uspešno opravljanje poklicnega dela s polnim delovnim učinkom in brez škode za njegovo zdravje, od prvega delovnega dne pa do konca delovne dobe.

Delodajalec je dolžan zagotoviti varnost in zdravje delavcev v zvezi z delom, kar pomeni, da mora izvajati ukrepe, potrebne za zagotovitev varnosti ter zdravja delavcev.

Sem prištevalo: \ preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje nevarnosti pri delu; \ obveščanje in usposabljanje delavcev; \ ustrezno organiziranost in potrebna materialna sredstva. \

Delodajalec izvaja ukrepe tako, da pri tem upošteva naslednja temeljna načela: \ izogibanje nevarnostim; \ ocenjevanje tveganj; \ obvladovanje nevarnosti pri njihovem viru; \ prilagajanje dela posamezniku z ustreznim oblikovanjem delovnega mesta in delovnega okolja, delovnih prostorov, delovnih in tehnoloških postopkov, izbiro delovne in osebne opreme ter delovnih in proizvodnih metod; \ prilagajanje tehničnemu napredku; \ nadomeščanje nevarnega z nevarnim ali manj nevarnim; \ razvijanje celovite varnostne politike, ki vključuje tehnologijo, organizacijo dela, delovne pogoje, medčloveške odnose in dejavnike delovnega okolja; \ dajanje prednosti kolektivnim varnostnim ukrepom pred individualnimi; \ dajanje ustreznih navodil in obvestil delavcem. \

V Zakonu so določene tudi pravice in dolžnosti delavcev.

Delavec mora zlasti:

- \ pravilno uporabljati delovno opremo in druga sredstva;
- \ pravilno uporabljati osebno varovalno opremo;

- \ delodajalca takoj obvestiti o vsaki pomanjkljivosti, škodljivosti, okvari idr., ki bi pri delu lahko ogrozili njegovo zdravje ali zdravje drugih oseb;
- \ sodelovati z delodajalcem in delavci, ki so zadalženi za varnost in zdravje pri delu, dokler se ne vzpostavijo varno delovno okolje in delovne razmere ter izvedejo ukrepi inšpekcije za delo.

Zakon določa tudi prepoved dela pod vplivom alkohola, drog in drugih prepovedanih substanc. Delodajalec ugotavlja navedeno stanje po postopku in na način, določen s svojim internim aktom. Ta ureja tudi ukrepe postopanja ob ugotovljenih kršitvah in določa sankcije za primere ugotovljenih kršitev.

Delavec ima tudi pravico odkloniti delo, če:

- \ ni bil predhodno seznanjen z vsemi nevarnostmi ali škodljivostmi pri delu;
- \ delodajalec ni zagotovil predpisanega zdravstvenega pregleda;
- \ mu grozi neposredna nevarnost za življenje in zdravje, ker niso bili izvedeni predpisani varnostni ukrepi, ter zahtevati, da se nevarnost odpravi.

Vir: Zakon o varnosti in zdravju pri delu, Ur. l. RS, št. 43/2011.

AKTUALNO

OB SVETOVNEM DNEVU PLESA: Ples kot izvrstna rekreacija

april
29.

Katarina Venturini

Ples je star toliko kot človeštvo in je zato nedvomno del človeške kulture. Primitivna ljudstva so skozi ples izražala svojo žalost, hrepenenje, radost, bolečino in tudi prošnje. V današnjem času pa ples razumemo kot sredstvo zблиževanja, druženja, zabave in sprostitve. Poleg tega je ples izvrstna oblika rekreacije za vse generacije in vseh starostnih obdobjih.

Otroci skozi gibalno igro in ples izboljšujejo osnovne gibalne sposobnosti, osnovnošolci raje plešejo hitrejše, sodobnejše ritme in takšne ples, za katere ne rabijo partnerja, saj jim je v družbi naspro-



Igor Lepajne



tnega spola neugodno. Srednješolci pa v plesu že vidijo način, kako se približati partnerju nasprotnega spola. Srednji in starejši generaciji so bolj pri srcu plesi v paru, ki jim rečemo družabni plesi. To so: *angleški valček, fokstrot, dunajski valček, salsa, čačača, rumba* ...

