

# דגשים להקטנת סיכונים בריאותיים בעבודת נגרות

נגרים חשופים בעבודתם בו - זמנית לגורמי סיכונים בריאותיים רבים: אבקה עץ, דבקים, לכות צבעים, רעש, רטט, עומס שרירי- שלד אבקה עץ עלולה לפגוע בדרכי הנשימה, לגרום לליקוי בתפקודי הריאות, לאסתמה תעסוקתית ובריכוזים גבוהים - לסרטן הריאה. רעש עלול לפגוע בשמיעה, ורטט עלול לפגוע בכלי דם ובעצבים בידיים.

## פעילויות להקטנת החשיפה לאבק עץ:

- השתמשו ביניקה מקומית בכלי העיבוד הידניים יחד עם שולחן עבודה עם יניקה תחתית.
- הקפידו לתחזק מערכת יניקה באופן קבוע.
- נקו את הנגרייה והציוד באמצעות שואב אבק או בשיטה רטובה בלבד.
- אין להשתמש בלחץ אוויר, הגורם לפיזור נוסף של אבק העץ.
- השתמשו בציוד מגן אישי להגנה על הנשימה כאשר מערכת היניקה המקומית חסרה או כאשר אינה אפקטיבית מספיק.

## פעילויות להקטנת חשיפה לרעש ולרטט מכני:

- הקפידו על תחזוקה תקופתית של הציוד והמכונות.
- הרחיקו ובודדו מכונות רועשות.
- השתמשו בציוד מגן אישי להגנת השמיעה כאשר לא ניתן להקטין חשיפה לרעש באמצעים טכניים.
- השתמשו באוזניות ובאטמים עם מקדם הנחתה המתאים לרמת החשיפה לרעש.
- קצרו את משך העבודה במכשירים רוטטים ורכשו מכשירים עם מנגנונים משככי רטט.

## פעילויות להקטנת פגיעות שריר-שלד:

- התאימו את גובה משטחי העבודה למפלס העבודה או השתמשו במשטחי עבודה מתכווננים.
- הימנעו מפעולות הגורמות לכיפוף הגב, כגון הנחה ואחסון ציוד או חומרים על הרצפה.
- בצעו הפסקות קצרות של שניות ספורות לצורך התמתחות ורענון כמה פעמים בשעה.

### ציוד מגן אישי



### מערכת יניקה מובנית

