



Олон Улсын
Хөдөлмөрийн
Байгууллага

► Ажлын зохион байгуулалтыг сайжруулж, хөршийн хамтын ажиллагааг бэхжүүлэх нь

Хөдөө аж ахуйд ажиллагчдын хөдөлмөрийн
аюулгүй байдал, эрүүл мэндийг сайжруулах
сургалтын гарын авлага



WIND
ХӨТӨЛБӨР



Олон Улсын
Хөдөлмөрийн
Байгууллага

▶ **Ажлын зохион байгуулалтыг сайжруулж, хөршийн хамтын ажиллагааг бэхжүүлэх нь**

Хөдөө аж ахуйд ажиллагчдын хөдөлмөрийн
аюулгүй байдал, эрүүл мэндийг сайжруулах
сургалтын гарын авлага

Энэхүү гарын авлагыг ОУХБ-ын “Ослыг тэглэх алсын хараа” (Vision Zero) сангийн техникийн ахлах зөвлөх Родриго Могровежо, Карлос Роберто Акуна нар боловсруулав.

ОУХБ-ын Албан бус эдийн засгийг албажуулах төслийн (MNG/24/01/RBS) дэмжлэгтэйгээр Монгол хэлнээ хөрвүүлэн хэвлэв.

© Олон Улсын Хөдөлмөрийн Байгууллага 2026.

Анхны хэвлэл 2026.



Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Энэхүү хэвлэлийг Creative Commons Attribution 4.0 Олон улсын тусгай зөвшөөрлийн хүрээнд олон нийтэд нээлттэй байршуулсан болно. (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) Тусгай зөвшөөрлийн хүрээнд уг гарын авлагыг дахин ашиглах, нийтэд түгээх (хуулбарлах, дамжуулах), нэмж өөрчлөх (засах, хувиргах, эх бүтээл дээр тулгуурлан баяжуулах) боломжтой. Ингэхдээ ОУХБ-ыг хэвлэлийн анхны хувилбарыг эзэмшигч гэдгийг тодорхой тусгаж өгнө. Дахин ашиглах, нийтэд түгээх, нэмж өөрчлөх, хөгжүүлэх тохиолдолд ОУХБ-ын эмблем, нэр, логог ашиглахыг хориглоно.

Зохиогч – Хэвлэлийг дараах байдлаар эшлэнэ: ОУХБ, Ажлын зохион байгуулалтыг сайжруулж, хөршийн хамтын ажиллагааг бэхжүүлэх нь: Хөдөө аж ахуйд ажиллагчдын хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл мэндийг сайжруулах сургалтын гарын авлага, Женев: Олон Улсын Хөдөлмөрийн Товчоо, 2025. © ILO.

Орчуулга – Энэхүү хэвлэлийг орчуулсан тохиолдолд дараах тайлбарыг заавал оруулсан байх ёстой: Энэ нь ОУХБ-ын зохиогчийн эрх бүхий бүтээлийн орчуулга юм. ОУХБ нь энэхүү орчуулгыг бэлтгэж, хянаж, батлаагүй бөгөөд ОУХБ-ын албан ёсны орчуулга биш юм. Тус хувилбарын агуулга, үнэн зөв байдлыг ОУХБ хариуцахгүй бөгөөд орчуулан гаргасан зохиогчид бүрэн хариуцна.

Өөрчлөлт – Хэвлэлийн агуулгыг өөрчлөн гаргасан тохиолдолд дараах тайлбарыг заавал оруулна: Энэхүү бүтээл нь ОУХБ-аас гаргасан зохиогчийн эрх бүхий бүтээлийг өөрчлөн боловсруулсан хувилбар юм. ОУХБ нь энэхүү хувилбарыг бэлтгэж, хянаж, батлаагүй бөгөөд ОУХБ-аас албан ёсоор өөрчлөн боловсруулсан хувилбар биш болно. Тус хувилбарын агуулга, үнэн зөв байдлыг ОУХБ хариуцахгүй бөгөөд өөрчлөн гаргасан зохиогчид бүрэн хариуцна.

Гуравдагч талын материал – Энэхүү тусгай зөвшөөрөл нь гарын авлагад тусгагдсан ОУХБ-ын бус зохиогчийн эрхтэй хэсэгт хамаарахгүй. Хэрэв тус хэвлэлд эшлэгдсэн гуравдагч талын зохиогчийн эрх бүхий материалыг ашиглах бол эзэмших эрх болон аливаа зөрчлийн асуудлаар зөвхөн тухайн зохиогчид хандана.

Тусгай зөвшөөрлийн дагуу үүссэн, эвийн журмаар шийдвэрлэх боломжгүй аливаа маргааныг НҮБ-ын Олон Улсын Худалдааны Эрхийн Комиссын Арбитрын журмын дагуу арбитрын шүүхэд шилжүүлнэ. Маргааныг арбитрын шүүх эцэслэн шийдэх бөгөөд талууд шийдвэрийг биелүүлэх үүрэгтэй.

Зохиогчийн эрх болон тусгай зөвшөөрөлтэй холбоотой аливаа асуудлаар ОУХБ-ын Хэвлэлийн албанд (Зохиогчийн эрх ба тусгай зөвшөөрөл) rights@ilo.org хаягаар хандана уу. ОУХБ-ын хэвлэл болон дижитал бүтээгдэхүүний талаарх мэдээллийг дараах холбоосоор авах боломжтой: www.ilo.org/publns.

ISBN: 9789220434697 (хэвлэмэл); 9789220434703 (веб PDF)

Энэхүү хэвлэлийн англи хэл дээрх хувилбар: ISBN 9789220345429 (веб PDF)

Энэхүү хэвлэлийн испани хэл дээрх хувилбар: ISBN 9789220335918 (хэвлэмэл); 9789220335925 (веб PDF)

ОУХБ-ын мэдээллийн сан, хэвлэлд ашиглагдсан материал нь НҮБ-ын зарчимд нийцсэн бөгөөд ОУХБ-ын аливаа улс орон, нутаг дэвсгэрийн эрх зүйн байдал, эрх мэдэл, эсвэл тэдгээрийн хил хязгаарын талаарх илэрхийлсэн байр суурь, илэрхийлэл биш болно. www.ilo.org/disclaimer.

Хэвлэлд тусгагдсан үзэл, санаа бодол нь зөвхөн зохиогчийнх бөгөөд ОУХБ-ын үзэл бодол, байр суурь, бодлого биш юм.

Байгууллага, бүтээгдэхүүн, үйл явцыг эш татсан нь ОУХБ тэдгээрийг албан ёсоор хүлээн зөвшөөрснийг илтгэхгүй. Мөн бусад байгууллага, бүтээгдэхүүн, үйл явцыг дурдаагүй нь тэдгээрийг хүлээн зөвшөөрөөгүйн шинж биш болно.

Монгол улсад хэвлэв.

Өмнөх үг

Хүн бүр өөрийн аюулгүй байдал, эрүүл мэндийг эрсдэлд оруулахгүй аюулгүй орчинд ажиллах эрхтэй. Гэсэн хэдий ч жил бүр 2.8 сая ажилтан ажил хөдөлмөртэй холбоотой шалтгааны улмаас нас барж, 374 сая хүн үйлдвэрлэлийн осолд орж, мэргэжлээс шалтгаалсан өвчнөөр шаналж байна. Энэхүү гамшгийн хүний амь нас, эрүүл мэндийн хохирол асар их бөгөөд хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл мэнд (ХАБЭМ) хангалтгүй байгаагаас үүдэлтэй эдийн засгийн хохирол жил бүр дэлхийн дотоодын нийт бүтээгдэхүүний 4.0 хувьтай тэнцэж байна.

Олон улсын хөдөлмөрийн байгууллага (ОУХБ) нь үйлдвэрлэлийн осол, гэмтэл, өвчний цар хүрээ, үр дагаврын талаарх дэлхий нийтийн мэдлэг ойлголтыг нэмэгдүүлэх, бүх түвшинд практик үйл ажиллагааг идэвхжүүлж, дэмжих зорилгоор аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн асуудлыг олон улсын хөтөлбөрт оруулахыг зорьж байна. Хөдөлмөрийн ирээдүйн тухай ОУХБ-ын Зууны тунхаг нь энэ үйл ажиллагааны тод жишээ юм.

Эрсдэлгүй ажил гэж байхгүй. Энэ агуулгаар хөгжиж буй орнуудад хөдөө аж ахуйн салбар нь цар хүрээ болон эрүүл мэнд, аюулгүй байдлын эрсдэл ихтэй, ажил хөдөлмөртэй холбоотой осол гэмтэл, өвчинд өртөмхий тул мэдлэг ойлголтыг дээшлүүлэх нь нэн тэргүүний зорилт гэж ОУХБ-аас тодорхойлж байна. Дэлхий даяар 1.3 тэрбум хүн хөдөө аж ахуйн салбарт ажиллаж байгаа бөгөөд энэ нь ХАБЭМ-ийг сайжруулах хамгийн том боломж бүхий салбаруудын нэг юм.

Түүнчлэн дэлхий нийтэд олон улсын хамтын нийгэмлэг, Засгийн газар, нийгмийн эрүүл мэндийн байгууллагууд халдварын түвшинг бууруулах, цар тахлын эдийн засаг, нийгэмд үзүүлэх нөлөөллийг бууруулах зорилгоор КОВИД-19 цар тахлын эсрэг арга хэмжээ авч байна. Хүнсний хангамжийн асуудал нь баталгаатай, найдвартай байх ёстой ба ялангуяа эрүүл мэндийн онцгой байдлын үед чухал үйл ажиллагаа юм. Олон үйлдвэрлэгч бизнесийн тасралтгүй байдлыг хангах төлөвлөгөө боловсруулж, хэрэгжүүлж байгаагаар адил ажилтнуудыг эрсдэлээс хамгаалах, урьдчилан сэргийлэхэд ч үйл ажиллагаагаа чиглүүлэх ёстой.

ОУХБ нь урьдчилан сэргийлэх үр дүнтэй, үр ашигтай, бодитой санал, санаачилга гаргах зорилгоор энэхүү чухал ажилд хувь нэмрээ оруулж байна. Тиймээс хөдөө аж ахуйн салбарт ХАБЭМ-ийн чиглэлээр ОУХБ-ын хамгийн амжилттай сургалтын хөтөлбөрүүдийн нэг болох хөдөө орон нутагт хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн эрсдэлийг бууруулахад чиглэгдсэн “Ажлын зохион байгуулалтыг сайжруулж, хөршийн хамтын ажиллагааг бэхжүүлэх нь” (WIND) хөтөлбөрийн шинэ хувилбарыг танилцуулж байгаадаа би баяртай байна. Энэхүү WIND сургалтын гарын авлагад шинэ график дүрслэл, КОВИД-19 зэрэг биологийн эрсдэлийг бууруулах, урьдчилан сэргийлэх шинэ хэсгийг багтаасан болно.

Сургалтын багцад багтсан практик удирдамж нь дэлхийн хөдөө аж ахуйн нийлүүлэлтийн сүлжээний хамгийн эмзэг хэсэг дэх үйлдвэрлэгч, ажилтнуудын сайн сайхан байдалд эерэг нөлөө үзүүлнэ гэж бид найдаж байна.

Педро Америко Фуртадо де Оливериа

ОУХБ-ын Мексик, Куба улсыг хариуцсан товчооны захирал

▶ Талархал

Энэхүү гарын авлагыг ОУХБ-ын “Ослыг тэглэх алсын хараа” (Vision Zero) сангийн техникийн ахлах зөвлөх Родриго Могровежо, Латин Америкт зориулан 2007 онд WIND хөтөлбөрийг боловсруулсан Карлос Роберто Акуна нар хамтран боловсруулсан. ОУХБ-ын Хөдөлмөрийн удирдлага, хяналт, хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн хэлтэс (ХУХ/ХАБЭМХ)-ийн Ана Каталина Рамирез агуулгыг эцэслэн боловсруулахад хувь нэмрээ оруулсан болно. Зөвлөх Патрисия Монтеc (хянан тохиолдуулсан) болон Моника Сайролс (хэвлэлийн засвар) нарт баярлалаа. ОУХБ-ын Мексик, Куба улсыг хариуцсан товчоо, уг товчооны ажилтан Летисиа Сони, “Vision Zero” сангийн ажлын албанд талархлаа илэрхийлье.

Мөн гарын авлагыг Монгол хэлнээ орчуулан хянаж засварлахад хувь нэмэр оруулсан Хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн төвийн Урьдчилан сэргийлэх газрын хамт олонд гүн талархал илэрхийлье.

▶ Агуулга

▶ Өмнөх үг	3
Талархал	4
▶ 1. Танилцуулга	7
▶ 2. ШАЛГАХ ХУУДАС	8
2.1. Шалгах хуудсыг хэрхэн ашиглах вэ	8
2.2. Шалгах хуудсыг ашиглах	9
▶ 3. САЙЖРУУЛАЛТЫГ ШАЛГАХ ЗҮЙЛС	21
I. Материал хадгалах ба зөөвөрлөх	22
Шалгах зүйл №1	22
Шалгах зүйл №2	24
Шалгах зүйл №3	26
Шалгах зүйл №4	28
Шалгах зүйл №5	30
Шалгах зүйл №6	32
II. Ажлын байр ба багаж хэрэгсэл	34
Шалгах зүйл №7	34
Шалгах зүйл №8	36
Шалгах зүйл №9	38
Шалгах зүйл №10	40
Шалгах зүйл №11	42
Шалгах зүйл №12	44
III. Машин техникийн аюулгүй ажиллагаа	46
Шалгах зүйл №13	46
Шалгах зүйл №14	48
Шалгах зүйл №15	50
Шалгах зүйл №16	52

IV. Ажлын орчин ба хортой, аюултай бодисын хяналт	54
Шалгах зүйл № 17	54
Шалгах зүйл № 18	56
Шалгах зүйл № 19	58
Шалгах зүйл № 20	60
Шалгах зүйл № 21	62
Шалгах зүйл № 22	64
Шалгах зүйл № 23	66
V. Ахуйн нөхцөл	68
Шалгах зүйл № 24	68
Шалгах зүйл № 25	70
Шалгах зүйл № 26	72
Шалгах зүйл № 27	74
VI. Ажлын зохион байгуулалт ба хамтын ажиллагаа	76
Шалгах зүйл № 28	76
Шалгах зүйл № 29	78
Шалгах зүйл № 30	80
Шалгах зүйл № 31	82
VII. Хүрээлэн буй орчны хамгаалал	84
Шалгах зүйл № 32	84
Шалгах зүйл № 33	86
VIII. Биологийн эрсдэл	88
Шалгах зүйл № 34	88
Шалгах зүйл № 35	90
Шалгах зүйл № 36	93
Шалгах зүйл № 37	95

▶ 1. Танилцуулга

Хөдөө аж ахуйн салбар нь улс орнуудын нийгэм, эдийн засгийн хөгжилд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг бөгөөд дэлхийн нийтэд ажиллах хүчний 28.5 хувийг эзэлж байна.¹

Хөдөө аж ахуйн салбарын ажилтнууд ажил дээрээ олон төрлийн аюул, эрсдэлтэй тулгарч байдаг. Байгалийн хүнд нөхцөл байдал, буруу хийцтэй багаж хэрэгсэл, цаг агаарын эрс тэс нөхцөл, бие чилэх байрлалд ажиллах зэргээс шалтгаалан ослын эрсдэл улам бүр нэмэгддэг бөгөөд энэ нь ихэвчлэн алслагдсан газар, хөдөө орон нутагт ажиллаж, амьдрахтай холбоотой байдаг. Жижиг аж ахуй эрхэлдэг тариаланчид ажил дээрээ эрсдэлд өртөмхий байдаг.

Ажлын зохион байгуулалтыг сайжруулж, хөршийн хамтын ажиллагааг бэхжүүлэх (WIND) сургалтын хөтөлбөр нь хөдөө орон нутгийн нөхцөлд эрүүл мэнд, аюулгүй байдлын эрсдэлд чиглэгдсэн. ОУХБ-ын WISE (Жижиг аж ахуйн нэгжийн ажлын зохион байгуулалтыг сайжруулах) хөтөлбөрийг хэрэгжүүлсний үр дүнд 1995 онд Вьетнам улсын Кан Тхо хотод Хөдөлмөрийн эрүүл мэнд, хүрээлэн буй орчны төв (Кан Тхо хотын Эрүүл мэндийн газар), Хөдөлмөрийн шинжлэх ухааны институт (Кавасаки, Япон)-тэй хамтран анх удаа хэрэгжүүлсэн. Үүний дараа ОУХБ-аас Камбож, Монгол, Филиппин болон Тайланд түүнчлэн Африк, Төв Ази, Зүүн Европ, Латин Америкийн зарим орнуудад WIND хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэхэд дэмжлэг үзүүлсэн.

WIND сургалтын хөтөлбөр нь дэлхийн олон оронд хөдөө аж ахуйд ажиллагчид өөрсдийн аюулгүй байдал, эрүүл мэндээ хамгаалахад чадавхжуулж ирсэн бөгөөд энэхүү хөтөлбөрийг цаашид дэмжих зорилгоор ОУХБ-аас 2014 онд “WIND хөтөлбөрийн

гарын авлага”-ыг боловсруулан гаргасан.

Уг гарын авлагад үндэслэн “Ослыг тэглэх алсын хараа сан”-ийн дэмжлэгтэйгээр ОУХБ-аас кофены өртгийн сүлжээний хүрээнд хэрэгжүүлсэн төслийн явцад WIND гарын авлагын шинэчилсэн хувилбарыг шинэ график дүрслэлтэйгээр КОВИД-19 зэрэг биологийн эрсдэлийг бууруулах, урьдчилан сэргийлэх талаарх бүлэг нэмж тусгасан болно.

WIND Сургалтын гарын авлага нь жижиг тариаланчид тэдний гэр бүлийнхний өдөр тутмын ажил, амьдралын аюулгүй байдал, эрүүл мэндийг хамгаалах, сайжруулахад чиглэгдсэн. WIND хөтөлбөрийн өвөрмөц онцлог бол хөдөө аж ахуйд ажиллагчид, тэдний гэр бүл болон тухайн орон нутгийн иргэдийн идэвхтэй оролцоонд тулгуурлан ажил, амьдралын орчноо сайн дурын үндсэн дээр сайжруулах боломжийг олгодогт оршино. Энгийн, практик шийдлүүдийг орон нутагт олдоцтой, хямд үнэтэй материал ашиглан хэрэгжүүлэхэд чиглэгддэг.

WIND Сургалтын гарын авлага нь шалгах хуудаснуудаас бүрдэх бөгөөд 9 хэсэг, 37 шалгах зүйлтэй. Түүнчлэн хөдөө аж ахуйд ажиллагчдад хамааралтай гол үйл ажиллагаануудыг бага зардлаар сайжруулах олон жишээг ойлгомжтой зураг, тайлбартайгаар оруулсан болно.

Шалгах зүйл нь материал хадгалах ба зөөвөрлөх, ажлын байр ба багаж хэрэгсэл, машин техникийн аюулгүй ажиллагаа, ажлын орчин ба хортой, аюултай бодисын хяналт, ахуйн нөхцөл, ажлын зохион байгуулалт ба хамтын ажиллагаа, хүрээлэн буй орчны хамгаалал, биологийн эрсдэл зэрэг хөдөө аж ахуйд ажиллагчдад өдөр тутам тулгардаг хамгийн чухал сорилтуудыг хамарна.

¹ FAO, “Selected indicators: World”, 2017.

▶ 2. Шалгах хуудас

2.1. Шалгах хуудсыг хэрхэн ашиглах вэ

- ▶ Шалгах ажлын хүрээгээ тодорхойлно. Хөдөө аж ахуйн талбай, ажлын үйл ажиллагаа, амьдрах орчны хэсгийг шалгана. Хэрэв тариалангийн талбайн хэмжээ том бол шалгах бүсүүдийг тогтоож, тусгайлан үнэлнэ.
- ▶ Үнэлгээг эхлэхээс өмнө шалгах хуудсыг анхааралтай уншиж, хэдэн минутын турш ажлын орчноор тойрон ажиглах хэрэгтэй. Зүйл бүрийг анхааралтай уншина. Хэрхэн яаж сайжруулах боломжтой байгааг тодорхойлно. Хэрэв шаардлагатай бол тариаланчдаас нэмэлт асуулт асууж болно. Хэрэв хэдийн сайжруулсан эсвэл сайжруулалт шаардлагагүй бол “Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу” гэсэн хэсэгт “ҮГҮЙ” гэж тэмдэглэгээ хийнэ. Хэрэв сайжруулалт шаардлагатай гэж үзвэл “ТИЙМ” гэж тэмдэглэнэ.
- ▶ “ТЭМДЭГЛЭЛ” хэсэгт санал болгож байгаа сайжруулалтын талаар тайлбар хийж, байршлыг бичнэ.
- ▶ Бүх зүйлсийг шалгаж дууссаны дараа “ТИЙМ” гэж тэмдэглэсэн хэсгийг дахин нягтална. Хамгийн их үр дүн гарах боломжтой сайжруулалтын хувьд “НЭН ДАРУЙ” гэж тэмдэглэн түүнийгээ “их”, “дунд”, “бага” гэж ач холбогдлоор нь эрэмбэлнэ.
- ▶ Үнэлгээгээ хийж дуусахаас өмнө шалгах зүйл бүрийг “ҮГҮЙ” эсвэл “ТИЙМ” гэж тэмдэглэсэн эсэх, “ТИЙМ” гэж тэмдэглэсэн зүйлсийг “НЭН ДАРУЙ” гэж тодорхойлж ач холбогдлын түвшинг эрэмбэлсэн эсэхийг шалгана.
- ▶ Шалгах хуудсанд дурдсан зүйлс нь бүрэн жагсаалт биш тул бусад шаардлагатай хэсгийг мөн нягтлах хэрэгтэй.