Družabni ples je oblika plesa v paru in se največkrat pojavlja kot osrednje dogajanje ob družabnih dogodkih, kot so poroke, valete, maturantski in drugi plesi, praznovanja in zabave. Poleg tega je plesno znanje dandanes del obvezne splošne in hkrati odraz kulturne izobrazbe vsakega posameznika. Družabni ples je le ena izmed mnogih zvrsti plesa, a verjetno najbolj razvita in množična oblika plesa po celem svetu. Gre za sistematizirano in univerzalno obliko plesa v paru. Partnerja se držita s plesno držo: plesalec s svojo desno roko na njeni levi lopatici, plesalka s svojo levo roko na njegovem bicepsu in njegova leva ter njena desna dlan sklenjeni trdno skupaj. Usklajeno, z lahkotnimi koraki plešeta po plesni smeri.

Spominjam se prizora, ki se me je tako zelo dotaknil, da ga nosim seboj, kot bi se zgodil včeraj. V začetku devetdesetih sem bila skupaj z Andrejem in z veliko skupino plesalcev različnih narodnosti na turneji po Kitajski. Navsezgodaj zjutraj smo v Pekingu potovali z avtobusom v spremstvu policije na ogled kitajskega zidu. Meglice so se ravno dvignile in avtobus je peljal mimo asfaltiranega košarkarskega igrišča, kjer se je najmanj 20 parov vseh starosti gibalo. Plesali so dunajski valček. Za zabavo in rekreacijo. V plesni drži, oblečeni v trenirkah in obuti v športne copate so krožili po »plesišču«.

Ples je univerzalna govornica telesa in zato ne potrebuje prevajalca. Raziskave so pokazale pozitivne učinke družabnega plesa, saj izboljšuje različne motorične sposobnosti: koordinacijo, gibljivost, ravnotežje, hitrost, vzdržljivost, učinkuje na držo, ugodno vpliva na počutje in hkrati povečuje posameznikovo samopodobo. Pri plesu se v povprečju porabi 5 kalorij na minuto, srčni utrip se giblje med 145 do 148 udarcev na minuto, kar je v območju vadbe za »zdravo srce«. Predvsem pa ples družini in zблиžuje partnerja, ki nista ločena s teniško mrežo ali kolesarita eden za drugim, temveč se eden drugega dotikata, sta soodvisna in enakovredna pri isti dejavnosti. Tako bi lahko rekli, da je ples neke vrste lahko tudi partnerska terapija.

Vedno pravim, da je ples preprost. Če znate hoditi, boste znali tudi plesati. Zatorej le pogumno v najbližjo plesno šolo, kjer boste s strokovno podkovanim plesnim pedagogom kmalu usvojili prve korake in začutili vse radosti, ki jih družabni ples ponuja.



U P O R A B N O VARNO RAVNANJE S HRANO NA PIKNIKU

mag. Silvana Markič Hrast



S toplimi spomladanskimi dnevi prihaja tudi čas piknikov – čas zabave in uživanja hrane na prostem. Visoke zunanje temperature, neustrezna priprava in shranjevanje živil lahko predstavljajo veliko nevarnost za okužbo in zastrupitev z živili. Na piknikih se namreč hrano pripravlja v improviziranih pogojih, ob visokih zunanjih temperaturah, običajno brez tekoče pitne vode, zadostnih hladilnih naprav in delovnih površin ter pripomočkov in opreme. Zato mora biti priprava hrane enostavna in sprotna, po končani pripravi pa je treba hrano hitro zaužiti.

Da načrtov za popoln piknik ne bi zasenčilo obolenje udeležencev zaradi neustreznega ravnanja z živili, v nadaljevanju predstavljamo nekaj priporočil za zagotavljanje varne hrane na pikniku:

→ Ne pripravljamo hrane več kot en dan pred piknikom, razen če jo je potrebno zamrzniti. Kuhanje živil vnaprej dopušča več možnosti za razrast mikroorganizmov. Kuhana živila na hitro ohladimo in jih pokrita in zaščitena shranimo v hladilniku. Tudi vsa ostala hitro pokvarljiva živila shranjujemo v hladilniku, dokler jih ne transportiramo na mesto piknika.

→ Z uporabo hladilnih torb za živila, ki jih prenesemo od doma ali trgovine do mesta piknika, vzdržujemo hladno verigo, ki je eden od pogojev za zagotavljanje varnih živil. Prtljajnik avtomobila se na daljši poti lahko zelo segreje, zato je najbolje, da se hladilne torbe prevaža v ohlajenem potniškem prostoru vozila.

→ Poskrbimo, da surova živila ne pridejo v stik z živili, ki so že pripravljena za uživanje. Uporabljamo ločene hladilne torbe za surova živila, gotova živila in pijačo. Ko pridemo na prostor za piknik, postavimo hladilno torbo v senco, čim dlje od živali in drugih virov onesnaženja iz okolja. Odpiramo jo sproti in le, ko je potrebno.

