

# DŮSTOJNÁ PRÁCE – OCHRANA ZDRAVÍ A BEZPEČNOST

Ochrana zdraví a bezpečnost na pracovišti je klíčovým prvkem, který zajišťuje, že zaměstnanci mají právo pracovat v prostředí, které minimalizuje riziko úrazů, nemocí a fyzického či psychického vyčerpání.

Zaměstnavatelé mají odpovědnost zajistit bezpečné pracovní podmínky a dodržování příslušných bezpečnostních a ochranných opatření. To zahrnuje poskytování informací a školení zaměstnanců týkajících se bezpečnosti a ochrany zdraví, vybavení pracovišť vhodnými prostředky ochrany a přijímání opatření k minimalizaci rizika vzniku úrazů nebo nemocí souvisejících s prací. K tomu patří též prevence proti fyzickému vyčerpání a poškození způsobenému dlouhodobým sedavým zaměstnáním nebo opakovaným pohybem. Důležitou součástí je také prevence psychického vyčerpání, stresu a vyhoření, které mohou být způsobeny vysokým pracovním nasazením, nedostatečnou podporou nebo nevhodným vedením.

Zaměstnanci by měli být seznámeni s příslušnými bezpečnostními postupy a pravidly a měli by se účastnit školení, která je informují o nebezpečích a prevenci pracovních úrazů či zdravotních problémů spojených s jejich prací. Dodržování pokynů a postupů je klíčové pro minimalizaci rizik a zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví. To zahrnuje například správné používání ochranných pomůcek, dodržování hygienických pravidel, správné manipulace se zranitelnými klienty a dodržování protokolů v případě nouzových situací. Zaměstnanci by měli být informováni o nejnovějších bezpečnostních opatřeních a postupech a aktivně je uplatňovat ve své práci.

Důležitou součástí vytváření bezpečného pracovního prostředí je také kultura bezpečnosti a otevřená komunikace. Zaměstnanci by měli být povzbuzováni a podporováni v tom, aby nahlásili jakékoli riziko, nedostatky nebo situace, které by mohly ohrozit číkoliv zdraví a bezpečnost, a to bez obav z represí či sankcí. Zaměstnanci by měli mít důvěru, že jejich zdraví a bezpečnost jsou prioritou a že budou podporováni v dodržování bezpečnostních opatření. Odpovědnost za bezpečnost a ochranu zdraví v pracovním prostředí je společnou zodpovědností jak zaměstnanců, tak zaměstnavatelů.

Sociální pracovníci se často setkávají s fyzickým i psychickým napětím při poskytování podpory a péče svým klientům. Proto je nezbytné, aby zaměstnavatelé poskytovali vhodné pracovní podmínky a vybavení, které minimalizuje riziko úrazů, násilí nebo jiných nebezpečných situací. Zaměstnanci v sociálních službách by měli pečovat o své vlastní zdraví a chránit sebe samého.

Zde je několik klíčových opatření, která by měli přijmout.

- Dodržování hygienických standardů. Zaměstnanci by měli dodržovat základní hygienická pravidla, jako je pravidelné mytí rukou, používání dezinfekčních prostředků a správné zacházení s potravinami. To pomáhá minimalizovat riziko přenosu infekčních chorob.
- Používání ochranných pomůcek. Zaměstnanci by měli používat vhodné ochranné pomůcky, jako jsou rukavice, roušky, ochranné brýle a další, v závislosti na povaze jejich práce. Tyto pomůcky pomáhají minimalizovat kontakt s potenciálně nebezpečnými látkami a ochránit před infekcemi.
- Správné zdvihání a manipulace. Zaměstnanci by měli dodržovat správné techniky zdvihání a manipulace s těžkými předměty a klienty. Nesprávné zdvihání a manipulace může vést k poranění zad a svalů.
- Opatrné jednání s klienty. Zaměstnanci by měli být ostražití a obezřetní při jednání se zranitelnými klienty. Měli by sledovat jejich chování a reakce a přizpůsobit své jednání situaci. To může pomoci minimalizovat riziko fyzického napadení nebo jiných nebezpečných situací.
- Pravidelné očkování. Zaměstnanci by měli udržovat své očkování aktuální a pravidelně se nechat očkovat proti nemocem, které jsou ve specifickém prostředí sociálních služeb časté. To pomáhá chránit nejen zaměstnance, ale také klienty, se kterými přicházejí do styku.
- Péče o fyzické a duševní zdraví. Zaměstnanci by měli dbát na své fyzické a duševní zdraví. To zahrnuje dostatečný odpočinek, zdravou stravu, pravidelnou fyzickou aktivitu a péči o svou psychickou pohodu. Je důležité vyhýbat se přetížení a stresu, které mohou negativně ovlivnit jejich výkon a zdraví.
- Hledání podpory a informací. Zaměstnanci by měli využívat dostupné zdroje podpory a informací týkající se jejich práce a zdraví a oslovit nadřízeného nebo odborného poradce v případě otázek nebo problémů.