2.2. Шалгах хуудсыг ашиглах

► I. Материал хадгалах ба зөөвөрлөх

- 1. Замын хөдөлгөөнд саад болохооргүй байх.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:
.....
.....
.....



- 2. Материал, багаж хэрэгсэл, бүтээгдэхүүнийг хадгалах тасалгаат тавиурыг ажлын талбайд ойр байрлуулж ашиглах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:
.....
.....
.....



- 3. Багаж бүрийг байрлуулах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:
.....
.....
.....



- 4. Бараа бүтээгдэхүүн, материал зөөхөд тохирсон хэмжээ, загвар бүхий харйцаг, савнууд ашиглах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 5. Ачааг зөөхдөө түрдэг тэрэг, тэргэнцэр, дугуйт хэрэгсэл ашиглах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 6. Хүнд ачааг өргөх, зөөх, тээвэрлэхдээ конвейер, сэрээт өргөгч, гар тэрэг болон бусад механик хэрэгслийг ашиглах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



▶ II. Ажлын байр ба багаж хэрэгсэл

- ▶ 7. Ажлыг тохойн өндрийн эсвэл түүнээс арай доогуур түвшинд хийж гүйцэтгэх.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- ▶ 8. Түшлэгтэй сандал, вандангаар хангах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- ▶ 9. Байнга хэрэглэдэг багаж хэрэгсэл, материалыг гар хүрэхэд ойрхон зайнд тавих.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 10. Хүч бага зарцуулах багаж хэрэгслийг сонгож ашиглах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 11. Хийж буй зүйлээ хөдөлгөөнгүй байлгах хавчаар, тогтоогч зэргийг ашиглах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 12. Харахад хялбар, ойлгомжтой шошго, тэмдэг тэмдэглэгээг ашиглах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



► III. Машин техникийн аюулгүй ажиллагаа

- 13. Машины эргэдэг аюултай хэсэгт зохих хаалт хамгаалалт тавих.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 14. Хөдөө аж ахуйн машин, тоног төхөөрөмж ашиглах үед аюулаас сэргийлэх, үйлдвэрлэлийн гарцаа нэмэгдүүлэхийн тулд хөдөлмөр хөнгөвчлөх, тохирсон төхөөрөмжийг суурилуулах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

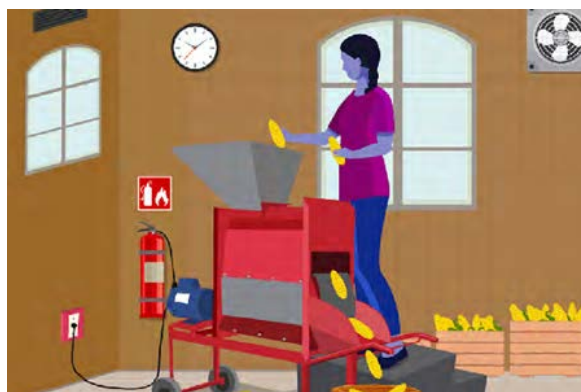
- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 15. Ослын унтраах товчлуурыг тод харагдах, танигдахуйц байлгаж, хурдан хүрэх боломжтойгоор байрлуулах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 16. Цахилгааны аюулгүй байдлыг хангах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



► IV. Ажлын орчин ба хортой, аюултай бодисын хяналт

- 17. Ажлын байрны зохион байгуулалтыг өөрчилж, байгалийн агааржуулалтыг сайжруулах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

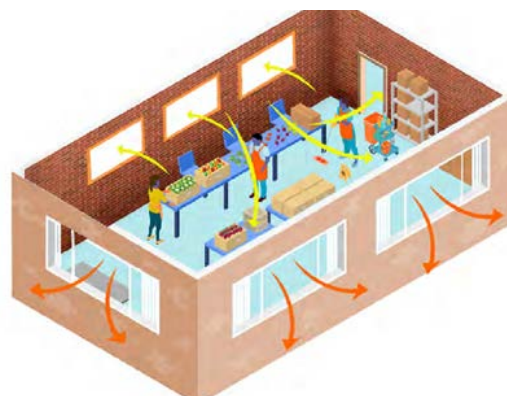
- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 18. Ажлын хуваарийг өөрчлөх, шаардлагатай бол ажлын байранд засвар хийх замаар байгалийн гэрлийг үр ашигтай ашиглах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 19. Хэт халуун буюу хүйтэнд удаан байхаас зайлсхийх.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....



- 20. Тохирсон пестицидийг сонгож, зөв зохистой ашиглах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....



- 21. Пестицид болон бусад химийн бодисын саван дээр тэмдэг, тэмдэглэгээ хийж хаягжуулах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....



- 22. Хувийн хамгаалах хэрэгслийг зөв ашиглах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....



- 23. Ашигласан пестицид, пестицидын сав (хайрцаг)- ыг болгоомжтой, зөв устгах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....
.....
.....



► V. Ахуйн нөхцөл

- 24. Ажлын байранд аюулгүй ундны усны хангамж болон шингэний зохистой хэрэглээг хангах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....
.....
.....



- 25. Эрүүл мэндээ анхааран шим тэжээл сайтай хоолыг зохистой хэрэглэх.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....
.....
.....



- 26. Ажлын байранд цэвэр, эрүүл ахуйн шаардлага хангасан бие засах газар, угаалтууртай байх.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....
.....
.....



- 27. Анхны тусламжийн иж бүрдлээр хангаж, анхны тусламж үзүүлэх анхан шатны мэдлэгийг эзэмших.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....
.....
.....



► VI. Ажлын зохион байгуулалт ба хамтын ажиллагаа

- 28. Ажлын дундуур болон ажлын дараа тохирсон амралт авч байх.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....
.....
.....



2. ШАЛГАХ ХУУДАС

- 29. Хөдөө аж ахуйн болон гэрийн ажлаа гэр бүлийн гишүүдтэйгээ хамтран хийх.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 30. Үр ашигтай багийн ажиллагааг зохион байгуулж, хэрэгжүүлэх.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 31. Олон нийтийн хамтын ажиллагааг бэхжүүлж, ажлаа хамтран зохион байгуулж байх.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



► VII. Хүрээлэн буй орчны хамгаалал

- 32. Ажлын үйл явц, дадал хэвслээ өөрчлөх замаар усаа хэмнэж, эрчим хүчний хэрэглээг бууруулах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....
.....
.....



- 33. Хог хаягдлыг бууруулах, дахин ашиглах, дахин боловсруулах, эргүүлэн ашиглах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....
.....
.....



► VIII. Биологийн эрсдэл

- 34. Өөрийн болон гэр бүл, нийтийн эрүүл мэндэд сэргөөр нөлөөлж болзошгүй вирус, бактери, мөөгөнцрийн талаар мэдлэгтэй болох (КОВИД-19, холери, хөгц мөөгөнцөр гэх мэт).

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....
.....
.....



2. ШАЛГАХ ХУУДАС

- 35. Вирус болон бактерийн гаралтай өвчний дэгдэлт гарсан тохиолдолд гараа байнга угааж, гэртээ болон ажлын байрандаа хувийн хамгаалах хэрэгсэл ашиглах, хог хаягдал зайлуулах дүрэм журмыг дагаж мөрдөх.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 36. Ажлын багаж хэрэгсэл, сав суулга, ажлын болон ахуйн орчноо цэвэрлэж, ариутгаж байх.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



- 37. Могой, хилэнцэт хорхой болон шавьжид хатгуулахаас сэргийлэх арга хэмжээ авах.

Арга хэмжээ авах шаардлагатай юу ?

- ☐ Тийм ☐ Үгүй ☐ Нэн даруй

Тэмдэглэл:

.....

.....

.....



▶ 3. Сайжруулалтыг шалгах зүйлс

- ▶ I. Материал хадгалах ба зөөвөрлөх
- ▶ II. Ажлын байр ба багаж хэрэгсэл
- ▶ III. Машин техникийн аюулгүй ажиллагаа
- ▶ IV. Ажлын орчин ба хортой, аюултай бодисын хяналт
- ▶ V. Ахуйн нөхцөл
- ▶ VI. Ажлын зохион байгуулалт ба хамтын ажиллагаа
- ▶ VII. Хүрээлэн буй орчны хамгаалал
- ▶ VIII. Биологийн эрсдэл

► I. Материал хадгалах ба зөөвөрлөх

Хөдөө аж ахуйн ажил нь төрөл бүрийн материалыг хадгалах, зөөвөрлөх шаардлагатай байдаг. Эдгээр нь ихэвчлэн хүнд, хэмжээ, хэлбэр нь янз бүр байдаг. Энэ бүлэгт материал хадгалах, зөөвөрлөх ажлыг энгийн, практик байдлаар сайжруулах шийдлүүдийг оруулсан. Эдгээр арга нь аюулгүй байдал, эрүүл мэндийг сайжруулахын зэрэгцээ бүтээмж, үр ашигтай байдлыг нэмэгдүүлэхэд тусална.

Шалгах зүйл №1

Тээвэрлэлт

Бараа материал зөөж тээвэрлэхдээ замыг хөдөлгөөнд саад болохооргүй, сайн нөхцөлтэй байлгаарай.

Яагаад?

Хэрвээ ажилтнууд бараа материалаа муу замаар зөөвөрлөх бол гар ажиллагаа ихтэй үед энэ нь гэмтлийн эрсдэлийг нэмэгдүүлнэ. Бараа материалыг зөөвөрлөх үйл ажиллагаа нь хөдөө аж ахуйн ажлын чухал хэсэг юм. Эдгээр материалууд хүнд, хэлбэрийн хувьд янз бүр байдаг тул зөөвөрлөхөд хүндрэлтэй. Тээвэрлэх зам нарийн, хучилтгүй, шавартай эсвэл хальтиргаатай зэрэг замын нөхцөл муу, хөдөөний замууд замын тэмдэггүй байдгаас материал тээвэрлэлтийг төвөгтэй болгож, эрсдэл нэмэгддэг.

Тээвэрлэлтийн замын нөхцлийг сайжруулснаар аюулгүй байдал, үр ашиг нэмэгдэж, бараа бүтээгдэхүүнийг хурдан тээвэрлэх боломжийг бүрдүүлдэг. Ингэснээр бүтээгдэхүүн алдагдах эсвэл гэмтэх, таныг болон бусдыг осол, гэмтлээс хамгаална.

Түүнчлэн гэртээ ч гэсэн зорчих хэсгээ өргөн болгож, арчилж, саад тотгоргүй, ажлаа аюулгүй, үр дүнтэй болгоорой.

Хэрхэн?

- Замыг аюулгүй, хангалттай өргөн байхаар барьж, тээвэрлэлтийн үр ашгийг нэмэгдүүлэх. Гол замыг хоёр урсгалтай байхаар өргөн болгох хэрэгтэй.
- Замыг сайжруулж, бараа бүтээгдэхүүн тээвэрлэхэд учрах саадыг арилгах. Жишээ нь, бороо ихтэй үед зам шавартай болохоос сэргийлж өндөрлөг, илүү тохиромжтой газар сэлгэн барих, тоосго, чулуу, цементээр нимгэн хучилт хийх нь зүйтэй.
- Тээвэрлэлт хийх газрын гарц хэсэгт саад болох зүйлс байрлуулж болохгүй. Бараа, материал хадгалах, хог хаях тохиромжтой хэсэгтэй болох хэрэгтэй.
- Хэрэв та бараа материалаа шуудуу, усан сувгаар зөөдөг бол түүнийг тогтмол цэвэрлэж, тээвэрлэлтэд саадгүй, хялбар зөөх боломжтой болгоорой.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Энгийн, өртөг багатай аргаар тээвэрлэлтийн маршрутыг сайжруулах. Жишээлбэл, гэрийнхээ урд эсвэл тариалангийн талбай хүрэх гол замыг цэвэрлэх хэрэгтэй. Энэ нь аюулгүй, үр дүнтэйгээр тээвэрлэлт хийх ашиг тустай.

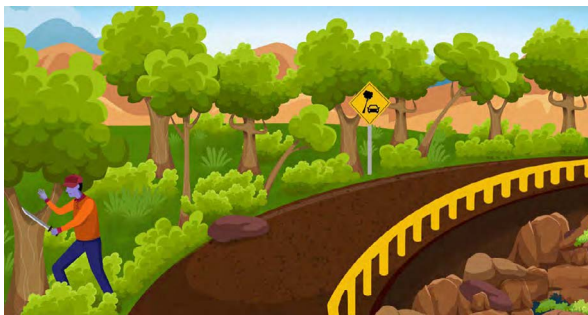
Замыг тариалангийн талбайн бусад ажилтнууд, гэр бүлийн гишүүд, хөршүүдтэйгээ хамтран тогтмол цэвэрлэх дадлыг хэвшүүлээрэй.

Нэмэлт зөвлөгөө

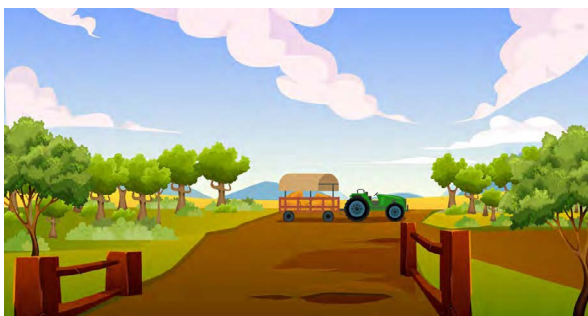
- Замын хашлагыг харагдахуйц болгож жижиг чулуу, цемент, хашлагаар тэмдэг тавих нь зүйтэй.
- Замыг орон нутагтаа олдоцтой хавтан чулуу, тоосгоор аажмаар сайжруулж, аль тохиромжтой аргаар засч янзлаарай.

Санамж

Цэвэр, өргөн, засч янзалсан замаар тээвэрлэх нь аюул осол, гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх болно.



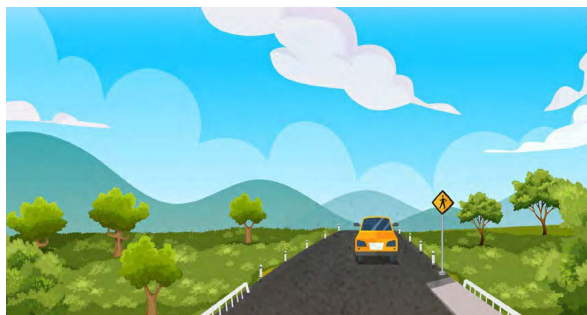
- Зураг 1а. Гол замын хөдөлгөөн нь хоёр урсгалтай байхаар хангалттай өргөн зайтай байх.



- Зураг 1б. Талбай руу хүрэх зам нь саад тотгоргүй, суудлын болон ачааны машин нэвтрэх хангалттай өргөн байх.



- Зураг 1в. Нэвтрэх хэсэг саадгүй, өргөн байх



- Зураг 1г. Аюулгүй нэвтрэх нөхцөлийг бүрдүүлсэн хашлагатай, налуу багатай гүүр байх.

Шалгах зүйл №2

Давхар тавиурууд

Материал, багаж хэрэгсэл, бүтээгдэхүүнийг хадгалах давхар тавиурыг ажлын талбайд ойр байрлуулж ашиглах.

Яагаад?

Давхар тавиур нь зай ашиглалтыг сайжруулахаас гадна хөдөө аж ахуйн бүтээгдэхүүн, багаж хэрэгслийг эмх цэгцтэй, бүрэн бүтэн байлгахад тустай. Давхар тавиур дээр юмаа тавьснаар, та хэрэгцээтэй зүйлсээ хурдан олох боломжтой болж цагаа хэмнэх болно.

Тариалангийн гар багаж нь тариаланчдын аж ахуйд зайлшгүй чухал хэрэгтэй байдаг. Эдгээр багажийг тодорхой газар хадгалснаар тариачид цагаа хэмнэж, хэрэгтэй үед хурдан олж авах боломжтой болно.

Давхар тавиур нь материалын хадгалалтын аюулгүй байдлыг хангаснаар болзошгүй осол болон гал түймрээс урьдчилан сэргийлнэ.

Хэрхэн?

- ▶ Давхар тавиуруудыг хүрэхэд хялбар газар байрлууларай. Олон давхар, хаалгагүй тавиуруудыг байрлуулахдаа хана дагуулж, ханын зайнд тохируулан тавих нь зүйтэй.
- ▶ Тавиурын тасалгаа болгоны урд талд нь зориулалтын цаасан дээр бичиж эсвэл дүрсэлж зуран, таних тэмдэг хийж наах хэрэгтэй. Ингэснээр хэрэгцээтэй зүйлсээ хурдан олох болно.
- ▶ Давхар тавиур хийхдээ хүнд жинтэй бүтээгдэхүүн эсвэл багаж хэрэгсэл хадгалж болохуйц бат бөх хийх хэрэгтэй. Ийм тавиуруудыг ханын оройлцоо эсвэл хананд тулгаж байрлуулах нь зүйтэй.
- ▶ Олон давхар тасалгаат тавиурууд нь гал тогооны өрөөнд мөн тун тохиромжтой байдаг. Уг тавиурууд дээр тогоо, хайруулын таваг, гал тогооны хэрэгсэл, хоол хийх материал, хольц зэргийг эмх цэгцтэй тавьж болно.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Өөрчлөлтийг жижиг зүйлээс эхэл. Жишээ нь, жижиг хэрэгсэл эсвэл хоолны амтлагч тавих тавиурыг амархан хийж болох тул үүнээс эхэлж болох юм. Гэр бүлийнхэн тань энэхүү өөрчлөлтийг тэр даруй анзаарах болно. Ийнхүү таны хийсэн өөрчлөлт нь таны гэр бүл, бусад хүмүүст өөрчлөлт хийх санаа өгөх болно.

Сайн туршлагаасаа бусадтайгаа хуваалцахыг хүмүүст уриалаарай.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Байнга хэрэглэдэг зүйлсийг тавиур дээр тавихдаа мөрнөөс бүсэлхийн хоорондох өндөрт байрлуулан тавих нь зүйтэй. Хүнд жинтэй, байнга хэрэглэдэггүй зүйлсийг доод талын тавиурууд дээр тавиарай. Хөнгөн, тэр бүр хэрэглэдэггүй зүйлсээ дээд талын тавиурууд дээр тавих нь эвтэйхэн байдаг. Ирмэг нь ил гарсан зүйлсийг хадгалахаас зайлсхий, учир нь доош унах аюултай.
- ▶ Ижил төстэй зүйлүүдийг хавтгай жижиг саванд хийж хадгал. Ингэснээр хэрэгтэй зүйлээ амархан олох болно.
- ▶ Хадгалах, тээвэрлэхдээ өөр өөр байршилд дугуйтай, зөөврийн тавиур, тэрэг ашигла.

Санамж

Давхар тавиуруудыг зөв хэрэглэснээр та цаг хугацаа, хүч хөдөлмөрөө хэмнэх болно.



- Зураг 2а. Төрөл бүрийн тасалгаатай, зөв зохион байгуулалттай давхар тавиурууд нь зай талбай хэмнэж, эмх цэгцтэй байна.



- Зураг 2б. Багаж хэрэгслийг давхар тавиур дээр эмх цэгцтэй тавьж, өлгөсөн байдал.



- Зураг 2в. Хоолны орц, амтлагч, гал тогооны хэрэгслүүдийг хадгалах зориулалттай олон тасалгаат шүүгээ, хананд суурилуулдаг тавиур, дэгээ ашиглах.

Шалгах зүйл №3

Багажны тавиур

Багаж хэрэгсэл бүрийг тусад нь хадгал.

Яагаад?

Олон багаж хэрэгсэл, материал хаа сайгүй хөглөрсөн ажлын байранд ажиллах нь аюултай төдийгүй үр ашиггүй. Түүнчлэн үнэ цэнэтэй багаж хэрэгсэл амархан эвдэрч гэмтэх магадлалтай, эрж хайхад ихээхэн цаг хугацаа, эрч хүч зарцуулах ба эцэст нь та уурлан бухимдаж, амархан ядарч болох юм.

Ажлын багаж хэрэгсэл тус бүрийг байрлуулах энгийн бөгөөд үр дүнтэй шийдэл нь ажлын бүтээмжийг нэмэгдүүлж, аюулгүй байдлыг хангана. Ашиглаж дууссанахаа дараа багаж хэрэгслийг байсан газар нь аваачиж тавьснаар хэрэгтэй багажаа хурдан олох, ямар нь байхгүй байгааг шууд хараад л мэдэх болно.

Хэрхэн?