→ Varnost hrane se začne z ustrežno higieno rok. Preden pričnemo na pikniku rokovati z živili, se prepričajmo, da so roke, delovne površine in pribor čisti. Zaželeno je, da imamo v bližini oziroma na mestu piknika na voljo dovolj tekoče pitne vode za umivanje rok, posode, pribora, delovnih površin ipd. Če le-te ni, moramo s seboj vzeti ustrezno količino ustekleničene vode. Živila, predvsem sadje in zelenjavo, očistimo in operemo že doma. Roke si umijemo vedno, preden začnemo pripravljati živila, po vsakem stiku s surovimi živili, ko končamo z delom ... V kolikor na razpolago nimamo dovolj pitne vode, uporabljamo alkoholne robčke za enkratno uporabo.

→ Tudi na pikniku uporabljamo ločen kuhinjski pribor, orodje in delovne površine za surova in toplotno obdelana živila. Ves kuhinjski pribor, orodje in površine je treba očistiti pred pripravo živil, po končanem delu in po potrebi tudi večkrat med delom.

→ Zamrznjena živila moramo pred pečenjem na žaru odtajati že doma. Vsa živila, ki se pripravljajo na žaru, morajo biti dovolj pečena tudi v sredini – zunanji videz mesa (zažgana, pooglenela površina) namreč ni zagotovilo, da je meso v sredini dovolj pečeno. Ker največkrat pri roki nimamo termometra za merjenje središčne temperature* v živilih, meso pred uživanjem prebodemo (npr. s čistim nožem) in ugotovimo, ali je sok že bister in ne več rožnat oziroma krvav. Največje tveganje predstavlja križanje/dotikanje surovega in že pečenega mesa in izdelkov ter premalo pečeno meso oz. mesni izdelki, ki so v sredini (npr. ob kosti) še rožnati ali krvavi.

→ Gotova živila čim prej porabimo. Ne shranjujmo živil v nevarnem temperaturnem območju (5 °C do 63 °C). Če so bila živila shranjena v tem temperaturnem območju več kot dve uri, jih zavržemo.

→ Vsa živila pokrijemo, da preprečimo onesnaženje.

Ker je piknik zabava, na katero pogosto vsak udeleženec prinese nekaj hrane, predlagamo, da ta priporočila pošljete vašim piknik-prijateljem skupaj z vabilom na piknik.

* V primeru, da imamo možnost uporabe termometra za merjenje središčnih temperatur. Zazelena je uporaba omenjenega termometra za preverjanje varnih temperatur, navedenih v tabeli. Termometer je treba pred vsako uporabo, po končanih meritvah in med posameznimi meritvami očistiti (s čisto vodo z dodatkom čistilnega sredstva) in razkužiti z alkoholnimi krpami.

Tabela: Varne notranje temperature živil pri peki na žaru

Živilo	Temperatura
Hladne, predpripravljene jedi	+4 °C
Govedina, ovčetina, teletina, svinjina (zrezki, kotleti, rebra)	od +71 °C do +77 °C
Vsa perutnina (v kosih, cela)	+85 °C
Mleto meso (čevapčiči, pleskavice, burgerji)	+71 °C
Klobase	+74 °C
Ribe	več kot +63 °C

Vir: <http://www.zzv-kp.si/javno-zdravje/skupina-za-higieno-in-okolje/higijena-in-varnost-zivil/> (11. 3. 2013).

Novice Zdravje za vse so brezplačen mesečnik, dostopen na spletni strani ZZZV Koper: <http://www.zzv-kp.si/strokovni-nasveti-in-priporocila> mesecna publikacija [zdravje-za-vse/](http://www.zzv-kp.si/zdravje-za-vse/) | Prav tako so novice dostopne v vseh informativnih točkah zdravstvenih domov in bolnišnic v zdravstveni regiji Koper. | Izdajatelj: Zavod za zdravstveno varstvo Koper, Vojkovo nabrežje 4a, 6000 Koper | Odgovorna oseba: Milan Krek | Glavna in odgovorna urednica: Manica Remec | Sodelavci: Liljana Petruša, Živa Žerjal, Ines Kvaternik | Oblikovanje koncepta: Slavica V. Okorn | Oblikovanje in priprava: SkupinaOpusDesign® | Lektoriranje: Martina Jelušič | Naklada: 1200 izvodov