Ochrana zdraví a bezpečnost v sociální službě zahrnuje také ochranu osobních údajů klientů a dodržování etických norem. Sociální pracovníci často mají přístup k citlivým informacím a musí být obezřetní, aby zajistili ochranu soukromí a důvěrnosti svých klientů.

# DECENT WORK - HEALTH AND SAFETY

Health and safety in the workplace is a key element in ensuring that employees have the right to work in an environment that minimises the risk of injury, illness and physical or mental exhaustion.

Employers have a responsibility to ensure safe working conditions and compliance with appropriate safety and protection measures. This includes providing information and training to employees on health and safety, equipping workplaces with appropriate protective equipment and taking measures to minimise the risk of work-related accidents or illnesses. This also includes preventing physical exhaustion and damage caused by prolonged sedentary work or repetitive movement. Preventing mental exhaustion, stress and burnout, which can be caused by high workloads, lack of support or inadequate management, is also an important part of this.

Employees should be familiar with relevant safety procedures and rules and should receive training to inform them about the hazards and prevention of work-related accidents or health problems. Compliance with guidelines and procedures is key to minimising risks and ensuring health and safety. This includes, for example, the correct use of protective equipment, following hygiene rules, handling vulnerable clients correctly and following protocols in the event of an emergency. Staff should be informed of the latest safety precautions and procedures and actively apply them in their work.

A culture of safety and open communication is also an important part of creating a safe working environment. Employees should be encouraged and supported to report any risks, deficiencies or situations that could endanger anyone's health and safety without fear of reprisals or sanctions. Employees should have confidence that their health and safety is a priority and that they will be encouraged to follow safety precautions. Responsibility for health and safety in the work environment is a shared responsibility of both employees and employers.

Social workers often face physical and mental strain in providing support and care to their clients. It is therefore essential that employers provide appropriate working conditions and equipment that minimise the risk of injury, violence or other dangerous situations. Social service workers should take care of their own health and protect themselves.

Here are a few key measures they should take.

- Maintaining hygiene standards. Employees should follow basic hygiene rules such as regular hand washing, using disinfectants and proper food handling. This helps minimize the risk of transmitting infectious diseases.
- Use of protective equipment. Employees should use appropriate protective equipment such as gloves, face shields, goggles, etc., depending on the nature of their work. This equipment helps minimize contact with potentially hazardous substances and protect against infections.
- Proper lifting and handling. Employees should follow proper techniques for lifting and handling heavy objects and clients. Improper lifting and handling can lead to back and muscle injuries.
- Handle clients with care. Staff should be alert and cautious when dealing with vulnerable clients. They should observe their behaviour and reactions and adapt their actions to the situation. This can help minimize the risk of physical assault or other dangerous situations.
- Regular vaccinations. Staff should keep their vaccinations up to date and get regular vaccinations against diseases that are common in specific social service settings. This helps protect not only the employees, but also the clients with whom they come in contact.
- Taking care of physical and mental health. Staff should take care of their physical and mental health. This includes getting enough rest, eating a healthy diet, getting regular physical activity, and taking care of their mental well-being. It is important to avoid overwork and stress, which can negatively affect their performance and health.
- Seeking support and information. Employees should use available sources of support and information related to their work and health and reach out to a supervisor or professional advisor if they have questions or problems.

Protecting health and safety in social services also includes protecting clients' personal information and adhering to ethical standards. Social workers often have access to sensitive information and must be vigilant to ensure that their clients' privacy and confidentiality are protected.

# ANSTENDIG ARBEID - HELSE OG SIKKERHET

Helse og sikkerhet på arbeidsplassen er et sentralt element for å sikre at de ansatte har rett til å arbeide i et miljø som minimerer risikoen for skade, sykdom og fysisk eller psykisk utmattelse.