- ▶ Гарын доорх материал, мод ашиглан ажлын багаж, хэрэгслүүдийг эмх цэгцтэй байрлуулах боломжтой болдог.
- ▶ Хаана, юуг хадгалах ёстойг харуулахын тулд тавиур, шүүгээн дээр таних тэмдэг нааж эсвэл дүрс зурж тэмдэглэх хэрэгтэй. Эдгээр тэмдгийг нэг хараад л хаана, ямар багаж хэрэгслийг тавих ёстойг ойлгох болно.
- ▶ Багаж хэрэгслээ олон газар зөөж аваачих шаардлагатай байвал багаж хэрэгслийн хайрцгийг зөөж тээвэрлэхэд хялбар байхаар шийдээрэй.
- ▶ Жижиг багаж хэрэгсэл, эд зүйлсийг гээхээс сэргийлж сав, лааз эсвэл тавиурт хадгалах хэрэгтэй.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Энгийн бөгөөд шууд нэвтрүүлж болохуйцаар хий. Модоор өлгүүр, дэгээ хийх, дүрс зурж тэмдэглэх зэрэг олон янзын энгийн арга байдаг.

Багаж хэрэгсэл тус бүрийг тусад нь нэг газар хадгалах арга нь ажлыг үр дүнтэй, хурдан шуурхай хийхэд ихээхэн тус болдог. Гэр бүлийнхээ хүмүүсийн санал бодлыг сонсож, ажил хөнгөвчилсөн шийдэл, арга барилын талаар харилцан ярилцаарай

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Шүүгээ болон тавиурт дугуй хийж өгвөл шаардлагатай үед нэг газраас нөгөө рүү зөөхөд хялбар байх болно.

Санамж

Багаж хэрэгсэл тус бүрийг тусад нь байрлуулах өөрийн гэсэн “байртай” болгох нь аюулгүй ажиллагааг ханган ажлын бүтээмжийг сайжруулах энгийн, хямд төсөр арга зам юм.



- Зураг 3а. Багаж бүрийн хэлбэрийг тодорхой тэмдэглэсэн багажны модон шүүгээ.



- Зураг 3б. Багаж хэрэгсэл хадгалах шүүгээ: хөрөө, алх зэрэг багажийг шүүгээний хоёр талд тодорхой тэмдэглэсэн байршилд өлгөж болох бөгөөд ирмэгийг нь хана руу харуулна.



- Зураг 3в. Дугуйтай, зөөврийн тавиур ашигласнаар өөр өөр газар ажлаа хийхэд тус болно.



- Зураг 3г. Жижиг багаж, хэрэгслүүдэд зориулсан тусгай хайрцаг, сав хадгалах тасалгаатай тавиур.

Шалгах зүйл №4

Агуулах сав

Бараа бүтээгдэхүүн, материал зөөхдөө тохирсон хэмжээ, загвар бүхий сав ашиглаарай.

Яагаад?

Ажил дээрээ төрөл бүрийн хүнд зүйлсийг зөөх шаардлага гардаг. Энэ төрлийн ажил нь ихээхэн хүч шаарддаг бөгөөд нурууны гэмтэл, яс булчин, холбогч эдийн эмгэг үүсгэх өндөр эрсдэлтэй байдаг. Ачааг өргөх, зөөх, тээвэрлэх зөв дадлыг эзэмшсэнээр энэхүү эрсдэлийг бууруулах боломжтой.

Хэрхэн?

- ▶ Ачаагаа хоёр гартаа тэнцүүлж барих нь зүйтэй. 20 кг жинтэй нэг ачааг өргөж явснаас тус бүр нь 10 кг бүхий хоёр ширхэг ачааг өргөж явсан нь илүү амар байдаг.
- ▶ Эхлээд өргөх ачааныхаа хэлбэр, хэмжээ, жинг шалгаж, зөөвөрлөхөд тохиромжтой сав баглаа боодол ашиглаарай.
- ▶ Ачааг дүүргэх, юүлэх, өргөх, зөөх болон харьцахад хялбар байлгах үүднээс найдвартай сайн бариултай сав хэрэглээрэй.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Практикт хэдийн нэвтэрсэн бусад хүмүүсийн хуримтлуулсан туршлагуудаас суралцах нь чухал. Ижил хэлбэр, хэмжээтэй сав ашиглахыг хичээгээрэй. Энэ нь бараа бүтээгдэхүүнийг зөөвөрлөж байгаа хүмүүс хоорондоо хамтран ажиллахад илүү хялбар байдаг.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Хялбар, аюулгүй зөөж болохуйц жижиг савнуудыг сонго.
- ▶ Бээлий өмсөж эсвэл бариулыг зөөлөн даавуугаар ороовол ачаа зөөхөд хялбар байна.
- ▶ Ачааг зөөхдөө гараа шулуун, эвтэйхэн байлгах нь зүйтэй.
- ▶ Боломжтой бол ачааг тээвэрлэж, хадгалахдаа ижил хэмжээтэй савнуудыг ашигла. Ингэснээр нэг газраас нөгөө рүү нэмэлт ажил шаардахгүй, цаг хугацаа, хөдөлмөр хэмнэнэ.
- ▶ Хүнд ачааг өргөх эсвэл зөөх үедээ:
 - ▶ Хөлдөө мөрний хэмжээний зай авч зогсоод биеийн тэнцвэрээ бүрэн олох;
 - ▶ Өвдөгөө бага зэрэг нугалах;
 - ▶ Ачааг огцом биш аажмаар босч, жигд өргөх;
 - ▶ Ачааг цээжиндээ аль болох ойр барих;
 - ▶ Ачааг өргөх үедээ их биеэрээ эргэх эсвэл мушгирах хөдөлгөөн хийхгүй байх.

Санамж

Ачаа хөнгөхөн байх тусам зөөж тээвэрлэхэд аюулгүй байдаг. Хүнд ачааг хөнгөн хэсгүүдэд хувааж зөөснөөр аюул, эрсдэлийг бууруулж, бүтээмжийг дээшлүүлэх болно.



- Зураг 4а. Хүндийг хоёр гарт тэнцүү хуваарилах зориулалттай, бат бөх, барихад эвтэйхэн бариул бүхий сагс.



- Зураг 4б. Хоёр хүн хамтдаа дамнаж зөөж болох хялбар, бариултай, бат бөх сагс.



- Зураг 4в. Ачаа бараа хадгалахад ашиглах, барихад эвтэйхэн бариултай сагс.

Шалгах зүйл №5

Тээвэрлэх, зөөх зориулалттай тэрэг болон бусад тээврийн хэрэгсэл

Ачаа бараа зөөхдөө түрдэг тэрэг, тэргэнцэр, бусад дугуйт хэрэгсэл ашиглах.

Яагаад?

Хөдөө аж ахуйн бараа, бүтээгдэхүүн, багаж хэрэгслээ зөөж тээвэрлэх нь ажлын чухал хэсэг байдаг. Түрдэг тэрэг, машин, завь ашиглах нь таны ажлын ачааллыг хөнгөвчилж, бүтээгдэхүүнийг гэмтээх, осол гарах эрсдэлийг бууруулах болно.

Машин техник ашигласнаар харьцангуй их хэмжээний бараа, материал зөөх боломжтой болох бөгөөд энэ нь таны ажлын аюулгүй байдал, үр ашгийг нэмэгдүүлдэг.

Хэрхэн?

- ▶ Их хэмжээний материал зөөж тээвэрлэхэд бат, бөх бариултай түрдэг тэрэг, тэргэнцэр ашигла.
- ▶ Ачаагаа үр дүнтэй, хялбар зөөвөрлөхийн тулд зам, гүүрийг сайжруулах нь зүйтэй.
- ▶ Материал, багаж хэрэгслээ хол газар тээвэрлэхдээ том тэрэг, машинаар зөөж тээвэрлэх хэрэгтэй. Машин, тэргээр аюулгүй тээвэрлэхэд анхаарах ёстой.
- ▶ Гол, суваг, шуудуугаар тээвэрлэх боломжтой бол энэ боломжийг ашиглах нь зүйтэй. Ялангуяа маш хүнд эсхүл ихээхэн хэмжээний материалыг моторт завиар тээвэрлэх нь таны ажлыг хөнгөвчлөх болно.
- ▶ Боломжтой бол түрдэг тэргэндээ үхэр, морь, сарлаг эсвэл ямаа зэрэг амьтдыг хөллөж ачаа зөөж болно.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Тосгоныхоо хүмүүс, хөршүүдээсээ ачаагаа хэрхэн зөөж тээвэрлэдэг талаар асууж зөвлөгөө ав. Өөрийн гараар хийсэн тэргэнцэр, түрдэг тэрэг ашиглах оновчтой жишээ байж болох юм. Та бусад хүмүүсийн туршлагаас суралцаж, бусадтайгаа туршлага хуваалцсанаар таны ажлын ачаалал багасч, хөдөлмөрийн аюулгүй ажиллагаа сайжрах болно.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Бараа, материал зөөж тээвэрлэхэд унахаас сэргийлж түрдэг тэрэг, тэргэнцэрт тохирох хашлага хийж бэхлэх хэрэгтэй.
- ▶ Ямар ачаа зөөж тээвэрлэхээс шалтгаалан түүндээ тохирсон түрдэг тэрэг, тэргэнцэрийг ашиглаарай. Хөршүүдийнхээ туршлагаас суралцах нь чухал.
- ▶ Тээвэрлэх унаа тэргээ тогтмол шалгаж байнга арчилж байх хэрэгтэй. Ингэснээр та осол гэмтэл гарахаас урьдчилан сэргийлэх болно.
- ▶ Зам, гармаа байнга засаж янзалж, цэвэрхэн байлгаснаар та унаа тэргээр ачаагаа хурдан шуурхай, үр дүнтэй тээвэрлэх боломжтой болно.

Санамж

Ачаа тээвэрлэх олон янзын хэрэгсэл байдаг. Нутгийнхаа хүмүүсийн туршлагаас суралцах нь зүйтэй.



► Зураг 5а. Бараа бүтээгдэхүүн тээвэрлэх зориулалттай түрдэг тэрэг.



► Зураг 5б. Унадаг дугуйны дугуй ашиглан хийсэн түрдэг тэрэг.



► Зураг 5в. Түрдэг тэргэндээ үхэр хөллөж ачаагаа зөөж тээвэрлэж болно.

Шалгах зүйл №6

Механик хэрэгсэл ашиглан ачааг өргөх, тээвэрлэх

Хүнд ачааг өргөх, зөөх, тээвэрлэхдээ, конвейер, сэрээт өргөгч, гар тэрэг болон бусад механик хэрэгслийг ашиглах.

Яагаад?

Яс, булчин, холбогч эдийн эмгэг нь мэргэжлээс шалтгаалсан өвчлөлүүдийн хамгийн түгээмэл төрөл юм. Урьдчилан сэргийлэх үндсэн зарчим нь хүнд ачааг гараар зөөвөрлөх аюултай ажиллагаанаас зайлсхийж, конвейер эсвэл дугуйт тавцан зэрэг тохиромжтой тоног төхөөрөмжийг ашиглах явдал юм. Эдгээр төхөөрөмжийг тухайн орон нутагт элбэг байдаг материалыг ашиглан гар аргаар хийх бүрэн боломжтой.

Эвгүй байрлалаар бөхийх болон хүч шаардсан хөдөлгөөнүүд нь нурууны доод хэсэгт гэмтэл учруулж болзошгүй тул ийм байрлалаас зайлсхийх хэрэгтэй.

Хэрхэн?

- ▶ Хүнд жинтэй зүйлийг ойрхон зайд зөөх үед конвейер ашигла. Конвейерын хоёр талыг ачааг өргөж, буулгахад тохиромжтой өндөрт байрлуулах нь зүйтэй.
- ▶ Өргөх, зөөх, тээвэрлэхэд төхөөрөмж ашиглаж болох сайн туршлагыг хөршүүдээсээ суралцах. Та өөрөө шинэ төхөөрөмж хийх эсвэл одоо байгаа төхөөрөмжөө өөрийнхөө хэрэгцээ, шаардлагад тохируулан өөрчилж болно.
- ▶ Хүнд жинтэй зүйлийг нэг газраас нөгөө рүү зөөхдөө доогуур нь эргэдэг модон бул тавьж өгвөл таны ажлыг хөнгөвчлөх болно.
- ▶ Өндөр газраас нам газар руу ачаа зөөж буулгахад налуу конвейер ашигла. Энэ төрлийн төхөөрөмжийг хүнд зүйлийг буулгах, машин, завинаас ачаа буулгах зэрэгт өргөн ашигладаг.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Конвейер болон бусад төхөөрөмжийг ажиллуулахад ихэвчлэн хоёр буюу түүнээс дээш хүн шаардлагатай байдаг. Төхөөрөмжийн үр ашгийг нэмэгдүүлэх, хамтын ажиллагааг зөв зохион байгуулахын тулд тоног төхөөрөмжийн загвар, шийдлийн талаар харилцан санал солилцоорой.

Мөн төхөөрөмжөө хамтран ашиглаж, зардлаа хуваалцах талаар хоорондоо ярилцаарай.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Өргөх, зөөх төхөөрөмжийн үр ашигтай ажиллагааг хангахын тулд тогтмол засвар үйлчилгээ хийх шаардлагатай.
- ▶ Конвейер, төмөр болон резинэн тулгуур зэрэг бүх эд ангиудыг тогтмол шалгаж байх. Төхөөрөмжүүдийг ашиглаагүй үедээ хүүхдээс хол, найдвартай газар хадгалах хэрэгтэй.
- ▶ Үүнтэй ижил санаануудыг хөдөө аж ахуйн бусад ажлуудад ч хэрэгжүүлж болно. Жишээлбэл, хөдөө аж ахуйн хүнд машин механизм эсвэл завины доор дугуй хийж өгөх нь тэдгээрийг бага хүчээр хөдөлгөхөд тусална.

Санамж:

Хүнд жинтэй ачааг өргөх, зөөх, тээвэрлэхэд тохиромжтой хэрэгсэл ашиглах нь аюулгүй, хялбар, үр ашигтай.



► Зураг 6а. Хүнд машин механизмыг зөөхөд зориулагдсан бат бөх дугуйтай модон тавцан.



► Зураг 6б. Хүнд жинтэй зүйлийг тохиромжтой түвшинд өргөхөд ашиглаж болох гар ажиллагаатай төхөөрөмж.



► Зураг 6в. Хүнд ачааг өргөхөд зориулагдсан гар өргөгч



► Зураг 6г. Материалыг ачиж буулгахад зориулагдсан өндөр, нам богино конвейерууд.

► II. Ажлын байр ба багаж хэрэгсэл

Сайн төлөвлөж бий болгосон ажлын байр, багаж хэрэгсэл нь ажлыг үр ашигтай болгоод зогсохгүй, ялангуяа нуруу, хүзүү, гар, хөлний эрүүл мэндэд эрсдэл учрахаас сэргийлдэг. Тариаланчдын ажил тариан талбайд, мөн тэдний гэр бүлийнхэн ч гэсэн ажилд татагдаж ордог тул өөрийнхөө гэр орныг ажлын байр болгох явдал түгээмэл байдаг. Тухайлбал, бараа бүтээгдэхүүнээ ангилж, боож баглах. Тиймээс гэртээ ч гэсэн тохиромжтой ажлын байр хэрэгтэй.

Шалгах зүйл №7

Ажиллах өндөр

Ажлыг тохойн өндрийн буюу түүнээс арай доогуур түвшинд хийж гүйцэтгэхээр тохируулах.

Яагаад?

Газар тариалангийн бүтээгдэхүүнийг ангилж ялгах, боож баглах зэрэг төрөл бүрийн ажлыг хийж гүйцэтгэхийн тулд шаардлагад нийцсэн ажлын байрыг бий болгох шаардлагатай байдаг.

Ажлын байрыг булчингийн ачаалал, ядаргаанаас сэргийлэх замаар ажлын бүтээмжийг сайжруулдаг байхаар зохион байгуулах ёстой. Тохойн өндрийн түвшинд ажиллах нь булчингийн хүч зарцуулалтыг хамгийн бага түвшинд байлгадаг. Энэ нь сууж, зогсож хийх аль ч тохиолдолд хамгийн тохиромжтой арга. Зохион байгуулалт сайтай ажлын байр нь гэр орны ажлыг тухайлбал, бүтээгдэхүүн ангилах, савлах, түүнчлэн цэвэрлэгээ хийх, хоол хийх, угаалга хийх зэрэг ажлыг хөнгөвчлөх болно.

Аливаа зүйлийг тохойн өндрөөс доогуур түвшинд хийвэл та байнга бөхийх хэрэг гарна. Биеийн энэ байрлал нь нурууны булчинд ачаалал өгч улмаар та ууц, нурууны өвчтэй болох магадлалтай. Хэрэв таны хийж буй ажил тохойн өндрөөс дээш түвшинд байвал та мөр, гараа өргөх шаардлага гарна. Энэ байрлал нь гар хөшиж, өвдөхөд хүргэх ба та ажлаа урт хугацаанд үргэлжлүүлэн хийх боломжгүй болно.

Хэрхэн?

- Ажлын байр, ширээ, сандал, ажиллах өндрийг шалган, өндөр намыг нь тохойн өндрийн түвшинд тохируулан өөрчил. Ажлын байранд өндрийг тохируулахдаа тэнд байнга (хамгийн их) ажилладаг хүнд тохируулан өөрчлөх хэрэгтэй. Энэ нь тухтай ажиллах нөхцөлийг бүрдүүлэхээс гадна ажлын үр ашиг, бүтээмжийг нэмэгдүүлэх боломжийг олгоно.
- Нэг ажлын ширээн дээр олон янзын өндөртэй хүмүүс ээлжлэн ажиллаж болох юм. Ийм тохиолдолд намхан нуруутай хүмүүст зориулсан тусгай тавцан тавьж өг. Ингэснээр намхан хүн тохойн түвшний өндөрт ажиллах боломжтой болно.
- Бүтээгдэхүүнийг хэрчих, багаж хэрэгсэл засаж янзлах зэрэг харьцангуй их хөдөлгөөн, биеийн хүч орох ажлыг хийж гүйцэтгэхдээ ажлын байрныхаа түвшинг тохойн түвшнээс ялимгүй доогуур хэмжээнд тохируулаарай.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Ихэнх тариаланчид бүтээгдэхүүнээ ангилж ялгах, боож баглахдаа явган сууж ажилладаг. Энэ байрлал нь булчингийн ачаалал ихсэх, өвдөхөд нөлөөлдөг. Таарч тохирсон ажлын байраа (сандал, ширээ) зөв сонгон ашиглаж, өндрийг нь тохойн түвшинд тохируулан ашиглахыг гэр бүлийнхэндээ, хөршүүдийнхээ дунд түгээн дэлгэрүүлж хэвшүүлэх хэрэгтэй. Энэ зарчим гэрийн үйлчилгээний ажилтнуудад ч мөн хамаарна.

Ажилтан бүрийн биеийн онцлогт тохирсон өндөртэй ажлын байр бий болгох арга замуудыг хэлэлцээрэй. Өндрийг тохируулснаар гарах ашиг тусыг үнэлж, харилцан туршлагаа хуваалцаарай.

Нэмэлт зөвлөгөө

- Та шаардлагатай ажлын багаж хэрэгсэлдээ зогсож байгаа байрлалаасаа хялбар хүрч чадаж байгаа эсэхээ шалгаарай. Материал, багаж хэрэгсэл болон сав баглаа боодол нь гар сунгаад хүрэхүйц ойрхон байх ёстой.

Санамж

Яс, булчин, холбогч эдийн эмгэгээс сэргийлж, ажлын бүтээмжийг нэмэгдүүлэхийн тулд доошоо бөхийх эсвэл явган сууж ажиллахаас зайлсхийн, ажиллах өндрөө зөв тохируулаарай.



- Зураг 7а. Хөлийн доорх нэмэлт тавцан нь намхан нуруутай ажилтны ажиллах өндрийг тохойны түвшинд тохируулж өгнө.



- Зураг 7б. Тохиромжгүй, хүнд байрлалаас зайлсхийх үүднээс ажлыг хамгийн боломжит өндөрт гүйцэтгэж буй байдал.



- Зураг 7в. Харьцангуй их хүч шаардах ажил хийхдээ тохойноос доогуур түвшинд ажиллахаар өндрийг тохируулах.

Шалгах зүйл №8

Зөв суух

Бат бөх түшлэгтэй, тогтвор сайтай сандал, вандангаар хангах.

Яагаад?

Хөдөө аж ахуйн олон төрлийн ажлыг сууж гүйцэтгэх шаардлага гардаг. Ерөнхийдөө сууж ажиллах нь зогсохоос илүү тухтай мэт санагдаж болох ч, буруу загвартай эсвэл тогтворгүй сандал дээр олон цагаар нэг ижил байрлалаар суух нь булчин чилэх, өвдөх, ядрах шалтгаан болдог.

Бат, бөх түшлэгтэй, шаардлагад нийцсэн сандал ашиглах нь таны ажлыг маш их хөнгөвчилнө. Сандлын түшлэг налж нурууныхаа булчинг үе үе амрааж байвал та бага ядарч, ажлаа түүртэхгүй хийх болно.

Хэрхэн?

