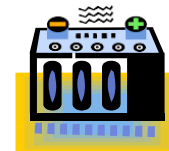


Ólom van a munkahelyén? Védje egészségét munka közben!



Az **ólom** sok munkahelyen, használt fém, amely legtöbbször okoz fokozott expozíciót és megbetegedést a munkahelyen.

Ha nem megfelelően kezelik, az **ólom** por, füst és gőz formájában:

- a **TÜDŐN** keresztül belégzéssel és
- a **SZÁJON** át lenyeléssel és



bejuthat az emberi szervezetbe: **ólommérgezést okozhat!**

Segítse megelőzni az ólommérgezést a **biztonságos munkavégzés szabályainak** betartásával ólommal végzett munka közben.

Szigorúan tartsa be munkáltatója által megállapított **munkavédelmi előírásokat!**

Javaslatok saját egészsége védelmére, ha munkája során ólom van a környezetében

1. Mindig figyeljen a veszélyekre: munkahelyi vezetőjével mindig közölje, ha nem biztonságos körülményeket vagy felszerelést észlel.

Tartson be MINDEN munkahelyi szabályt és előírást egészsége védelme érdekében.

2. **Biztonságos személyi higiénés szokásokat** alakítson ki!

- ✓ Kezét és a szennyezett tárgyakat **tartsa távol szájától és orrától!**
- ✓ **Ne törölje** arcát vagy kezeit ruhaujjába, nadrágjába!
- ✓ **Mossa meg** kezét és arcát gyakran és alaposan szappannal és vízzel!
- ✓ **Zuhanyozzon** le a munkahelyen a hazamenetel előtt!
- ✓ Mindig **tiszta törülközőt** használjon!



3. Védje magát a **pihenőidőben és étkezési időben** is:

- ✓ **Hagyja el** a munkaterületet **ÉS mossa meg** arcát, kezét étkezés, ivás, dohányzás **ELŐTT!**
- ✓ **Vegye le** az egyéni védőeszközt **MIELŐTT** az étkező vagy mosdó helyiségbe megy. **UTOLJÁRA** vegye le a légzésvédőjét.
- ✓ **Ételt és italt NE tároljon** a munkaterületen és ott, ahol a szennyezett munkaruhát tartja!
- ✓ **CSAK** a kijelölt dohányzó helyen dohányozzon!

4. **Biztonságos munkavégzési gyakorlatot** folytasson:

- ✓ Kövesse és maradéktalanul tartsa be az utasításokat a **felületek ólommentesen tartására!** Használjon HEPA szűrős (nagy hatékonyságú részecske légszűrő) porszívót. Soha **NE** használjon sűrített levegőt tisztításra!
- ✓ Használjon **elszívó berendezéseket** a munkaterületen keletkező por, füst eltávolítására!
- ✓ A kiömlött, kiszóródott anyagokat azonnal takarítsa fel!
- ✓ A veszélyes anyagokat helyesen tárolja!
- ✓ **NE** rövidítsen — mindig kövesse az ajánlott munkavégzési módot tevékenysége során!

5. VISELJE az összes előírt munka és védőruházatot:

- ✓ Viseljen munkaruhát, védőkesztyűt, fejfedőt, és cipőt vagy cipővédőt!
- ✓ **NE** próbálja meg eltávolítani az ólmot rázással, fújással, vagy más olyan módon, ami az ólom levegőbe kerülését okozza!
- ✓ Mindig viselje valamennyi előírt **egyéni védőeszközt**: légzésvédőt, arcmaszkot, szelepes szemvédőt, stb.!
- ✓ Felszerelése mindig **legyen kéznél** váratlan sürgősségi esetre!



LÉGZÉSVÉDELEM

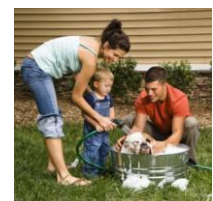
1. Használja a **megfelelő típust** – ez függ az ólom formájától és a levegőben lévő koncentrációtól.
2. Győződjön meg róla, hogy a légzésvédő eszköz **jól illeszkedik-e** – próbálja ki, **mielőtt** használná.
3. Figyeljen a **betanításnál** – ismerje meg a légzésvédő „gyenge” pontjait a helyes használatot, hogy csökkenthesse ólom expozíciót.
4. **Hordja** a légzésvédőt **mindig**, ha szükséges – akár csak néhány percre is.
5. Saját légzésvédőjét használja – **SOHA NE** vegye kölcsön másét és **NE** adja kölcsön sajátját másnak. Nem fog jól illeszkedni és az expozíció valószínű.
6. **Próbálja ki** – legyen biztos benne, hogy a légzésvédő minden része jól működik. Ellenőrizze minden felvételkor, **mielőtt** a szennyezett területre lép.
7. **Ha nem dolgozik, tárolja** megfelelő módon – tiszta, nem szennyezett helyen.
8. Tartsa készenlétben – váratlan kiömlés nagyobb szennyezés esetére.
9. Gyakran **tisztítsa és fertőtlenítsen** – Szedje szét, távolítsa el a szűrőt vagy szűrőbetétet (ha van), alaposan tisztítsa meg és fertőtlenítsen minden darabot, a gyártó utasítása szerint.
10. **Javítsa** ki vagy dobja el az elromlott részeket, olyan gyakran, ami szükséges ahhoz, hogy megfelelő higiénés állapotban legyen.
11. **Cserélje** a szűrőbetéteket – az előírt rend szerint.
12. Jelentse a meghibásodást – Kérje az **AZONNALI** javítást!
13. Cserélje, amikor szükséges – cserélje a légzésvédőt, ha rosszul működik és nem javítható.

Ha nem jól érzi magát, jelentse azonnal munkahelyi főnökének ÉS menjen orvoshoz!

Védje családját az ólomtól... **NE** vigye haza!

Észrevétlenül hazaviheti az ólomport a családjának! A gyerekek nagyon könnyen kapnak ólommérgezést, még a meg nem született gyermekek is! Így védheti családját az ólommérgezéstől:

- ✓ Mindig zuhanyozzon le **MIELŐTT** elhagyja a munkahelyet!
- ✓ Vágja rövidre a körmeit és jól tisztítsa meg!
- ✓ Szennyezett munkaruháját, cipőjét **NE** vigye haza!



Az **ólommérgezés** figyelmeztető jelei és tünetei:

- ✓ túlzott fáradékonyság, gyengeség, idegesség vagy szorongás, ingerlékenység, zsibbadás, álmatlanság,
- ✓ étvágytalanság, fémes íz a szájban, gyomorfájás, hányinger, székrekedés,
- ✓ izom vagy ízületi fájdalom, fejfájás
- ✓ túlzott sápadtság, szédülés, vérszegénység, vérnyomás emelkedés,
- ✓ impotencia, terméketlenség, csökkent szexuális vágy.

Gyakran NINCS semmilyen tünet, ezért kell rendszeresen ólom vizsgálatot végezni!

Ha többet szeretne az ólommérgezésről, kérdezze **foglalkozás-egészségügyi orvosát!**