Arbeidsgivere har et ansvar for å sikre trygge arbeidsforhold og overholdelse av egnede sikkerhets- og vernetiltak. Dette innebærer blant annet å gi informasjon og opplæring til de ansatte om helse og sikkerhet, utstyre arbeidsplassene med egnet verneutstyr og iverksette tiltak for å minimere risikoen for arbeidsrelaterte ulykker eller sykdommer. Dette omfatter også å forebygge fysisk utmattelse og skader som skyldes langvarig stillesittende arbeid eller gjentatte bevegelser. Det er også viktig å forebygge mental utmattelse, stress og utbrenthet, som kan forårsakes av høy arbeidsbelastning, manglende støtte eller utilstrekkelig ledelse.

De ansatte bør være kjent med relevante sikkerhetsprosedyrer og -regler, og de bør få opplæring i farer og forebygging av arbeidsrelaterte ulykker og helseproblemer. Etterlevelse av retningslinjer og prosedyrer er avgjørende for å minimere risiko og sikre helse og sikkerhet. Dette omfatter for eksempel korrekt bruk av verneutstyr, overholdelse av hygieneregler, korrekt håndtering av sårbare klienter og overholdelse av rutiner i nødsituasjoner. De ansatte bør være informert om de nyeste sikkerhetsreglene og -prosedyrene og aktivt bruke dem i arbeidet sitt.

En sikkerhetskultur og åpen kommunikasjon er også viktig for å skape et trygt arbeidsmiljø. Ansatte skal oppmuntres og støttes til å rapportere om risikoer, mangler eller situasjoner som kan sette noens helse og sikkerhet i fare, uten frykt for represalier eller sanksjoner. De ansatte skal ha tillit til at deres helse og sikkerhet prioriteres, og at de vil bli oppmuntret til å følge sikkerhetsreglene. Ansvaret for helse og sikkerhet i arbeidsmiljøet er et felles ansvar for både ansatte og arbeidsgivere.

Sosialarbeidere utsettes ofte for fysiske og psykiske belastninger når de gir støtte og omsorg til klientene sine. Det er derfor viktig at arbeidsgivere sørger for hensiktsmessige arbeidsforhold og utstyr som minimerer risikoen for skader, vold og andre farlige situasjoner. Sosialarbeidere bør ta vare på sin egen helse og beskytte seg selv.

Her er noen viktige tiltak de bør iverksette.

- Opprettholde hygienestandarder. Ansatte bør følge grunnleggende hygieneregler som regelmessig håndvask, bruk av desinfeksjonsmidler og riktig håndtering av matvarer. Dette bidrar til å minimere risikoen for overføring av smittsomme sykdommer.
- Bruk av verneutstyr. De ansatte skal bruke egnet verneutstyr, for eksempel hansker, ansiktsskjerm, vernebriller osv. avhengig av arbeidets art. Dette utstyret bidrar til å minimere kontakt med potensielt farlige stoffer og beskytter mot infeksjoner.
- Riktig løfting og håndtering. Ansatte bør bruke riktige teknikker for å løfte og håndtere tunge gjenstander og klienter. Feil løfting og håndtering kan føre til rygg- og muskelskader.
- Håndter klienter med forsiktighet. Ansatte bør være oppmerksomme og forsiktige når de håndterer sårbare klienter. De bør observere atferden og reaksjonene deres og tilpasse handlingene sine til situasjonen. Dette kan bidra til å minimere risikoen for fysiske overgrep eller andre farlige situasjoner.
- Regelmessige vaksinasjoner. Ansatte bør holde vaksinasjonene sine oppdaterte og ta regelmessige vaksiner mot sykdommer som er vanlige i spesifikke sosiale tjenester. Dette bidrar ikke bare til å beskytte de ansatte, men også klientene de kommer i kontakt med.
- Ta vare på den fysiske og psykiske helsen. De ansatte bør ta vare på sin fysiske og psykiske helse. Dette innebærer blant annet å få nok hvile, spise sunt, være i regelmessig fysisk aktivitet og ta vare på den mentale helsen. Det er viktig å unngå overarbeid og stress, noe som kan påvirke prestasjoner og helse negativt.
- Søke støtte og informasjon. Ansatte bør bruke tilgjengelige kilder til støtte og informasjon knyttet til arbeid og helse, og ta kontakt med en veileder eller profesjonell rådgiver hvis de har spørsmål eller problemer.

Beskyttelse av helse og sikkerhet i sosialtjenesten omfatter også beskyttelse av klienters personopplysninger og overholdelse av etiske standarder. Sosialarbeidere har ofte tilgang til sensitiv informasjon og må være årvåkne for å sikre at klientenes personvern og konfidensialitet blir ivaretatt.