- ▶ Өөрийн амьдарч буй орчин, хамт олноо ямар ажлыг сууж хийж байгааг судалж, мөн зогсож хийж байгаа ямар ажлыг сууж хийвэл илүү тохиромжтой байгааг ажигла. Тухайн ажлыг хөнгөвчлөхийн тулд ямар төрлийн сандал (хэмжээ, өндөр, гар амраагч, арын түшлэг болон хөдөлгөөнт байдал) тохиромжтой болохыг хэлэлцээрэй.
- ▶ Сандалдаа бат бөх түшлэг хийхийг санал болго. Хэрэв сандал нь модон бол зөөлөн жийргэвч эсвэл дэр нэмэх.
- ▶ Вандан буюу урт сандлыг түшлэгтэй болгож гар амраагч хийх нь зүйтэй. Түшлэгтэй урт модон сандал дээр хэд хэдэн хүн зэрэгцэн сууж бүтээгдэхүүнийг ангилж ялгах, үр тариа хураах зэрэг ажлыг хийхэд тохиромжтой байдаг.
- ▶ Суудлын өндрийг дэр эсвэл бусад хэрэгслээр тохируулж, хийж буй зүйлээ өөрийнхөө тохойны түвшинд тохируулан байрлуулаарай.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Гэртээ болон бусад газар нуруу амраагчтай түшлэгтэй сандал хэрэглэж болно. Хөдөө аж ахуйн ажилд ашиглаж буй сандлуудын талаарх сайн жишээг олж, тэдгээрийн шинж чанарыг (хэмжээ, өндөр, материал, жин, хөдөлгөөн, загвар гэх мэт) судалж, давуу болон сул талуудыг нь асууж тодруулаарай.

Өөрийн хийж буй ажилд тохирох сандлын санаагаа олж тодорхойлсны дараа гарын доорх материал ашиглан сандалаа тохируулан засаж өөрчлөөрэй. Тухайлбал, сандлын ард түшлэг хийх, гар доорх материалаар зөөлөвч хийж сандлын өндрийг тохируулах, түшлэгтэй энгийн модон вандан хийх зэрэг байж болно.

Нурууны өвдөлт багасах, ажлын бүтээмж нэмэгдэхийн ач холбогдлын талаар хөршүүддээ ярьж өгөөрэй.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Гараа байнга хөдөлгөж хийдэг нарийн ажлыг гүйцэтгэхдээ сандлын тохойвч дээр гараа тавивал танд эвтэйхэн байх болно.
- ▶ Олон дахин босож, өндийх шаардлагатай ажлыг хийхэд түшлэгтэй сандал тийм ч тохиромжтой бус байдаг. Ийм тохиолдолд түшлэггүй сандлыг ашиглаж болох юм.
- ▶ Олон цагаар удаан сууж хийх шаардлага гарвал нурууныхаа ард дугуй хэлбэртэй дэр, жинтүү ивбэл нуруу бага чилэх болно.
- ▶ Ажлын байрлалаа ойр ойрхон сольж, тогтмол сунгалтын дасгал хий. Ингэх нь булчин болон үе мөчний эрүүл мэндэд тустай.
- ▶ Бөгтийж болон явган сууж ажиллахаас татгалз.

Санамж

Зөв, тохирсон сандал ашиглах нь ажлын чанар, бүтээмжийг сайжруулах болно.



► Зураг 8а. Сууж ажиллахад зориулсан бат бөх түшлэгтэй сандал.



► Зураг 8б. Ажилтан зогсох, суух байрлалаар чөлөөтэй сэлгэж, тухтай ажиллах боломжийг олгохуйц хөнгөн сандал.



► Зураг 8в. Бат бөх түшлэгтэй, нам сандал.

Шалгах зүйл №9

Хялбар хүрдэг байх

Байнга хэрэглэдэг багаж, ажлын хэрэгсэл, унтраалга болон материалыг гар хүрэхэд ойрхон зайнд тавих.

Яагаад?

Илүү үйлдэл бага хийхийн тулд байнга хэрэглэдэг зүйлсийг хүрэхэд хялбар, ойрхон газар тавиарай. Энэ нь та тэдгээрийг авахын тулд тонгойж, бөхийх шаардлагагүй болж цаг, хүчийг ч мөн хэмнэх болно.

“Хүрэхэд ойр дөт байх зарчим” баримтлах нь бүх төрлийн ажил хийхэд хэрэгтэй. Тариан талбайд хутга, зээтүү, гар хадуур зэрэг ажлын багаж хэрэгсэл гарт ойрхон байх хэрэгтэй. Гэрлийн унтраалга ба удирдлагыг мөн тохиромжтой газар байрлуулах хэрэгтэй. Гэртээ ч мөн гал тогооны хэрэгсэл, хоолны хольц, сав суулга, бичиж байгаа үзэг, харандаа, компьютер зэргийг дээрх зарчмыг баримтлан байрлуулах нь зүйтэй. Энэ нь илүү үр ашигтай ажиллахад туслах болно.

Хэрхэн?

- ▶ Ажлын талбай, гэрийн аль алинд нь тогтмол хэрэглэдэг материал, багаж хэрэгслээ тодорхойл. Эдгээрийг гар хүрэхэд ойрхон газар тавь.
- ▶ Бусад арай бага хэрэглэдэг багаж хэрэгслээ өөр тохиромжтой газарт шилжүүлэн зөөгөөрэй.
- ▶ Шаардлагатай бол хэрэгцээтэй багаж, хэрэгсэл, материалаа авахад ойрхон газар тавиур дээр тавьж, өлгөж болно.
- ▶ Шахуурга, тариа бутлах машин зэрэг төхөөрөмжүүдийн удирдлагын болон хяналтын самбарыг харж хянахад хялбар газар байруулах нь зүйтэй.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Таны байнга ашигладаг багаж хэрэгслийг бусад хүмүүс ч мөн адил тогтмол хэрэглэдэг байж болно. Жишээлбэл, хутга, зээтүү зэрэг газар тариалангийн зарим багажийг гэрт ч бас ашигладаг. Эдгээр багаж хэрэгслийг хэрэглэдэг хүн бүрт хүртээмжтэй байлгахын тулд хамгийн тохиромжтой хадгалах газрыг хамтдаа хэлэлцэж, тохиролцоорой.

Сурч мэдсэн зүйлээ хөршүүдтэйгээ хуваалцаж, өөрсдийнхөө нөөц бололцоонд түшиглэн шинэ санаачилга, шийдлийг бие биедээ харилцан туслах байдлаар ажил амьдралдаа нэвтрүүлээрэй.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Материалыг гар хүрэхэд ойрхон байлгах тусгай төхөөрөмж хийж болно. Зарим ажлын хувьд багаж хэрэгслийг хялбар зөөх боломжтой дугуйт төхөөрөмж ашиглах нь тохиромжтой байдаг.
- ▶ Хадаас, бэхэлгээний хэрэгсэл, хайч, хутга, алх зэрэг талбай дээр байнга ашиглагддаг багажуудыг авч явахад зориулсан тусгай бүс эсвэл цүнх ашиглах нь маш зөв сонголт юм.

Санамж

Багаж, хэрэгсэл, материалыг ойр дөт газар тавьснаар та хялбар хүрч цаг, хүчээ хэмнэх болно.



► Зураг 9а. Хүрэхэд ойр байрлуулсан бараа, материал хадгалах тавиур.



► Зураг 9б. Хананд бэхэлсэн, авахад хялбар гал тогооны хэрэгслүүд.



► Зураг 9в. Багаж хэрэгсэл хадгалах шүүгээг хүрэхэд ойрхон газар байрлуулах.

Шалгах зүйл №10

Ажлын багаж хэрэгсэл

Хүч бага зарцуулах багаж хэрэгслийг сонгож ашиглах.

Яагаад?

Шаардлагад нийцсэн, сайн зохион бүтээсэн багаж хэрэгсэл нь ажлын зөв байрлалыг хангаж, ажлын ачаалал, ядаргааг багасгаж, осол эндэгдлээс сэргийлж, бүтээмжийг нэмэгдүүлэхэд тусалдаг. Тохиромжгүй, буруу загвартай, жишээ нь хэт хүнд эсвэл овор хэмжээ ихтэй багаж хэрэгсэл ашиглах нь таныг хурдан ядрааж, ажлын бүтээмжийг бууруулан улмаар осолд орох эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.

Газар тариаланд ашиглах багаж хэрэгсэл нь ажлын төрлөөс хамааран янз бүр байдаг. Жишээлбэл, тариа будаа, жимс хураахад эвтэйхэн бариултай, хурц иртэй хутга шаардлагатай. Мөчир салгах, хулс хуулах нь нарийн ажилбар шаарддаг тул нарийн үйлдэл хийх боломжтой, тусгай загвартай багаж хэрэгтэй болдог. Нүдэх, бутлах, цавчих ажлыг хийхэд илүү их хүч чадал шаардагддаг ба бариул сайтай, илүү хүнд, бат бөх багаж ашиглах нь зүйтэй.

Хөдөө аж ахуйд хамгийн өргөн ашигладаг багаж хэрэгслийн нэг нь урт эсвэл богино хутга (таслагч) юм. Энэ нь ноцтой ослын нэг шалтгаан болдог. Үүнийг хамгаалалтгүйгээр гартаа барьж явах эсвэл дугуй, мотоциклоор авч явах нь маш эрсдэлтэй. Мөн ашиглах явцад иртэй хэсгээр хүрэлцэж гулгавал гарыг хамгаалах аюулгүйн хаалт байдаггүй.

Хэрхэн?

- ▶ Гар, бугуйн булчингийн ачааллыг багасгахын тулд хөнгөн боловч хурц иртэй бат бөх багажийг сонгож ашигла. Зээтүү, бутлагч зэрэг том багаж нь ажлын зөв байрлалыг хангахуйц, барихад эвтэйхэн, тохирсон хэмжээний урт бариултай байх ёстой. Мөн аюулгүй ажиллагааг хангах үүднээс ажлынхаа багаж, хэрэгсэлд бат, бөх, найдвартай бариул хийгээрэй.

- ▶ Та өөрийн хэрэгцээнд нийцсэн багаж хэрэгслийг өөрөө загварчилж, хийх боломжтой.

- ▶ Эргэдэг тавцан болон эргэдэг ажлын ширээ нь эд зүйлийг гараар өргөж, эргүүлэх шаардлагагүйгээр ажлыг гүйцэтгэх боломжийг олгодог. Эдгээр нь ялангуяа машин механизм болон бусад тоног төхөөрөмжийн засвар, техникийн үйлчилгээ хийхэд нэн тустай байдаг.

- ▶ Хурц иртэй багаж хэрэгслийг зөвхөн зориулалтын хамгаалалтын гэр болон аюулгүйн хамгаалалттай тээвэрлэх хэрэгтэй.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Орон нутгийн хүмүүс өөрсдөө зохион бүтээсэн маш сайн тариалангийн хэрэгслүүдийг та хаанаас ч олж харж болно. Эдгээр хэрэгслүүд нь тариаланчдын ажлын бүтээмжийг нэмэгдүүлж, хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл мэндийг хамгаалахад ач тустай. Өөрсдийнхөө нөөц бололцоонд түшиглэн хэрхэн шаардлагад нийцсэн, тохиромжтой хэрэгсэл зохион бүтээж болох талаар бусад хүмүүстэй хамтран ярилцаж, туршлагаа солилцох нь зүйтэй. Бие биетэйгээ сайн туршлагаа хуваалцаж байх нь чухал.

Хэрэв та ямар нэгэн шинэ багаж хэрэгсэл сонирхож байвал тухайн багажийг өмнө ашиглаж үзсэн хэн нэгнээс зөвлөгөө аваарай. Гар багажид гарч болох аливаа асуудлыг туршиж үзсэнээр шалгаж, баталгаажуулж болно.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Нэг төрлийн багажийг олон цагийн турш ашиглан аль нэг булчинд хэт ачаалал ноогдуулахаас зайлсхийх. Олон булчинд адил тэнцүү ачаалал өгөх, шаардлагад нийцсэн, сайн зохион бүтээсэн багаж хэрэгслийг сонгоорой.
- ▶ Шинэ багаж хэрэгсэл сонгохдоо түүнийг ашиглаж болох бүх боломжийг харгалзан үзээрэй. Тухайлбал, баруун болон зүүн гараар аль алианаар нь хийх боломжтой эсэх, мөн зогсоо болон суугаа байрлалд хэрэглэж болох эсэхийг анхаарах нь зүйтэй.

- ▶ Багажны ирний дагуу хуванцар хоолойг дагуулан зүсэж суулгаад, тээвэрлэх явцад мултрахааргүй бэхэлж, хамгаалалт болгон ашиглаарай.
- ▶ Хутга, хүрз зэрэг багаж хэрэгсэл ашиглахдаа өвдөгнөөс доош хэсгийг бүрэн хамарсан бат бөх шилбэний хамгаалалт өмсөж байгаарай. Энэхүү хувийн хамгаалах хэрэгсэл нь ямар нэгэн цохилт, гэмтлээс таныг хамгаална.
- ▶ Халтирч унахаас сэргийлэх, хөлөө гэмтээхээс хамгаалах үүднээс үргэлж түрийтэй гутал

эсвэл зузаан ултай гутал өмсөж ажиллахыг хичээгээрэй.

- ▶ Хурц үзүүртэй эсвэл иртэй багаж хэрэгсэлтэй ажиллахдаа осол эндэгдлээс сэргийлэхийн тулд бусдаас зайтай ажиллах хэрэгтэй.

Санамж

Таарч тохирсон багаж хэрэгсэл, төхөөрөмжийг зохион бүтээж ашигласнаар та ажилдаа бага ядарч, ажлын бүтээмж нэмэгдэх болно.



- ▶ Зураг 10а. Аюулгүй ажиллах зориулалттай бат бөх бариултай гар хадуур.



- ▶ Зураг 10б. Ажлын зөв байрлалыг хангахуйц урт бариултай багаж хэрэгсэл.



- ▶ Зураг 10в. Хүнд жинтэй зүйлийг гараар хөдөлгөх ажлыг хялбарчилж болохуйц эргэдэг ширээ, тавцан.



- ▶ Зураг 10г. Үрлэгч төхөөрөмж. Уг төхөөрөмжийг ашигласнаар будааны үрийг нэг эгнээнд суулгаж, дараа нь будааг арчилж, хураахад хялбар болдог.

Шалгах зүйл №11

Ажлын нэмэлт хэрэгсэл

Ажлын явцад тухайн эд зүйлийг хөдөлгөөнгүй байлгахын тулд хавчих, тогтоох зориулалт бүхий багаж хэрэгсэл, туслах хэрэгслүүдийг ашиглах хэрэгтэй.

Яагаад?

Багаж ашиглаж байх үедээ хийж буй зүйлээ гараараа барих нь осол гарах, гэмтэж бэртэх эрсдэлийг ихээхэн нэмэгдүүлдэг. Жишээлбэл, зүүн гараараа ямар нэг зүйлийг бариад баруун гараараа хутгаар зүсэж байна гэж төсөөлвөл таны зүүн гар зүсэгдэж бэртэх аюултай. Түүнчлэн хатуу материалыг нэг гараараа зүсэхэд илүү их хүч шаардагддаг ба материалыг бэхлээгүй тохиолдолд мултарч, эвдрэл гэмтэл учирч, ихээхэн цаг хугацаа алдах болно.

Хэрхэн?

- ▶ Хийж буй эд зүйлээ тогтоохын тулд зориулалтын тогтоогч эсвэл хавчаар зэрэг туслах багаж хэрэгслүүдийг зохион бүтээж, ашиглаарай. Эдгээр нь ялангуяа машин тоног төхөөрөмжийн эд анги, дугуй хийлэх, засварлах үед тэдгээрийг хөдөлгөөнгүй барихад ихээхэн тус болдог.
- ▶ Ажлын байр, ажлын ширээг өөрийн хэрэгцээнд нийцүүлэн зохион байгуулж, бат бөх бэхлээрэй. Ширээний өндрийг тохойн түвшинд эсвэл тохойноос бага зэрэг доор байхаар хөдөлгөөнгүй бэхлэх нь ажиллахад хамгийн тохиромжтой байдаг.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

- ▶ Ажлын туслах хэрэгслийг өөрсдөө зохион бүтээж ашиглаарай.
- ▶ Хэрэв та байнга ашигладаггүй, зөвхөн тодорхой нэг ажилд зориулсан туслах хэрэгсэл хэрэглэх шаардлага гарвал түүнийг хөршүүдтэйгээ дундаа ашиглах талаар ярилцаарай.
- ▶ Осол гэмтлээс урьдчилан сэргийлэхийн тулд зүсэх, засварлах ажлын үед туслах хэрэгслүүдийг зөв ашиглахыг уриалж байгаарай. Сайн шийдлүүдийг олж, харилцан туршлагаа солилцох боломжийг бүрдүүлээрэй.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Аливаа зүйлийг хийхдээ аль болохоор сайн, найдвартай бэхлэх нь чухал.
- ▶ Гараа гэмтээхгүйн тулд хэрэгслүүдийн хурц ирмэгийг хамгаалах хэрэгтэй.

Санамж

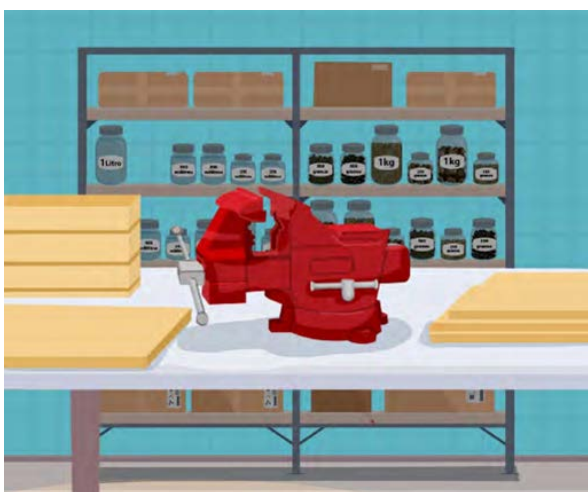
Тогтоогч багаж хэрэгсэл ашигласнаар та ажлаа ая тухтай, аюул багатай хийх боломжтой болно.



► Зураг 11а. Тогтоогч, бэхлэгч хэрэгслийг модоор хийх нь хямд төсөр арга юм.



► Зураг 11б. Хэрчилтийг аюулгүй, хялбар гүйцэтгэхэд зориулагдсан энгийн бэхэлгээ хийх нь бүтээгдэхүүнийг жигд байлгахад тусална.



► Зураг 11в. Тогтоогч ашигласнаар та хоёр гараараа чөлөөтэй, үр бүтээлтэй ажиллах болно.

Шалгах зүйл №12

Тэмдэг тэмдэглэгээ

Харахад энгийн, ойлгомжтой шошго, тэмдэг тэмдэглэгээг ашиглах.

Яагаад?

Хоорондоо ижил төстэй эд ангиудыг хольж солих, эсвэл багаж хэрэгсэл, машин механизмын удирдлага, унтраалгыг буруу ажиллуулах нь осол аварт хүргэх аюултай. Алдаа гарах магадлалыг хамгийн бага түвшинд байлгахын тулд бүх удирдлагын хэсэг болон унтраалгыг зөв, тодорхой тэмдэглэсэн байх ёстой.

Эд зүйлс дээр тэмдэг тэмдэглэгээ эсвэл таних тэмдэг наах нь тэдгээрийн үүргийг хурдан таньж мэдэх, чухал мэдээллийг нэг дороос харахад тусалдаг. Харахад ил харагдахуйц, ойлгомжтой бөгөөд хэрэглэхэд хялбар шошго, тэмдэг, тэмдэглэгээ ашигласнаар та цаг хугацаа хэмнэж, стрессийг бууруулан, аюулгүй байдлыг хангаж, бүтээмжийг нэмэгдүүлж чадна.

Хэрхэн?

- ▶ Тэмдэг тэмдэглэгээг хүмүүсийн анхаарлыг татахуйц газарт байрлуулах.
- ▶ Хэрэглэгчдэд танил тэмдэг тэмдэглэгээ ашиглах. Тэдгээрийг хэрэглэж байгаа ажилчид бүгд ойлгож байгаа эсэхийг лавлах.
- ▶ Хол зайнаас тод харагдахуйц том үсэг болон дүрс ашиглах.
- ▶ Тэмдэг тэмдэглэгээг тухайн эд зүйлийн дээр, доор эсвэл хажууд нь байрлуулах.
- ▶ Аль болох бичгээр, текст хэлбэрээр тавихаас зайлсхийгээрэй. Хэрэв зайлшгүй бичиж тавих шаардлагатай бол ойлгомжтой, энгийн байлгах.
- ▶ Ажлын байранд ажилтнуудын ашигладаг хэл эсвэл нутгийн аялгыг (хэллэгийг) ашиглах. Хэрэв ажлын байранд нэгээс олон хэл эсвэл аялга ашигладаг бол тэмдэглэгээ бүр дээр ашигладаг бүх хэлээр бичих нь зүйтэй.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

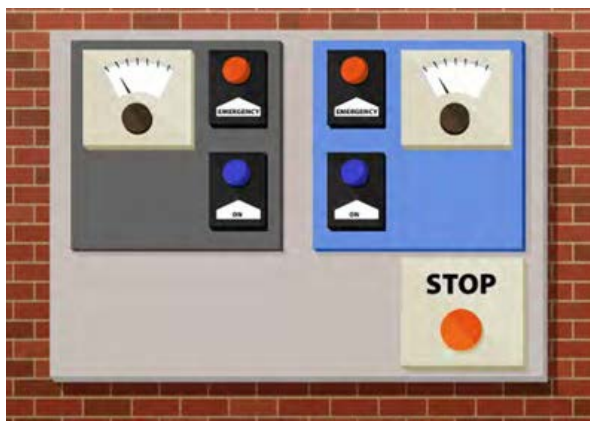
Зөв хийсэн тэмдэг тэмдэглэгээ нь олон ажилтнуудын анхаарлыг татаж, осол аваараас сэргийлэх үр дүнтэй. Ажлын болон гэрийн хэрэгцээнд зориулан олон төрлийн тэмдэг тэмдэглэгээ зохион бүтээгээрэй. Дараа нь хөршүүд болон гэр бүлийн гишүүдтэйгээ ярилцаж, аль нь илүү үр дүнтэй (текст болон дүрслэл) байгааг ярилцаад, сонгон ашиглаарай.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Төрөл бүрийн өнгө, дүрслэлийг оновчтой ашиглах.
- ▶ Ихэнх ажлын байранд тэмдэг, тэмдэглэгээний үсэгний өндөр 1 см байх нь хангалттай байдаг.
- ▶ Тэмдэг тэмдэглэгээ нь богино, нэг хараад л ойлгогдохуйц байх ёстой.
- ▶ Тэмдэглэгээг үргэлж цэвэр, тод харагдахуйц байлгах.

Санамж

Зөв хийсэн тэмдэг тэмдэглэгээ нь алдаа гаргах магадлалыг бууруулж, хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, бүтээмжийг дээшлүүлдэг.



- Зураг 12а. Хяналтын самбарын удирдлагын хэсгүүдийн тэмдэг тэмдэглэгээг зөв хийсэн байдал.



- Зураг 12б. Тод харагдахуйц шошго, тэмдэглэгээ нь бүтээгдэхүүнийг буруу ашиглахаас сэргийлдэг.



- Зураг 12в. Химийн бодисын ангилал, хаягжуулалтын нэгдсэн системийн пиктограммын жишээ.

► III. Машин техникийн аюулгүй ажиллагаа

Хөдөө аж ахуйд төрөл бүрийн машин техник хэрэглэгддэг. Машин техник ашиглах нь ажлын бүтээмжийг дээшлүүлдэг ч аюулгүй байдлын хувьд эрсдэлийг нэмэгдүүлэх хандлагатай байдаг. Гэхдээ машин тоног төхөөрөмжийг аюул, эрсдэлгүй ажилуулах, тухайлбал хаалт, хамгаалалт хийх, засвар үйлчилгээг цаг тухайд нь зөв хийх зэрэг олон шийдэл, практик арга зам байдаг.

Хөдөө аж ахуйд цахилгаан тоног төхөөрөмжийг зааврын дагуу зөв ажиллуулаагүйгээс аваар осол гарах магадлал өндөр байгаа нь олон улс орны хувьд чухал асуудал болж байна. Цахилгаан тоног, төхөөрөмжийн аюулгүй ажиллагааг хангах практик арга барилын талаар мөн энэ бүлэгт танилцууллаа.

Шалгах зүйл №13

Машин техникийн хаалт хамгаалалт

Машин, техникийн хөдөлгөөнт эд ангиудад зохих хаалт хамгаалалтыг тавих

Яагаад?

Машин, техникийн эргэж, хөдөлдөг эд ангиудтай харьцах нь осол аваар гарах эрсдэлтэй. Жишээлбэл дамжуулагч араа, гол, бүслүүр зэрэгт хүрэх, шүргэх нь ноцтой гэмтэл учруулж болзошгүй. Мөн машины эд ангиуд хөдөлж ажиллаж байх явцад хурц иртэй зүйл, халуун төмөр гадагшаа үсрэх аюултай. Гэхдээ хамгаалалтын энгийн хэрэгслийг өөрсдөө хийж аюул, эрсдэлийг бууруулж болно.

Хамгаалалтгүй машин техник ажиллуулах нь түүнийг ажиллуулж буй хүнд төдийгүй магадгүй хажуугаар нь өнгөрч буй гэр бүлийн тань хүмүүст (ихэнх тохиолдолд хүүхдүүд) эсхүл өөр хэн нэгэнд гэмтэл учруулах аюултай.

Хэрхэн?

- Машин техникийн хөдөлгөөнт эд ангиудад хаалт хамгаалалт хийж өгөх хэрэгтэй. Мод, төмөр зэрэг гарын доорх материалыг ашиглаж болно. Тогтмол засвар үйлчилгээ хийдэггүй машинуудын хувьд хаалт хамгаалалтыг илүү бат бөх, эдэлгээ даах материалаар хийх хэрэгтэй. Ингэхдээ хүүхэд эсвэл бусад хүмүүс эдгээр хаалт хамгаалалтыг

салгах боломжгүй байхаар бэхлэх нь чухал юм.

- Машин техникт засвар үйлчилгээ хийхэд зөвхөн мэргэшсэн, туршлагатай хүн аюулгүй ажиллагааны зааварчилгааны дагуу хаалт хамгаалалтыг салгаж авч байх хэрэгтэй.
- Машины ажиллагааг гадна талаас нь хянах шаардлагатай бол хаалт хамгаалалтыг хуванцар эсхүл төмөр тор зэрэг нэвт харагддаг материалаар хийх хэрэгтэй.
- Машин техник олон хүн явдаг газар байрласан тохиолдолд эргэн тойронд нь мод, төмөр зэрэг бат бөх материалаар хайс, хашаа хатгах хэрэгтэй.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Танай орон нутгийн хүмүүс ямар төрлийн үйл ажиллагаа эрхэлж байгааг хөршүүдтэйгээ хамт судалж хэдийд, хаана, ямар төрлийн машин, техник ашиглаж байгааг ажигла. Машин, техникийн аюултай эд ангиудыг тодорхойлж хаалт хамгаалалт суурилуулах шаардлагатай тоног төхөөрөмжийн жагсаалт гаргах хэрэгтэй. Тохиромжтой шийдлийг хамтран хэлэлцэж, тухайн орон нутагт элбэг олдоцтой материалаар хамгаалалтын хэрэгсэл хийж машин техниктээ суурилуулаарай.

Нэмэлт зөвлөгөө

- Ноцтой гэмтэл учруулж болзошгүй осол аваараас урьдчилан сэргийлэхийн тулд хаалт хамгаалалтыг машин техникт сайтар суулгасан эсэхийг нягтлаарай. Машин механизмыг ажиллуулж эхлэхээс өмнө хаалт хамгаалалтыг тогтоож буй эрэг, боолт бүрийг чангалсан, найдвартай байгаа эсэхийг сайтар шалгах хэрэгтэй.

Санамж

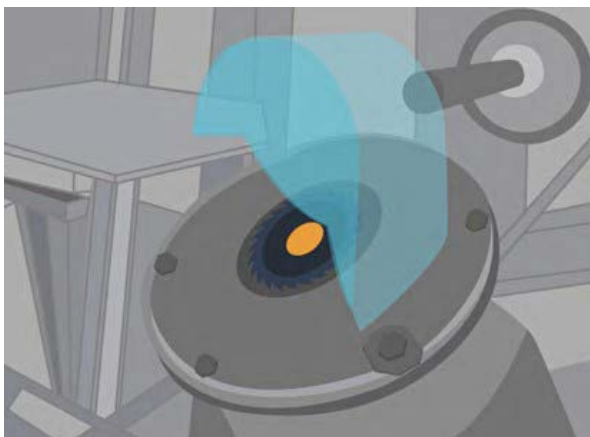
Тоног төхөөрөмжид хаалт, хамгаалалт суурилуулах нь хөдөлгөөнт эд ангитай харьцах үед осол аваараас сэргийлсэн хамгаалалтын хамгийн сайн арга юм.



- Зураг 13а. Гарын доорх материалаар хийсэн хаалт хамгаалалт. Жишээлбэл, төмөр тор ашиглаж машины үйл ажиллагааг аюулгүй явуулах.



- Зураг 13б. Гар багажид суурилуулсан тусгай хаалт хамгаалалт нь ашиглаж буй хүнд болон ойр хавийн хүмүүсийг осол, гэмтлээс хамгаална.



- Зураг 13в. Гарын доорх материалаар өөрсдөө хийсэн хаалт, хамгаалалт.

Шалгах зүйл №14

Тоног төхөөрөмжид материал оруулах төхөөрөмж

Хөдөө аж ахуйн машин, тоног төхөөрөмж ашиглах үед аюул ослоос сэргийлэх, үйлдвэрлэлийн гарцаа нэмэгдүүлэхийн тулд тохирсон төхөөрөмжийг суурилуулах.

Яагаад?

Машин тоног төхөөрөмжид материал хийх явцад осол, гэмтэл гарах эрсдэл маш өндөр байдаг. Бутлагч машин ажиллуулах үед ослын улмаас гар хуруугаа гэмтээх тохиолдол цөөнгүй гардаг. Мөн тээрэмдэх, бутлах, хальсалж цайруулах машин ажиллуулахад ч эрсдэл өндөр хэвээр байна. Маш бага алдаа ч ноцтой гэмтэлд хүргэх аюултай.

Материал оруулах төхөөрөмж нь машиныг аюулгүй ажиллуулах боломжийг олгож, хүний гар машин тоног төхөөрөмжийн аюултай хэсгүүдэд хүрэхээс сэргийлсэн байдаг. Ялангуяа гар аргаар бус, автомат оруулах төхөөрөмж ашигласнаар эрсдэлийг хамгийн доод түвшинд хүртэл бууруулах боломжтой.

Материал оруулахад тохиромжтой төхөөрөмж ашигласнаар та ажлын үр ашгийг дээшлүүлж, улмаар бүтээмжийг нэмэгдүүлнэ. Материалыг гараар оруулж, тогтмол давтамжтай хөдөлгөөн хийснээр биеийн дээд мөч хурдан ядарч сульдан ажлын бүтээмж багасдаг. Автомат төхөөрөмж таны ажлыг хөнгөвчилж цаг хэмнэж, бүтээмжийг нэмэгдүүлнэ.

Хэрхэн?

- ▶ Суваг (хоолой) хэлбэртэй оруулагч төхөөрөмж хийж машин тоног төхөөрөмжид найдвартай суулгах. Түүхий эд, материал нь таталцлын хүчний тусламжтайгаар аяндаа доошоо гулсан ордог тул хүний оролцоог хамгийн бага түвшинд байлгадаг. Ийм оруулагч төхөөрөмжийг тариа цайруулах машинд хэрэглэхэд нэн тохиромжтой.
- ▶ Юүлүүр хэлбэрийн түүхий эд, материал оруулдаг төхөөрөмж зохион бүтээж, машины тэжээх хэсэгт суулгаарай. Ийм төхөөрөмж газар тариалангийн бүтээгдэхүүн тээрэмдэх, цайруулах тохиолдолд хэрэглэж болох юм.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Орон нутгийн тариаланчид ямар оруулах төхөөрөмж хэрэглэж байгааг ажиглан төхөөрөмжийг яаж хийснийг нь, мөн яаж ашиглаж байгаа сайн туршлагыг судлаарай. Түүхий эд, материал оруулах төхөөрөмж нь хэд хэдэн төрөл байдаг. Хөршүүдтэйгээ туршлагаа хуваалцаж, хамгийн тохиромжтой оруулах төхөөрөмжийн талаар хэлэлцээрэй.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Оруулах төхөөрөмжийг ашиглах нь аюулд өртөх эрсдэлийг бууруулах боловч эрсдэлийг бүрмөсөн арилгахгүй гэдгийг анхаарна уу. Тиймээс машины хаалт хамгаалалт болон бусад аюулгүй ажиллагааны төхөөрөмжийг зөв суурилуулсан эсэхийг заавал нягтлаарай.
- ▶ Түүхий эд, материалыг оруулах хурд нь жин, эзлэхүүн, хэлбэр, хэмжээнээс хамааран тодорхойлогддог. Янз бүрийн материалыг хольж төхөөрөмжид оруулах нь машин доторх хөдөлгөөнийг жигд бус болгож, улмаар гадагшаа үсрэх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.
- ▶ Оруулагч төхөөрөмжүүдийг тогтмол шалгаж, засвар үйлчилгээ хийж байх хэрэгтэй.

Санамж

Ослоос урьдчилан сэргийлж, ажлын бүтээмжийг сайжруулахын тулд хөдөө аж ахуйн тоног төхөөрөмжид тохиромжтой оруулагч төхөөрөмж суурилуулах хэрэгтэй.



► Зураг 14а. Будаа цайруулах машинд бэхэлсэн оруулах төхөөрөмж. Энэ нь үр тариаг аажмаар машинд оруулж байна.



► Зураг 14б. Тавцан дээр зогсож юүлүүрт түүхий эд, материал хийх нь ажлын өндрийг тохиромжтой түвшинд байлгаж, зөв байрлалаар ажиллах боломжийг олгодог.



► Зураг 14в. Тээрэмдэх машинд зориулсан юүлүүр хэлбэртэй оруулах төхөөрөмж.

Шалгах зүйл №15

Ослын товчлуур

Ослын унтраах товчлуурыг тод харагдах, танигдахуйц, хурдан хүрэх боломжтой газар байрлуулах

Яагаад?

Ослын товчлуурыг ажлын хэвийн байрлалд, ойлгож, тогтооход хялбар, ил харагдахуйц байрлуулах хэрэгтэй.

Осол гэнэт л тохиолддог. Машин ажиллаж байх үед гэнэт аюул тулгарвал хамгийн чухал алхам нь нэн даруй зогсоох явдал юм.

Ослын үед хүн бичвэр унших, бодох чадваргүй байдаг. Тиймээс хяналтын самбар дээрх зөв товчлуур, унтраалгыг олох нь хамгийн чухал. Тиймээс яаралтай зогсоох товчлуурыг хүн бүр, түүнчлэн үйлчлүүлэгчид, гэр бүлийн гишүүд ч амархан харж, таньж, хүрч болохуйцаар хийж, байрлуулах ёстой.

Хэрхэн?

- ▶ Ослын товчлуур, удирдлагыг гар хүрэхэд ойрхон газар байрлуул. Бусад унтраалга, товчлуураас тусгаарлах хэрэгтэй.
- ▶ Өөр бусад товчлууртай ойролцоо эсвэл нэг газар байрлуулсан тохиолдолд ослын товчлуур, унтраалгыг бусад товчлуураас амархан ялгаж чаддаг болгох хэрэгтэй. Ослын унтраах товчлуурыг улаан өнгөөр хийдэг.
- ▶ Ослын товчлуур, удирдлага нь том хэмжээтэй байх ёстой. Эргүүлж унтраадаг товчлуур, унтраалга ашиглахаас зайлсхий.
- ▶ Шаардлагатай бол шошгыг том, ойлгомжтой үсгээр бичиж наах хэрэгтэй. Текст болон гадаад хэлээр бичихээс зайлсхий.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Таны гэрт болон хөдөө аж ахуйн машин механизмд ослын товчлуур байгаа эсэх, тэдгээрийг нүдэнд харагдах газар байрлуулсан, ойлгоход хялбар байгаа эсэхийг шалгаж үзээрэй.

Ойлгомжтой, ил харагдахуйц унтраалга, удирдлагыг хамтдаа хийж, хөршүүдтэйгээ туршлагаа хуваалцаарай.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Шар дэвсгэр дээр улаан өнгөтэй, ар талдаа бичигтэй, бичиггүй товчлуур нь ослын товчлуураар хамгийн түгээмэл ашиглагддаг.
- ▶ Ослын товчлуур, унтраалгыг хэзээ ч бүү идэвхгүй болго.

Санамж

Осол аваарын үед удирдлага, унтраалгыг ойлгомжтой, ил харагдахуйц газар байрлуулснаар та өөрийгөө, гэр бүлээ болон найз нөхдөө хамгаалах болно.



► Зураг 15а. Том, тод, улаан өнгөтэй, хүрэхэд хялбар ослын товчлуур



► Зураг 15б. Хяналтын самбар дээрх улаан өнгийн ослын товчлуур. Том хэмжээтэй, тод харагдахуйц, тодорхой тэмдэглэсэн, уншигдахуйц байна.

Шалгах зүйл №16

Цахилгааны аюулгүй байдал

Цахилгааны аюулгүй байдлыг хангах

Яагаад?

Цахилгаан эрчим хүч нь орчин үеийн амьдралын салшгүй хэсэг бөгөөд гэр орон, ажлын байранд олон зориулалтаар ашиглагддаг. Гэвч цахилгаан нь хүний амь нас, эд хөрөнгөд хохирол учруулж болзошгүй. Хөдөө аж ахуйд тогонд цохиулах, түлэгдэх, гал түймэр гарах зэрэг ослоуд тогтмол бүртгэгддэг.

Хөдөө аж ахуйн ажлын явцад, тухайлбал будаа цайруулах машин, усны шахуурга зэрэг олон машин, техникийг цаг агаарын янз бүрийн чийглэг буюу цас бороо ихтэй нөхцөлд ашиглах шаардлагатай болдог. Хэрэв цахилгаан холболтуудыг найдвартай сайн хийгээгүй бол осол аваар гарах эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.

Хөдөө аж ахуйн ажилд түгээмэл хэрэглэгддэг уртасгагч залгуур, кабель, цахилгааны холболтод ямар нэгэн гэмтэл гарсан тохиолдолд эрсдэлийг улам бүр нэмэгдүүлдэг.

Цахилгаан хэрэгслийг буруу ашиглавал ажилтнуудын амь насыг хохироох, хүнд гэмтэл учруулах, машин техник эвдрэх, гал түймэр гаргах зэрэг ноцтой үр дагаварт хүргэж болзошгүй.

Хэрхэн?

- ▶ Зөв газардуулсан цахилгаан тоног төхөөрөмжийн кабель, залгуур байнга хэрэглэх. Цахилгаан хэрэгслийг ус, чийг, эсвэл амархан шатах материалтай газар бүү орхиорой.
- ▶ Бүх холболтыг тогтмол шалгаж байх. Кабель холбоход зориулсан холбогч ашиглах. Хэрэв байхгүй бол цахилгааны утаснуудыг зориулалтын тусгаарлагч туузаар сайтар ороох. Цахилгааны холболтыг хэзээ ч ил задгай орхиж болохгүй.
- ▶ Тусгаарлагч тууз суларсан эсвэл элэгдсэн тохиолдолд нэн даруй сольж байгаарай.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Цахилгааны аюулгүй байдлыг хангахын тулд тусгай мэдлэг, ур чадвартай, туршлагатай байх шаардлагатай. Тухайн орон нутагт цахилгааны талаар сайн мэдлэгтэй хүмүүс байх нь маш чухал.

Хөршүүдтэйгээ, гэр бүлийн гишүүдтэйгээ хамтран цахилгааны аюулгүй байдлын талаар ажлын талбар дээрээ богино хугацааны сургалт зохион байгуулах нь зүйтэй. Бусадтайгаа туршлага хуваалцаж, цахилгааны аюулгүй байдлыг хангахад чиглэсэн төлөвлөгөөг хамтран боловсруулаарай.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Ажлын нөхцөлд тохирсон, баталгаатай, найдвартай залгуур ашиглаж сурах нь чухал. Чанар муутай залгуурууд богино холболт үүсгэж, аваар осолд хүргэж болзошгүй.
- ▶ Цахилгааны залгуурыг хүрэлцээтэй байлгаж, хэт ачаалал өгөхөөс зайлсхийх.
- ▶ Урьдчилан сэргийлэх засвар үйлчилгээг тогтмол хийж байх.
- ▶ Бүх цахилгаан төхөөрөмжийг зөв газардуулсан байх ёстой. Машинаас гарсан газардуулагч утаснуудыг найдвартай, баталгаатай газардуулах шаардлагатай.

Санамж

Найдвартай, засвар үйлчилгээ хийсэн, зөв зохистой хамгаалалттай цахилгааны кабель, утаснууд аваар осол гарахаас урьдчилан сэргийлэх болно.



- Зураг 16а. Зөөврийн багаж хэрэгслийг уснаас хол, хүүхэд хүрэхээргүй газар залгах хэрэгтэй.



- Зураг 16б. Цахилгааны кабель, хяналтын самбар болон унтраалгыг хананд найдвартай тогтоож, гадуур нь хамгаалалт хийсэн байх.

► IV. Ажлын орчин ба хортой, аюултай бодисын хяналт

Тариаланчид тэр бүр тав тухтай, эрүүл мэндийн шаардлагад нийцсэн орчин, байгаль цаг агаарын нөхцөлд ажилладаггүй. Өөрийн аюулгүй байдал, эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд нарны гэрэл, халуун, хүйтэн, чийгтэй болон бусад эрс тэс нөхцөлийг хянаж байх нь чухал.

Нарны гэрэл, агаарын урсгал зэрэг байгалийн нөөцийг ашиглах, энгийн тоног төхөөрөмж суурилуулах эсвэл эдгээр хоёр аргыг хослуулан ажлын нөхцөл, орчноо сайжруулах боломжтой юм.

Хөдөө аж ахуйд пестицид, химийн бодисыг ихээр ашигладаг нь аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн эрсдэлийг нэмэгдүүлж байна. Энэ бүлэгт химийн бодисоос өөрийгөө хамгаалах, аюулгүй аргаар устгах зөвлөмжийг оруулсан болно.

Шалгах зүйл № 17

Агааржуулалт

Ажлын байрыг дахин төлөвлөж, байгалийн агааржуулалтыг сайжруулах.

Яагаад ?

Таны аюулгүй байдал, эрүүл мэндэд агааржуулалт нэн чухал. Агааржуулалт муу байх нь агаарын хэм, чийгшилт, агаарын бохирдлыг нэмэгдүүлж, ядрах, амьсгал давчдах, хөлрөх, халууны цочрол болон хордлого үүсэх эрсдэлийг бий болгодог. Цэвэр агаар нь хүний бие физиологи, сэтгэлзүйд сайнаар нөлөөлж, ажлын бүтээмжийг нэмэгдүүлдэг.

Түүнчлэн хөдөө аж ахуйн бүтээгдэхүүнийг савлах, багаж хэрэгслээ засах зэрэг хөдөө аж ахуйн ажлаа гэрийн орчинд гүйцэтгэдэг. Иймд гэрийн доторх агааржуулалт муу байх нь гэр бүлийн гишүүд ялангуяа ахмадууд, хүүхдүүдийн эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлнэ.

Байгалийн агаарын урсгалд суурилсан зохистой агааржуулалт зайлшгүй хэрэгтэй бөгөөд хүйтэн нөхцөлд халаалтын системтэй үед ч шаардлагатай.

Хэрхэн?

- Хөдөө аж ахуйн болон гэрийн нөхцөлд ажиллахдаа байгалийн агаарын урсгал сайтай байршлыг сонгох. Энэ нь цаг агаар халуун үед нэн чухал.
- Агаарын урсгал чөлөөтэй нэвтрэх зөв зохион байгуулалттай байлгаж, хангалттай тооны цонх, салхивч гаргах. Агаарын урсгалд саад болох зүйлсийг зайлуулах.
- Боломжтой бол дээвэр дээр жижиг цонх суурилуулж, халсан агаарыг байгалийн аргаар гаргах.
- Байгалийн агаарын урсгал хангалтгүй бол цахилгаан сэнс ажиллуулах.
- Цонхыг тогтмол, байнга онгойлгож, агаар сэлгэлт хийх.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Хөршүүдийнхөө ажлын байр, гэрт зочилж, агааржуулалтаа сайжруулсан шийдэл, туршлагатай танилцах. Байгалийн агаарын урсгалыг ашигласан сайн жишээнээс суралцах. Дотор орчны агаарын чанарыг сайжруулах талаар туршлагаа хуваалцаарай.

Нэмэлт зөвлөгөө

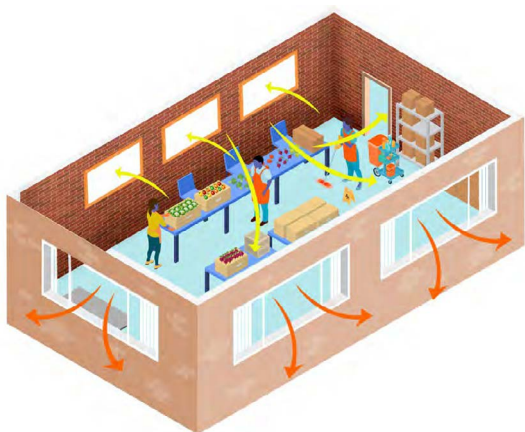
- Гал тогоо, зуух, машин зэрэг дулаан үүсгэх эх үүсвэрээс үндсэн ажлын байраа тусгаарлан хол байрлуулах.
- Дээврийнхээ доор давхар тааз суурилуулах. Энэ тааз нь нарын гэрэл, хэт халалтаас хамгаалдаг.

Санамж

Байгалийн агаарын урсгал нь агааржуулалтыг дэмжин, халалтаас сэргийлж, бохирдсон агаарыг зайлуулах болно.



► Зураг 17а. Хаалга, цонхоо онгойлгож, байгалийн агааржуулалтаа сайжруулах



► Зураг 17б. Байгалийн агаарын урсгал сайтай ажлын байрны агааржуулалт



► Зураг 17в. Байгалийн агаарын урсгал нэвтрүүлэхийн тулд гэрийн цонхнуудаа онгойлох

Шалгах зүйл № 18

Байгалийн гэрэл

Шаардлагатай бол ажлын байрны байршлыг өөрчилж байгалийн гэрлийг үр ашигтайгаар ашиглах.

Яагаад ?

Ажлын байранд гэрэлтүүлэг муу байх нь ажлын бүтээмжийг бууруулж, алдаа, ослын эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг. Байгалийн гэрэл бол хамгийн үр ашигтай гэрэлтүүлгийн эх үүсвэр юм.

Байгалийн гэрэл хүний харааны тогтолцоо, биологийн цаг (шөнө унтаж, өдрийн цагт сэрүүн байх), сэтгэл санаанд эерэг нөлөөтэй болохыг судалгаагаар тогтоосон.

Түүнчлэн цонхны дизайн, хана, таазны өнгө нь байгалийн гэрлийн нөлөөг нэмэгдүүлдэг байна. Цайвар өнгө гэрлийн тусгалыг нэмэгдүүлж, гэрэлтүүлгийг сайжруулснаар эрчим хүчийг хэмнэнэ.

Түүнчлэн цайвар өнгө хүнд таатай мэдрэмж төрүүлж, эрч хүчийг нэмдэг.

Хэрхэн?

- ▶ Гэр бүлийнхээ гишүүдийн хийдэг ажил үүргийг тодорхойлж, гэрэлтүүлэг илүү шаардах хэсгийг тогтоох. Эдгээр ажлыг хийж гүйцэтгэхдээ байгалийн гэрэлтүүлэг сайтай байршлыг сонгох.
- ▶ Цонх, хаалгыг нээж, цонхыг тогтмол цэвэрлэх. Цонхны ойролцоо байх зүйлсийг зайлуулах.
- ▶ Дээвэр эсвэл таазыг гэрэл нэвтрүүлэх материал эсвэл тунгалаг хавтангаар хийж, байгалийн гэрэлтүүлгийг нэмэгдүүлэх.
- ▶ Хана, таазыг цагаан, цагаан цэнхэр гэх мэт цайвар өнгөөр будах. Эсвэл цайвар өнгийн ханын цаас хэрэглэж болно. Ханыг тогтмол цэвэрлэх.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Хөршийнхөө гэр, зэргэлдээх ажлын байруудад зочилж, гэрэлтүүлэг сайтай, таатай газруудыг тодорхойлох. Эдгээр ажлын байр, орон гэрт байгалийн гэрэлтүүлгийг хэрхэн ашиглаж байгаагаас суралцаарай.

Хэрэв байгалийн гэрлийг сайн ашиглахгүй байгаа бол хөршүүдтэйгээ хамтран гэрэлтүүлгээ сайжруулах арга хэмжээ аваарай. Эдгээр нь барилга байшингаа цэвэрлэх, цонхны тусгалыг хааж байгаа зүйлсийг зайлуулах зэрэг байж болно.

Нэмэлт зөвлөгөө

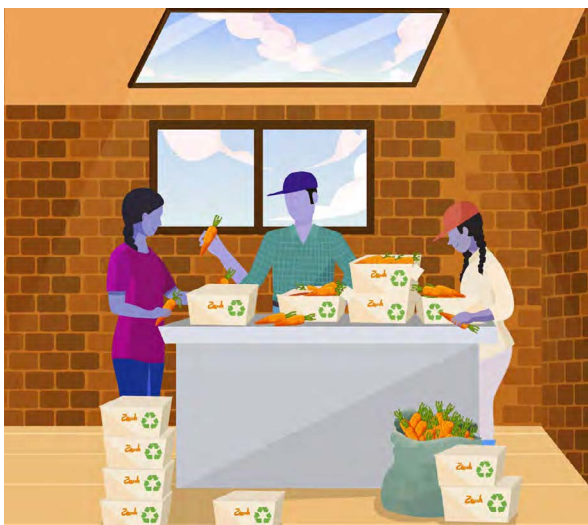
- ▶ Ажлын хуваарийг байгалийн гэрэл хамгийн их ашиглах боломжтойгоор зохион байгуулах.
- ▶ Цонхны дулаан тусгаарлалтад анхаарал хандуулах. Дулаан тусгаарлалт муу байх нь дулаан алдах эсвэл өдрийн цагаар нарны гэрлийн нөлөөгөөр хэт халалт үүсгэдэг.
- ▶ Байгалийн гэрлийн тусгал, хэмжээг тохируулах хөшиг, цонхны хаалтыг суурилуулах.
- ▶ Байгалийн гэрэл хангалтгүй, нэмэлт гэрэлтүүлэг шаардлагатай байвал нэмэлт гэрэлтүүлэг хийж байгалийн гэрэлтэй хослуулан хэрэглэх.

Санамж

Байгалийн гэрэл бол хамгийн сайн, хэмнэлттэй гэрэлтүүлгийн эх үүсвэр юм.



► Зураг 18а. Ажлын байран дээр байгалийн гэрлийг сайн ашиглаж байгаа байдал.



► Зураг 18б. Цонх, таазанд тунгалаг хавтан суурилуулж, байгалийн гэрэлтүүлэг ашиглаж байгаа ажлын байр.



► Зураг 18в. Ажлын байрыг цонхны дэргэд байрлуулж, байгалийн гэрлийг ашигласан, ханаа цайвар өнгөөр будсан ажлын байр.



► Зураг 18г. Байгалийн гэрэл хангалтгүй нөхцөлд нэмэлт гэрэлтүүлэг хийж байгалийн гэрэлтэй хослуулан хэрэглэсэн байдал.

Шалгах зүйл № 19

Халуун ба хүйтэн

Нарны гэрэл, халуун, хүйтний хэт өртөлтөөс зайлсхийх.

Яагаад ?

Гадна орчинд нарны хэт хурц тусгал, халуунд ажиллах нь ажилдаа ядарч туйлдах, ажлын бүтээмжийг бууруулах шалтгаан болдог. Хангалттай хэмжээгээр ус уухгүй байх, хөлрөлтөөс шалтгаалж шингэний дутагдалд орж улмаар халуурах, зүрх судасны дутагдал, шоконд орох зэрэг нь амь насанд ч аюултай байж болзошгүй.

Нарны гэрлийн нэг хэсэг болох хэт ягаан туяанд хэт өртсөнөөр хүний биед тухайлбал арьс, нүд, дархлааны тогтолцоонд цочмог болон архаг өвчлөл үүсгэдэг. Хэт ягаан туяаны сөрөг үр дагавар нь арьсны хавдар, нүдний болор цайх өвчин үүсгэдэг. Нарны туяаны хэмжээ нэмэгдэхийн хирээр хэт ягаан туяаны түвшин өснө.

Хүйтэн цаг агаар ялангуяа салхитай нөхцөлд хүн биеийн дулаанаа хадгалахын тулд ихээхэн хэмжээний энерги шаардлагатай болдог.

Хэрхэн?

- ▶ Нар, хэт ягаан туяанаас арьсаа хамгаалахын тулд биеийг бүтэн халхлах цайвар өнгийн хувцас өмсөж, нарнаас хамгаалах тос хэрэглэнэ.
- ▶ Хүйтэн цаг агаарт агаар нэвтрүүлэхгүйн тулд хэд хэдэн давхар хувцас өмсөх. Хөлс гадагшуулах боломжтой байгалийн гаралтай материалаар хийсэн хувцас сонгоно.
- ▶ Зуны улиралд хэт ягаан туяанаас, өвлийн улиралд дулаан алдалтаас толгойгоо хамгаалах зорилгоор малгай өмсөх.
- ▶ Нар, халуун, хүйтний өртөлтөөс зайлсхийх зорилгоор ажлын хуваариа зөв зохион байгуулах. Зуны цагт ажлаа эрт эхлээрэй. Өвөл гадаа хийж гүйцэтгэх ажлыг өдрийн хамгийн дулаан цагуудад хийхээр ажлаа зохицуулаарай.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Хөдөө аж ахуйд ажиллагчид, орон нутгийн иргэдэд цаг агаарын онцгой нөхцөлд өөрийгөө хамгаалах сайн туршлага бий. Нутгийн иргэдийн хийсэн эсвэл өөрсдийн боломжит хамгаалах хувцас, хэрэгслийн талаарх сайн туршлагаа хуваалцаарай.

Ажлын цагийг зөв зохион байгуулахад хамтран ажиллах нь чухал байдаг.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Хурц нартай, халуун нөхцөлд ажлаа тогтмол хугацаанд түр завсарлаж байх хэрэгтэй.
- ▶ Биеийн хүч шаардсан ажлыг өдрийн хамгийн тохиромжтой цагуудад хийгээрэй.
- ▶ Нарны гэрлийн өртөлтөөс хамгаалах өргөн хүрээтэй бүрх малгай сонгоорой.

Санамж

Нарны хурц гэрэл, халуун, хүйтний өртөлтөөс хамгаалахын тулд хамгаалах хувцас өмсөх, ажлын цагийг зөв зохицуулах шаардлагатай.



► Зураг 19а. Нарны хурц, шууд тусгалаас ажилтнуудыг хамгаалах энгийн саравч



► Зураг 19б. Хурц нар, хэт халууны өртөлтөөс зайлсхийж, ажлаа өглөө эрт эхлэх



► Зураг 19в. Хүйтэн цаг агаарт тохирсон ажлын хувцас өмсөх



Шалгах зүйл № 20

Пестицид

Пестицидийг зөв сонгож, хэрэглэх.

Яагаад?

Пестицидийг шавьж, ургамал, мөөгөнцрийг устгахад ашигладаг. Энэ нь хүний эрүүл мэнд, амьтан, байгаль орчинд хор хөнөөл учруулж болно. Хөдөө аж ахуйд ажиллагчид үйлдвэрлэлээ нэмэгдүүлэхийн тулд пестицидийг хариуцлагатай, зөв хэрэглэхийн зэрэгцээ түүний сөрөг нөлөөллийг бууруулах шаардлагатай.

Пестицидийн хүний биед үзүүлэх сөрөг нөлөө нь хурц хордлого, мэдрэлийн архаг үрэвсэл, элэгний архаг өвчин, хорт хавдар зэрэг юм.

Пестицид нь гэр бүлийн гишүүд, хөршүүд, ялангуяа хүүхэд, жирэмсэн эмэгтэйчүүдэд хор хөнөөл учруулж болзошгүй. Мөн хөдөө аж ахуйн бүтээгдэхүүнд үлдсэн пестицид хэрэглэгчдийн эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлж болно.

Хэрхэн?

- ▶ Пестицид хэрэглэх зайлшгүй шаардлагатай эсэхийг нягтлах. Боломжит бусад арга хэмжээг авч үзэх.
- ▶ Пестицид хэрэглэх зайлшгүй шаардлагатай бол хөдөө аж ахуйн зөвлөх, эрүүл мэндийн ажилтнаас пестицидыг хэрхэн зөв сонгож, хэрэглэх талаар зөвлөгөө авах.
- ▶ Пестицид худалдан авахдаа зөвшөөрөгдсөн бүтээгдэхүүн сонгож, шошгыг анхааралтай унших.
- ▶ Пестицид цацах үед бээлий, нүдний хамгаалалт, маск, гутал, зохих хамгаалах хувцас өмсөх.
- ▶ Пестицидийг тусгай саванд, битүүмжлэл сайтай, зөв шошготой, хүүхдийн гар хүрэхгүй газар хадгалах.
- ▶ Пестицидын хэрэглээг хамгийн бага байлгах.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Пестицид ашиглахдаа хөршүүддээ урьдчилан мэдээлж, санамсаргүй байдлаар пестицидийн өртөлтөөс сэргийлэх арга хэмжээ авах боломжийг олгох.

Хөрш тариаланчиддаа пестицидийн хэрэглээг зааж өгөх нь харилцан ашигтай байх болно. Орон нутгийн түвшинд пестицидийн аюулгүй хэрэглээг сурталчлан туршлагаа солилцох.

Хамтын хүчин чармайлт нь орон нутгийн хүнсний бүтээгдэхүүний аюулгүй байдлыг нэмэгдүүлж, зах зээлд өрсөлдөх чадварыг сайжруулах болно.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Пестицид нийлүүлэгч, үйлдвэрлэгчээс бүтээгдэхүүний мэдээлэл бүхий аюулгүй байдлын хуудас аваарай.
- ▶ Үйлдвэрлэгч нь хэрэглэгчиддээ эрүүл мэнд, аюулгүй байдлын талаарх мэдээллийг өгөх үүрэгтэй байдаг.
- ▶ Холбогдох мэдээллийг телевиз, радио, ном, интернет ашиглан цуглуулаарай.

Санамж

Пестицидийг аюулгүй, хариуцлагатай хэрэглэх нь таны болон хөршийнхөө, түүнчлэн бүтээгдэхүүнийг хэрэглэх хэрэглэгчийн эрүүл мэндэд учрах эрсдэлийг бууруулах юм.



► Зураг 20а. Пестицид худалдан авахдаа хөдөө аж ахуйн зөвлөхөөс зөвлөгөө авах



► Зураг 20б. Пестицидийг зөв сонгоход хөдөө аж ахуйн зөвлөх техникийн зөвлөгөө өгч байгаа нь



► Зураг 20в. Аюултай бодисыг хүүхэд хүрэхээс хамгаалах



► Зураг 20г. Пестицидийг аюулгүй байдлаар хэрэглэх талаар тариачид, тэдний гэр бүлд семинар зохион байгуулах

Шалгах зүйл № 21

Химийн бодисын хаягжуулалт

Пестицид болон бусад химийн бодисын савыг хаягжуулах.

Яагаад ?

Пестицидийг буруу ашиглах нь таны болон бусдын эрүүл мэнд, байгаль орчинд ихээхэн сөрөг нөлөөтэй.

Хортон шавьж устгах бодис, химийн хорт бодисын шошгийг тодорхой, ойлгоход хялбар байдлаар хийх нь тэдгээртэй харьцдаг хүмүүс түүнчлэн гэр бүл болон бусдын аюулгүй байдал, эрүүл мэндэд маш чухал.

Химийн бодисын шошго үйлдвэрлэгчээс ирэхдээ техникийн нэр томъёогоор, ихэвчлэн үйлдвэрлэсэн болон түгээгч орны хэлээр бичигдсэн байдаг. Энэ нь эцсийн хэрэглэгч химийн бодисын талаарх мэдээлэл, зааврыг ойлгоход хүндрэлтэй.

Хэрхэн?

- ▶ Пестицид, химийн бүх бодисын савны шошгыг анхааралтай уншина. Хэрэв тодорхой биш байвал хөдөө аж ахуйн зөвлөх, эрүүл мэндийн байгууллагын ажилтнаас зөвлөгөө аваарай.
- ▶ Хэрэв шошгон дээрх мэдээллийг ойлгоход хүндрэлтэй байгаа бол химийн бодисын саван дээр нэр, зориулалт, анхааруулгыг тухайн орны хэлээр тодорхой бичдэг. Жишээ нь: "Хортон шавьж устгах: АЮУЛТАЙ".
- ▶ Химийн бодисын савыг устгахдаа шошгыг хэзээ ч авч болохгүй.
- ▶ Пестицид болон химийн бодис их хэмжээгээр худалдан авч жижиг саванд таслан хийх бол зөв шошго тавьж, хүнс ундааны савыг ашиглахгүй байхад анхаарах хэрэгтэй. Энэ нь андуурч буруу хэрэглэхээс хамгаална.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Хаягжуулалт нь бодисыг таних, буруу андуурч хэрэглэхээс урьдчилан сэргийлэх ач холбогдолтой. Энэ нь гэрт байх хоол амтлагч, угаалгын нунтаг зэрэг бүхий л бодист хамаарна. Гэр бүлийн гишүүд, хөршүүдтэйгээ хаягжуулалтыг зөв хийх талаар туршлагаа хуваалцаарай.

Хортон шавьж устгах бодисын аюулгүй байдал, менежментийн талаар орон нутгийн эрүүл мэнд, хөдөө аж ахуйн химийн бодисын төвүүдээс мэргэжилтэн урьж болно.

Нэмэлт зөвлөгөө

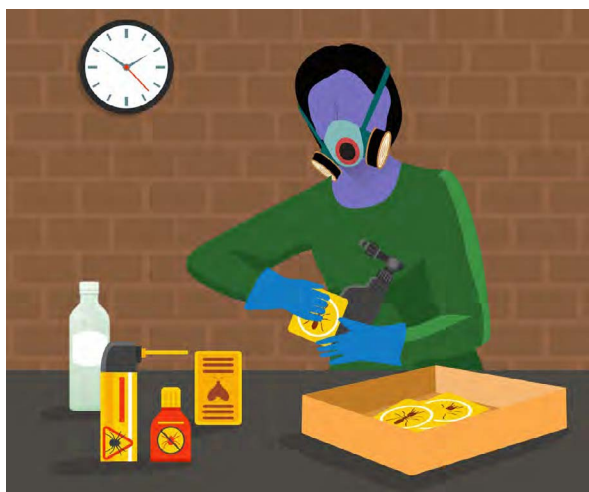
- ▶ Шошгыг усанд уусдаггүй, тод өнгийн бэхээр бичнэ. Энгийн, тодорхой өгүүлбэрээр хүн бүрт ойлгогдохоор тухайлбал, "ХОРТОЙ", "АЮУЛТАЙ" гэх зэргээр тэмдэглэнэ. Араг яс, зөрүүлж зурсан яс гэх мэт дүрст тэмдэглэгээ ашиглан аюулыг шууд ойлгогдохоор дүрслэх нь зөв байдаг.
- ▶ Шошго элэгдсэн, муудсан байвал даруй солих шаардлагатай.
- ▶ Пестицид, химийн хортой бодисыг заавал хаягжуулахыг хуулиар зохицуулсан байдаг. Пестицид шошгогүй байвал худалдаж авч болохгүй.
- ▶ Зохих журмын дагуу шошготой байсан ч химийн бодисыг хаалттай шүүгээнд хадгалж, хүүхэд хүрэхээс хамгаалах шаардлагатай.
- ▶ Пестицидийн хүчинтэй хугацааг шалгаж, хэрхэн устгахаа мэдэхгүй байгаа бол мэргэжлийн хүмүүсээс зөвлөгөө аваарай.

Санамж

Бүх пестицидийн сав, химийн бодисыг андуурч буруу хэрэглэхээс сэргийлэн өөрийн орны хэлээр шошго хийж хаягжуулах шаардлагатай.



► Зураг 21а. Энгийн, уншихад хялбар байхаар хаягжуулах



► Зураг 21б. Пестицид болон бусад химийн бодосыг оорийн орны хэлээр хаягжуулах.



► Зураг 21в. Пестицид, хувийн хамгаалах хэрэгсэл зэргийг хаягжуулж, цоожтой шүүгээнд хадгална.

Шалгах зүйл № 22

Хувийн хамгаалах хэрэгсэл (XXX)

Хувийн хамгаалах хэрэгслийг зөв хэрэглэх.

Яагаад?

Хувийн хамгаалах хэрэгсэл (XXX) нь тоос, дуу чимээ, химийн бодис зэрэг аюултай хүчин зүйлсийн нөлөөнөөс биеийн тодорхой хэсгийг хамгаалж, гэмтэл, осол, шокоос сэргийлдэг. Аюулын өртөлтийг өөрөөр хянаж, хамгаалах боломжгүй үед XXX-ийг хэрэглэх шаардлагатай.

Хэрхэн?

- ▶ Ямар төрлийн аюулд өртөж байгааг тодорхойлж, тохирсон XXX-ийг сонгон яаж хэрэглэх талаар суралцах. XXX-ийн бэлтгэн нийлүүлэгчээс эсвэл мэргэжлийн хүнээс мэргэжлийн зөвлөгөө авах.
- ▶ XXX-ийг хэрэглэхийн ач холбогдлын талаарх сургалт зохион байгуулж, оролцох. Түүнчлэн XXX-ийг зохистой хэрэглэх ур чадвараа нэмэгдүүлэх талаарх сургалтад байнга хамрагдаж байх нь чухал байдаг.
- ▶ XXX-ийг хэрэглэсний дараа цэвэрлэж, аюулгүй газар хадгалах.
- ▶ XXX-ийг тогтмол шалгаж, шаардлагатай тохиолдолд завсар үйлчилгээ хийх.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Шаардлагатай мэдээллийг цаг тухайд нь авч, хөршүүдээ XXX хэрэглэхийг дэмжих, туршлагаа солилцох.

Хөдөө аж ахуйд ажиллагчид XXX-ийг зөв хэрэглэж байгааг хянах.

Хэрэв тодорхой хэрэгслийг хэрэглэхэд тухгүй, тохиромжгүй байвал хөршүүд, мэргэжлийн хүмүүстэй зөвлөлдөж, тохиромжтойг сонгох шийдэл гаргах. XXX хэрэглэхээ зогсоож болохгүй.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Тохирох хэмжээ, хэлбэртэй XXX-ийг сонгож, тохирч байгааг нягтлах. Ялангуяа маскыг хэрэглэх хүнд тохирч байгаа эсэхийг шалгаж байх шаардлагатай.
- ▶ Маскны завсраар жижиг зай гарсан байхад л нүүрний хэсгээр химийн бодис амьсгалын замаар нэвтэрч, XXX-ийн үр дүнг бууруулдаг.
- ▶ Халуун, хүйтэн нөхцөл зэрэг цаг агаарын хүчин зүйлийг харгалзан тохирох XXX-ийг сонгох.
- ▶ XXX-ийг зөв хадгалах ач холбогдлыг ойлгох; агрохимийн бодисын ойролцоо хадгалахгүй байх.
- ▶ Зарим хэрэгсэл нь дулаан, чийгэнд мэдрэмтгий байдаг.
- ▶ XXX-ийг зөв хэрэглэх дадлага тогтмол хийх.

Санамж

Тохирох XXX-ийг сонгож, зохих ёсоор хэрэглэх нь таны эрүүл мэндэд нэн чухал.



► Зураг 22а. ХХХ-ийг зөв хэрэглэх



► Зураг 22б. Хөдөө аж ахуйд хэрэглэгдэх ХХХ



► Зураг 22в. Аюулыг тодорхойлж (тоос, хий, уур) тохирох маск, шүүлтүүрийг сонгох



► Зураг 22г. Хамгаалалтыг үр нөлөөтэй байлгах зорилгоор тогтмол цэвэрлэж, засварлаж, шүүлтүүрийг сольж байх

Шалгах зүйл № 23

Пестицидийг устгах ба сав баглаа

Пестицид, түүний сав баглаа (хайрцаг)-г зөв, аюулгүй байдлаар устгах.

Яагаад ?

Пестицид болон химийн бодисуудыг зөв устгахгүй бол хүн, амьтан, байгаль орчинд хор хөнөөлтэй. Бараг бүх пестицид аюултай хог хаягдалд тооцогддог. Хэрэглээгүй пестицид, түүний хоосон савыг талбай, суваг шуудуу, угаалтуурт хаявал бохирдол үүсгэнэ. Эдгээр хог хаягдлыг аюулгүй байдлаар устгах нь маш чухал.

Саванд үлдсэн химийн бодисын үлдэгдэл маш бага байсан ч гэсэн хүн, амьтанд хор хөнөөл учруулна. Иймээс пестицидийн хоосон савыг өөр зүйлд ашиглах ёсгүй.

Пестицидийн савыг аюулгүй байдлаар устгасан эсэхийг нягталж, тухайн орон нутагт мөрдөж байгаа журмын дагуу тусгай заасан газарт хаях нь таны үүрэг юм.

Хэрхэн ?

- ▶ Пестицидийн шошгыг анхааралтай уншиж, устгах талаарх мэдээлэл, зааврыг мэдэж авах. Хэрэв танд тодорхой бус байвал мэргэжлийн хүн, нийлүүлэгчээс зөвлөгөө, туслалцаа аваарай.
- ▶ Аюултай хог хаягдлын талаарх тухайн орон нутагт мөрдөгдөж байгаа журам, зохицуулалтыг мэдэж авах нь зүйтэй.
- ▶ Пестицидийг угаалтуур, угаалгын өрөө, сувагт хэзээ ч хаяж болохгүйг анхаараарай.
- ▶ Хэн нэгэн пестицидийн савыг дахин ашиглаж магадгүй тул сав, баглааны шошгыг хэрэглэсний дараа ч мөн хуулж хаяж болохгүй.
- ▶ Хэрэглэсэн пестицидийн савыг орон нутагт мөрдөгдөж байгаа дүрэм журамд заасан байршилд устгана. Зөвшөөрөгдөөгүй газар орхиж болохгүй.
- ▶ Пестицид болон түүний хоосон савыг галд хийж болохгүй.
- ▶ Пестицидийн савыг хаяхаас өмнө түүнийг 3 удаа сайтар зайлж цэвэрлэх шаардлагатай.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Талбайд хаясан шил, савыг цуглуулах. Эдгээр нь хүн, байгаль орчинд хор хөнөөл учруулж болзошгүй. Хөршүүдтэйгээ хамтран бодисын савыг аюулгүй байдлаар устгах талаар зөвлөлдөөрэй.

Хог хаягдлыг зайлуулах байршлыг тодорхойлж, дүрэм журмыг тогтоож орон нутагтаа мөрдөх нь сайн туршлага юм. Орон нутгийн эрүүл мэндийн байгууллага, хөдөө аж ахуйн төвөөс зөвлөгөө аваарай.

Нэмэлт зөвлөгөө

Пестицид, бусад химийн бодисын хаягдалтай харьцахдаа хувийн хамгаалах хувцас хэрэгсэл хэрэглээрэй.

Санамж

Пестицид, химийн бодисын хаягдалтай харьцахдаа хүн, байгаль орчноо хамгаалж ослоос урьдчилан сэргийлээрэй.



► Зураг 23а. Хууль эрх зүйн зохицуулалтын дагуу тогтоосон нийтийн пестицидийн хаягдлын цэг



► Зураг 23б. Тагтай саванд пестицидийн савыг хийж цоожлох



► Зураг 23в. Аюултай бодисын хаягдал цуглуулах орон нутгийн зохицуулалт

► V. Ахуйн нөхцөл

Аюулгүй ундны ус, шим тэжээлтэй хоол хүнс, эрүүл ахуйн шаардлага хангасан үйлчилгээ, түр завсарлага, ажлын дараах амралт зэрэг нь хөдөө аж ахуйд ажиллагчдын эрүүл мэндийг хамгаалах анхан шатны хэрэгцээ юм.

Жирэмсэн эмэгтэй, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэн аюулгүй, эрүүл, тааламжтай нөхцөлд ажиллах зохицуулалт хийхэд онцгой анхаарал тавих хэрэгтэй.

Энэхүү бүлэгт орон нутгийн иргэдийн хамтын ажиллагааны ач холбогдлыг онцлон авч үзнэ.

Шалгах зүйл № 24

Ундны ус

Ажлын байранд ажилтнуудыг аюулгүй ундны усаар хангах, өдөрт авах шингэний хэмжээгээ хангалттай байлгахад анхаарах.

Яагаад ?

Ажлын үед биеэс их хэмжээний шингэн хөлсөөр дамжин гадагшилдаг. Хангалттай хэмжээний ус ууж шингэн алдагдлаас сэргийлнэ. Халуун, нартай нөхцөлд ажиллаж байгаа тохиолдолд усны хэрэглээгээ нэмэгдүүлэх шаардлагатай. Аяга хүйтэн ус таны бие махбодийг сэргээж, эрүүл мэндийн асуудлаас сэргийлэх боломжтой.

Хүйтэн уур амьсгалтай нөхцөлд ч хангалттай хэмжээний ус хэрэглэх шаардлагатай. Хөлрөх, их хэмжээгээр шээх байдлаар биеийн шингэнээ алддаг. Шингэнээ хангалттай нөхөхгүй байх нь цангасан мэдрэмж буурсантай холбоотой байж магадгүй юм. Завсарлагын үед халуун шингэн зүйл ууснаар таны эрч хүч нэмэгдэнэ.

Талбай дээр ажиллаж байх үед ус дамжуулах системд холбосон төхөөрөмжөөс ус уух боломжгүй тул ундны усыг аюулгүй, цэвэр байхад анхаарах ёстой. Борооны, голын болон худгийн ус бохирдсон байх магадлалтай. Нөөцөлсөн усыг бактери, бохирдлоос хамгаалсан байх нь зүйтэй.

Хэрхэн ?

- Ундны усны эх үүсвэр цэвэр, аюулгүй байхад анхаарах. Усны чанарыг тогтмол хянах.
- Борооны, гүний усыг зөвхөн шүүж, 15-аас доошгүй минут буцалгаж эсвэл хлоржуулсаны дараа хэрэглэнэ. Пестицид хэрэглэж байсан байж болзошгүй газрын ойролцоох уснаас зайлсхийх.
- Ам цангаагүй байсан ч ус тогтмол уух.
- Цэвэр, ариутгасан усны нөөц сав хэрэглэх. Тэдгээрийг шороо тоосгүй газарт нарны тусгалаас хол байрлуулах.
- Хүйтэн цаг агаарын нөхцөлд халуунаа барьдаг сав хэрэглэх.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Ажил дээр, ялангуяа ургац хураалтын үед хүн бүр хангалттай хэмжээний цэвэр ус хэрэглэж байгаа эсэхийг нягтлах. Хөршүүдтэйгээ баг болж ажиллаж байгаа бол хүн бүр хангалттай хэмжээний ус хэрэглэхээр ээлжээ зохион байгуул.

Нэмэлт зөвлөгөө

- Цаг агаарын хэвийн нөхцөлд хүн өөрийн бие махбодийн ердийн хэрэгцээгээ хангахад өдөрт дундажаар 3 литр ус хэрэглэнэ.
- Биеийн хүчний ажил, цаг агаарын хүчин зүйлээс шалтгаалж усны хэрэглээгээ 50-200 хувь нэмэгдүүлээрэй.
- Усны сав, шүүлтүүрийг тогтмол цэвэрлэж байгаарай
- Ажлын болон завсарлагааны үед согтууруулах ундааны зүйл хэрэглэхгүй байх. Согтууруулах ундааны зүйлс биеийн шингэний хэмжээг бууруулж, алдаа, осол гарах эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.
- Хөнгөнөөс дунд хэмжээний биеийн шингэн алдалтын шинжүүд: ам хатах, арьс хуурайших, ядрах, ам цангах, шээсний хэмжээ багасах, толгой өвдөх, толгой эргэх. Эдгээр шинж илэрвэл шингэн зүйл ууж амрах шаардлагатай.

Санамж

Ажил дээрээ болон гэртээ хангалттай хэмжээгээр ундны ус бэлтгэж, хэрэглэх.



► Зураг 24а. Ажлын байран дээр ундны ус бэлэн байлгах



► Зураг 24б. Талбай дээр ажиллах үед зөөврийн саваар ундны ус бэлтгэх



► Зураг 24в. Хөрш тариаланчидтайгаа ус уух завсарлагыг тогтмол авч байх

Шалгах зүйл № 25

Шим тэжээл

Өөрийн эрүүл мэнд, сайн сайхан байдлын төлөө шим тэжээлтэй хүнс хэрэглэх

Яагаад?

Хүнс тэжээлийг зохистой хэмжээгээр зөв хэрэглэх нь бүтээмжийг нэмэгдүүлэх, сэтгэл санааг дэмжих, осол, нас баралтаас сэргийлэх, эрүүл мэндийн зардлыг бууруулахад ихээхэн тустай.

Хүний хүнс тэжээлийн хэрэгцээ нь амьдралын мөчлөг, амьдралын хэвшлээс шалтгаалж ялгаатай. Ерөнхийдөө хөдөө аж ахуйн ажил оффисын ажлаас илүү биеийн хүч их шаардана. Иймээс тариаланчид оффисын ажилтнаас илүү илчлэг хэрэглэх шаардлагатай гэсэн үг юм.

Бохирдсон хүнсний зүйл эрүүл мэндийн ноцтой асуудал үүсгэдэг. Ялангуяа талбай дээр ажиллах үед хүнсээ зөв хадгалахад анхаарлаа хандуулах шаардлагатай.

Хэрхэн?

- ▶ Өдөр бүр нүүрс ус (будаа, талх, гоймон, эрдэнэ шиш, төмс гэх мэт), ногоо, жимс, сүүн бүтээгдэхүүн (сүү, тараг, бяслаг) болон уураг (мах, загас, шувууны мах, өндөг, самар гэх мэт) хэрэглэх.
- ▶ Хоолоо хэзээ ч алгасаж болохгүй. Өглөөний цай нь аюулгүй, бүтээмжтэй ажлаа эхлэх эрч хүч өгдөг тул маш чухал.
- ▶ Аль болох тухайн орон нутгийнхаа хүнсийг хэрэглэх.
- ▶ Хүнсээ бэлтгэх, хадгалахдаа анхаарах. Хувийн ариун цэвэр сахихгүй байх, хүнс бэлтгэх хэрэгсэл бохирдсон, дутуу болгох эсвэл халуунаар нь удаан хадгалах зэргээс хүнс бохирдоно.

Хамтын ажиллагааг дэмжих арга

Талбай дээрээ хөршүүдтэйгээ өдрийн хоолоо хамт идэх нь харилцаагаа нэмэгдүүлэхэд сайхан боломж болно. Хоолоо хамт идэхээс гадна өөрсдийн санаа бодол, туршлагаа хуваалцаарай.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Өдөр бүр өдрийн аль нэг хоолоо гэр бүлийнхэнтэйгээ идэх.
- ▶ Талбай руу өдрийн хоолоо авч очвол хоолоо сэрүүн газар хадгалах. Нарны гэрэл шууд тусахаас сэргийлэх.
- ▶ Хүнсэндээ хэрэглэх ногоо, жимсээ өөрөө тариалж, цөөрөмд загас үржүүлэх.
- ▶ Олон үндэстний хүмүүс хамтдаа нэг бүлэг болж ажиллаж байгаа бол хүнсний хэрэглээний соёлын, шашны онцлогийг харгалзах.
- ▶ Давс их хэрэглэхгүй байх. Биеийн хүч хэвийн хэмжээнд шаардах ажилд насанд хүрсэн хүн 6 граммаас илүүгүй (ойролцоогоор цайны халбага) давс хэрэглэнэ. Давс их хэрэглэх нь даралт ихсэх, цус харвах, хавдар зэрэг өвчлөл үүсгэх аюултай.

Санамж

Шим тэжээлтэй хоол хүнс хэрэглэх нь эрүүл мэнд, сайн сайхан байдлыг дэмжиж, ажилтны биеийн эрч хүчийг хадгалж, алдаа, ослоос сэргийлж, бүтээмжийг нэмэгдүүлнэ.



► Зураг 25а. Тэнцвэртэй, шим тэжээлтэй хүнс



► Зураг 25б. Талбай дээр хөрш тариаланчидтайгаа хамтдаа хооллох



► Зураг 25в. Ажлын дараа гэр бүлтэйгээ оройн хоол идэх

Шалгах зүйл № 26

Ариун цэврийн байгууламж ба хувийн эрүүл ахуй

Ажлын байран дээр хүртээмжтэй, цэвэрхэн ариун цэврийн өрөө, угаалтуураар хангах.

Яагаад?

Цэвэрхэн ариун цэврийн өрөө, угаалтуур ямар ч ажлын байран дээрх үндсэн хэрэгцээ юм.

Ариун цэврийн өрөө хүрэлцээгүй байх нь эрүүл мэнд болон байгаль орчинд хортой.

Ариун цэврийн байгууламж байхгүй байх, хувийн ариун цэврийг сахихгүй байгаагаас зарим төрлийн өвчлөл үүсдэгийг судалгаа харуулж байна. Гараа угаах (бөгжөө тайлж), ажлын дараа усанд орох нь хортон шавж устгах бодис, химийн болон бусад хортой бодис, халдвараас шалтгаалах эрүүл мэндийн асуудлаас урьдчилан сэргийлнэ. Хоол унд идэхээс өмнө хувийн ариун цэврээ сахих нь маш чухал.

Хэрхэн ?

- ▶ Ажлын талбайн ойролцоо ариун цэврийн өрөө байгуулж, ариун цэврийн цаастай, тагтай, практикт нийцсэн усны татуургатай байхаар төлөвлөх. Хэрэв боломжгүй бол ус хадгалах контейнер байрлуулж шийдэх.
- ▶ Алслагдсан байршилд энгийн жорлон байгуулах.
- ▶ Угаалтуур байрлуулж, саван, гар хатаах ямар нэгэн төхөөрөмжөөр хангах. Угаалтуур нь гарын бугуйг угаах боломжтой том хэмжээтэй байх шаардлагатай.
- ▶ Ариун цэврийн байгууламжийг цэвэрхэн байлгах.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Тариаланчид талбай дээрээ жорлон, ариун цэврийн байгууламжаа дундаа хэрэглэх нь илүү тохиромжтой. Хөршүүдтэйгээ хамтран ариун цэврийн байгууламжаа хаана суурилуулж, байгуулахаа төлөвлөх нь зүйтэй.

Түүнчлэн ариун цэврийн байгууламжийн цэвэрлэгээ, ариун цэврийн материал авах хамтарсан төлөвлөгөө гаргаарай.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Боломжтой бол эрэгтэй, эмэгтэй ариун цэврийн өрөөг тусад нь байгуулаарай.
- ▶ Хооллохын өмнө болон ариун цэврийн өрөөг ашигласны дараа гараа угаах дадлыг хэвшүүлээрэй.
- ▶ Энгийн жорлон барих бол усны эх үүсвэрээс хол байрлуулах хэрэгтэй.
- ▶ Ариун цэврийн өрөө байхгүйгээс шалтгаалан шингэний хэрэглээгээ хязгаарлаж болохгүй. Шингэнээ хязгаарлавал таны эрүүл мэндэд хортой. Энэ тохиолдолд зөөврийн кабин, био жорлон хэрэглэж болох юм.

Санамж

Цэвэрхэн ариун цэврийн өрөө, хүртээмжтэй угаалгын байгууламж нь таны сайн сайхан байдал, ажлыг бүтээмжтэй байхад зайлшгүй шаардлагатай.



► Зураг 26а. Угаалгын байгууламжтай ариун цэврийн өрөө



► Зураг 26б. Энгийн жорлонг орон нутагт олдоцтой материалаар хийсэн нь



► Зураг 26в. Тариаланчид дундаа хэрэглэдэг ариун цэврийн өрөө, угаалтуурын байгууламж

Шалгах зүйл № 27

Анхан шатны тусламж

Анхан шатны тусламжийн материалаар хангах, анхны тусламж үзүүлэх талаар суралцах.

Яагаад?

Хэрэв ажил дээрээ өвдөх эсвэл гэмтэхэд анхан шатны тусламжийг яаралтай үзүүлэх шаардлагатай. Тариан талбай нь ихэвчлэн тосгон, эрүүл мэндийн үйлчилгээ үзүүлэх боломжтой суурин газраас алслагдмал газар байрладаг.

Анхан шатны тусламж үзүүлэх сургалтаар хангагдах, анхан шатны мэдлэгтэй байх нь яаралтай үед эрүүл мэндийн тусламж үзүүлж, хүний амь аврах боломжтой. Анхан шатны тусламжийн зохих мэдлэгтэй байх нь маш чухал, учир нь буруу үйлдэл хийж, буруу эм хэрэглэвэл хор учруулж болзошгүй.

Яаралтай тусламж үзүүлэх шаардлагатай үед хамтын ажиллагаа, зохицуулалт чухал. Бусдын тусламжгүйгээр гэмтсэн, өвдсөн хүнд та тусалж чадахгүй.

Хэрхэн ?

- ▶ Гэртээ анхан шатны тусламжийн хайрцгийг бэлтгэх. Тэдгээрийн хадгалах хугацааг тогтмол шалгаж байх шаардлагатай. Анхан шатны тусламжийн хайрцагт байхыг санал болгох зүйлс: ариутгасан хөвөн, наалт, боолт, шархны лент, хайч, ариутгагч, давсны уусмал.
- ▶ Анхан шатны тусламжийн зүйлсийг багтаасан жижиг хайрцаг бэлдэж ажлын байрандаа авч явах.
- ▶ Анхан шатны тусламжийн хайрцгийг бага насны хүүхэд хүрэхгүй газар тавих.
- ▶ Хүлээн зөвшөөрөгдсөн итгэмжлэл бүхий хүний анхан шатны тусламжийн сургалтад хамрагдах. Эрүүл мэндийн ажилтан, орон нутгийн захиргааны ажилтнаас сургалтын талаар мэдээлэл авах.
- ▶ Эмч, сувилагч, эмнэлэгтэй холбогдох утасны жагсаалт гаргах.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Мэдлэг, мэдээлэл, анхан шатны тусламжийн хайрцгаа бусадтайгаа хуваалцах.

Анхан шатны тусламжийн хайрцаг, анхан шатны тусламж үзүүлэх 1-2 хүнийг тухайн орон нутгаас томилох.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Анхан шатны тусламжийн хайрцагт байгаа бүх саванд шошго хийж, андуурч хэрэглэхээс сэргийлэх.
- ▶ Анхан шатны тусламжийн хайрцгийг цоожлохгүй, шаардлагатай үед хэрэглэх боломжтой байх.
- ▶ Анхан шатны тусламж үзүүлэх ур чадвараа сайжруулж, сургалтын үед тараасан материалыг уншиж, дадлага хийж байх.
- ▶ Өвс ургамал, уламжлалт эм тан зэрэг боломжит эмийн талаар мэдлэгтэй байх.

Санамж

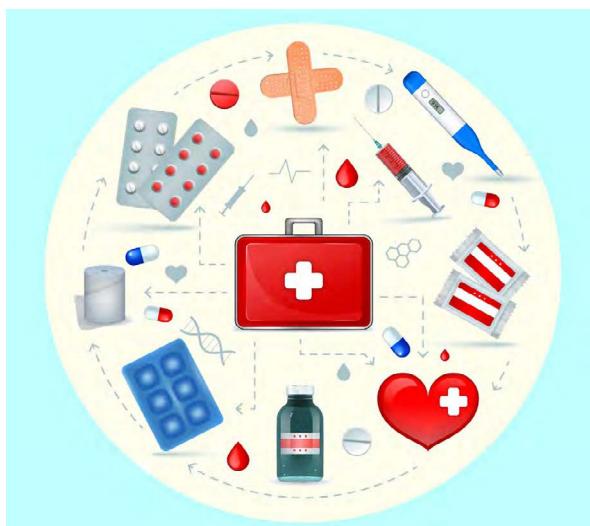
Анхан шатны тусламж яаралтай үед хүний амь насыг аварна.



► Зураг 27а. Гэрийн анхан шатны тусламжийн хайрцаг



► Зураг 27б. Анхан шатны тусламжийн хайрцгийг аюулгүй, цэвэр газар, хүүхэд хүрэхгүй байдлаар байрлуулах



► Зураг 27в. Ажлын байранд авч явах боломжтой зөөврийн анхан шатны тусламжийн хайрцаг

▶ VI. Ажлын зохион байгуулалт ба хамтын ажиллагаа

Хөдөө аж ахуйд ажиллагчдын хөдөлмөрийн онцлог шинж чанар нь жижиг аж ахуйнууд бие даан үйл ажиллагаа явуулж, ажил болон хувийн амьдрал хоорондын ялгаа зааг тодорхойгүй байдагт оршдог. Тариаланчид, тэдний гэр бүлийнхэн өдөр тутмын ажил, амьдралдаа хамтрах шаардлагатай байдаг. Ажил үүргээ гэр бүлийн гишүүд ихэвчлэн хувааж гүйцэтгэдэг.

Ийм учраас жирэмсэн эмэгтэй, ахмад настан, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэнд онцгой анхаарал тавих шаардлагатай.

Түүнчлэн тухайн орон нутгийнхаа тариаланчид, тэдний гэр бүлийнхэн хамтран улирлын шинжтэй болон олон нийтийн ажлуудыг зохион байгуулах нь чухал. Хурал уулзалт төлөвлөх, зохион байгуулах төдийгүй олон нийтийг хамарсан арга хэмжээнүүд харилцаа, хамтын ажиллагаа, ажлын үр дүн, аюулгүй байдал, эрүүл мэндийг сайжруулах, тухайн нийгэм, хамт олны сайн сайхан байдалд дэмжлэг болно.

Шалгах зүйл № 28

Ажлын завсарлага, өдөр тутмын амралт

Ажлын үеэр, ажлын дараа зохих ёсоор амарч байх.

Яагаад ?

Хангалттай амрахгүй байгаагаас ядарч цуцан, алдаа, осол гаргах, улмаар эрүүл мэнд доройтох, ажлын бүтээмж буурах шалтгаан болдог. Ажлын дундуур түр завсарлага авахад ажлын бүтээмж, үр дүн нэмэгддэг болох нь тогтоогдсон. Иймээс ажлын цаг, амрах, хооллох завсарлага, амралтын өдрүүдийг хуулиар зохицуулсан байдаг.

Талбай дээр хэт урт цагаар гэрээсээ хол ажиллах тохиолдолд амрах хэсгийг ажиллаж байгаа талбайн ойролцоо бий болгох шаардлагатай. Ингэснээр ажлын дундуур шаардлагатай үед түр завсарлах боломж бүрдэнэ.

Хэрхэн ?

- ▶ Амрах хэсгийг ажлын талбай эсвэл түүний ойролцоо тогтоох. Жижиг, энгийн халхавчийг том мод ашиглах, орон нутагт олдоцтой материалаар барьж байгуулах.
- ▶ Амралтын хэсгийг тав тухтай болгох жишээ нь дэвсгэр, сандал, цай, кофены хэрэгсэл, тоглоом зэргийг байрлуулах.
- ▶ Өдрийн хоолны завсарлагаас гадна түр завсарлага (15-20 минут) авах. Биеийн хүчний хөдөлмөр их шаардсан эсвэл цаг уурын хүнд нөхцөлд илүү урт, давтамжтай завсарлага авна.
- ▶ Жирэмсэн, хөхүүл эмэгтэйчүүд, хөгжлийн бэрхшээлтэй, ахмад хүмүүс хангалттай завсарлага авч байгаа эсэхийг анхаарах.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Хэрэв боломжтой бол бусад тариаланчид, хөршүүдтэйгээ хамтран амралтын хэсгийг байгуулах.

Түр завсарлагыг гэр бүлийнхэнтэйгээ, бусад тариаланчидтай хамтран зохицуулах.

Түр завсарлага, ажлын дараах амралтын үеэр бусад тариаланчид харилцаа холбоогоо нэмэгдүүлэх. Жишээ нь, хамт тоглоом тоглох нь амрах болон хамтын ажиллагааг сайжруулах тааламжтой хэлбэр байж болно.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Амрах хуурай газрыг сонгоорой.
- ▶ Ургац хураалтын завгүй үе байсан ч түр завсарлага чухал. Урт хугацаагаар амралтгүй ажиллахад бүтээмж буурдаг гэдгийг анхаараарай.
- ▶ Та багаж, тоног төхөөрөмжийн байр сав, саравч зэргийг түр амрах байр болгон ашиглаж болох юм. Гэвч тэдгээр нь цэвэрхэн, шаардлагатай хэрэгсэл байгаа эсэхийг шалгаарай.

Санамж

Амрахаар түр завсарлах нь таны эрүүл мэндийг хадгалж, бүтээмжийг нэмэгдүүлнэ.



► Зураг 28а. Сайтар зохион байгуулсан амралтын хэсэгт хөршүүд завсарлагын болон амралтын үеэрээ тухлах боломжтой.



► Зураг 28б. Хөрш тариаланчид ажлын байрны ойролцоо амарч байгаа байдал.



► Зураг 28в. Гэр бүл, хөршүүдтэйгээ ажлын дараа амралт чөлөөт цагаа өнгөрөөж байгаа байдал.

Шалгах зүйл № 29

Гэр бүлийн үүрэг хариуцлага

Хөдөө аж ахуйн болон гэр орны ажлаа гэр бүлийн гишүүдтэйгээ хамтарч хийх.

Яагаад?

Хөдөө аж ахуйн ажил эрхэлдэг олон гэр бүлийн эрэгтэй, эмэгтэй гишүүд үүрэг, хариуцлага, ажлын ачааллаа хуваалцах хэрэгтэй.

Хүн бүрийн ажил үүргийг зөв зохицуулж, хамтрах нь гэр бүлийн аль нэг гишүүнд илүү ачаалал үүрүүлэхээс сэргийлнэ.

Ажил, амьдралын тэнцвэрийг хангаснаар ажлын үр дүн, бүтээмж нэмэгдэнэ.

Хэрхэн ?

- ▶ Газар тариалангийн болон гэрийн ажил үүргийг аль алиныг нь тодорхойлох.
- ▶ Гэр бүлийн насанд хүрсэн гишүүдтэйгээ хамтран хийх ажлаа ярилцах.
- ▶ Гэр бүлийн гишүүн бүрт ажил үүрэг хуваарилах. Нас, чадвар болон туршлагыг харгалзах хэрэгтэй.
- ▶ Гэр бүлийн насанд хүрсэн гишүүнд хэт их ажлын ачаалал өгөхөөс зайлсхийх.
- ▶ Гэр бүлийн гишүүдийн ажил, ажлын ачааллыг тогтмол хянах.
- ▶ Жирэмсэн, хөхүүл эмэгтэй, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэн, ахмад настанд онцгой анхаарал тавих.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Гэр бүлийн насанд хүрсэн гишүүн бүрийг ажил үүргээ гүйцэтгэхэд нь тусалж дэмжих. Хүн бүрийн ажлын ачааллын талаар ярилцаж, хүндрэлтэй асуудлыг шийдвэрлэх арга замыг тодорхойлох.

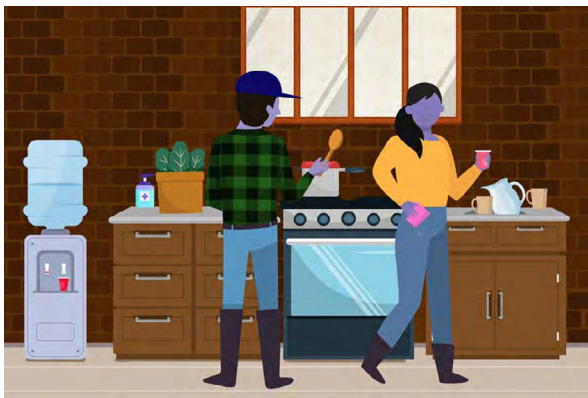
Сайн туршлага, санаа бодлоо хөршүүдтэйгээ солилцох.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Тодорхой үүргийг жендэрийн ялгаатай байдлаар оноох хэрэггүй. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн аль нь ч гэр орны, ахуйн ажлыг гүйцэтгэж чадна.
- ▶ Ажил үүргийг улирлын онцлог, нөхцөл байдлаас шалтгаалан уян хатан байдлаар хуваарилаарай
- ▶ Ажлын ачаалал ихтэй үед гэр бүлийн гишүүд, хөршүүд болон улирлын чанартай ажил хийдэг ажилтнуудаас түр зуур туслалцаа аваарай.

Санамж

Гэр бүлийн насанд хүрсэн гишүүд ажил үүргээ хувааж хийснээр аюулгүй байдал, эрүүл мэнд, бүтээмжийг нэмэгдүүлнэ.



► Зураг 29а. Гэр бүлийн гишүүд гэр орны ажлаа (хоол хийх, цэвэрлэх, угаах гэх мэт) хувааж хийх.



► Зураг 29б. Гэр бүлийн насанд хүрсэн гишүүд газар тариалангийн ажилд хувь нэмрээ оруулах.



► Зураг 29в. Жирэмсэн эмэгтэй ажилтанд тусгайлан анхаарал хандуулах.

Шалгах зүйл № 30

Багаар ажиллах

Багийн ажиллагааг үр дүнтэй зохион байгуулж, зохицуулах

Яагаад ?

Хөдөө аж ахуйн ажил, ялангуяа машин мехинзмаар хийдэг хөдөлмөр нэгэн хэвийн, давтагдах шинж чанартай. Эдгээр нь ядарч туйлдах, анхаарал төвлөрөл алдагдахад хүргэж, бүтээмж буурах, осол гарахад ч нөлөөлдөг. Ажил үүргийг баг дотроо сэлгэж, ээлжилж хийх нь сөрөг нөлөөг бууруулах, бүтээмжийг нэмэгдүүлэх боломжтой.

Зарим чиг үүргийг ямар нэгэн туслалцаагүйгээр хийх боломжгүй байдаг. Үүнийг хөрш тариаланчидтайгаа хамтран ажиллах байдлаар зохицуулна.

Багийг сайн зохион байгуулснаар ажлын үр дүн, бүтээмжийг нэмэгдүүлдэг.

Хэрхэн ?

- ▶ Гүйцэтгэх шаардлагатай ажил үүргүүдийг тодорхойлж, тэдгээрийн аль нь гүйцэтгэхэд хүндрэлтэй байгааг тогтооно. Ямар ажил үүргийг багаар гүйцэтгэхэд үр дүнтэйг нягтлан шалгана.
- ▶ Гэр бүлийн гишүүд, хөршүүдээс бүрдсэн баг бүрдүүлэх. Шаардлагатай бол зохицуулагч томилно.
- ▶ Ажлын хуваарь, баг дотор чиг үүргийг ээлжлэн гүйцэтгэхээр зохион байгуулах.
- ▶ Багийн гүйцэтгэлд нөлөөлөх багийн гишүүдийн чадвар, ажлын шинж чанар (байнгын/түр/улирлын, гараар эсвэл машинаар гүйцэтгэх) болон ажлын ачаалал зэрэг хүчин зүйлсийг тооцно.
- ▶ Шаардлагатай үед амрах завсарлагыг зохион байгуулах.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Багийн үйл ажиллагааг зөв төлөвлөж, зохицуулбал илүү бүтээмжтэй. Чиг үүргийн хуваарь гаргах, тэдгээрийг ээлжилж хийж гүйцэтгэх асуудлыг багийн гишүүд харилцан ярилцаж шийдвэрлэнэ.

Бусад багуудын багийн хамтын ажиллагааны ялангуяа ажлын ачаалал ихтэй улирлын ажлын зохион байгуулалтын туршлагаас суралцаарай.

Нэмэлт зөвлөгөө

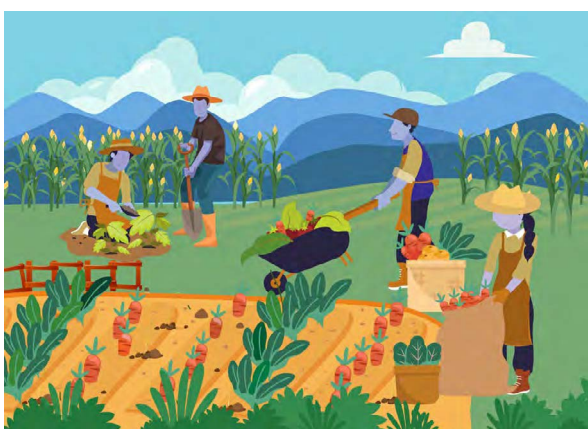
- ▶ Багийн ажиллагааны давуу болон сул талыг жагсааж бичээрэй. Зарим чиг үүргийг ганцаараа гүйцэтгэх нь үр дүнтэй байж болно.
- ▶ Сайн харилцаа амжилттай багийн ажиллагааны үндэс юм.
- ▶ Машин тоног төхөөрөмжтэй ажиллаж байгаа үед машины хурдыг өөртөө тааруулж, ажлын гүйцэтгэлээ сайжруулах. Энэ нь таны аюулгүй байдалд чухал байдаг.

Санамж

Багийн сайн хамтын ажиллагаа таны аюулгүй байдлыг хангаж, бүтээмжийг нэмэгдүүлнэ.



► Зураг 30а. Бүтээмжтэй багийн ажиллагаа бүтээгдэхүүний үр ашгийг бий болгоно.



► Зураг 30б. Ажил үүргээ ээлжлэн гүйцэтгэж байгаа багийн ажиллагаа.

Шалгах зүйл № 31

Олон нийтийн хамтын ажиллагаа

Олон нийтийн хамтын ажиллагааг бэхжүүлж, ажлаа хамтран зохион байгуулах.

Яагаад ?

Хөдөө аж ахуйн ажил ганцаараа хийхэд хүндрэлтэй хөдөө аж ахуйн зориулалттай зам, гүүр, байшин барих, худаг, суваг ухах, ургац хураах, хүнд машин механизм ажиллуулах зэрэг олон төрлийн чиг үүргээс бүрддэг. Эдгээрийг гэр бүлийн гишүүдтэйгээ гүйцэтгэхэд ч хүндрэлтэй. Хөрш тариаланчид, олон нийттэй хамтран хийвэл зорилгодоо хурдан, үр дүнтэй хүрэх боломжтой.

Олон нийтийн ажил, үйл ажиллагаа нь хамтын ажиллагааг бэхжүүлж, бүтээмжийг нэмэгдүүлж, амьдралын нөхцөлийг сайжруулах боломжийг олгоно.

Олон нийтийн ажлын менежмент нь сайн төлөвлөлт, зохицуулалтын ур чадвар шаарддаг. Хүлээн зөвшөөрөгдсөн удирдагч зохион байгуулж, хяналт тавьснаар эдгээр чиг үүргийг аюулгүй, үр дүнтэй хэрэгжүүлдэг.

Хэрхэн ?

- ▶ Бусад тариаланчидтай хамтран ажилласнаар илүү сайн хийх боломжтой ажил үүргийг тодорхойлох. Ерөнхийдөө хөдөлмөр шингээлт ихтэй, тодорхой цаг хугацаанд багтаан хийгдэх шаардлагатай тариалалт, ургац хураалт, пестицид цацах, барилгын ажил зэрэг ажлууд багтана. Олон нийтийн шинж чанартай барилга, зам, байгууламжийг барих, засварлах зэрэг ажлыг бүлгээр хийдэг.
- ▶ Бусад тариаланчид, орон нутгийн иргэдтэй хамтран хийх ажлуудыг төлөвлөж, зохион байгуулах.
- ▶ Бүлгээр хамтран хийх ажлыг удирдан зохион байгуулах, хяналт тавих туршлагатай тариаланчийг сонгоорой.
- ▶ Өндөрт ажиллах, хүнд материалыг зөөх, аюултай машин тоног төхөөрөмж ажиллуулахад үүсэх аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн эрсдэлийг үнэлэх. Осол, гэмтлээс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ байгаа эсэхийг нягтлах.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Тариаланчид, орон нутгийн иргэдийг ажил үүрэг тодорхойлох, төлөвлөлтийн анхны хурал хийх зэрэг эхний үе шатнаас оролцуулах нь зүйтэй.

Гэр бүлийн эрэгтэй, эмэгтэй гишүүн хоёуланг нь багтаа урьж оролцуулна.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Орон нутгийн иргэд шийдвэрлэх боломжгүй асуудлаар орон нутгийн захиргаа, мэргэжлийн байгууллагаас дэмжлэг аваарай.
- ▶ Бүлгээр хийж гүйцэтгэж байгаа үйл ажиллагааг хамтран үнэлж, дүгнэх. Шинээр ажлын арга барил хэрэгжүүлж байгаа бол эрүүл мэнд, аюулгүй байдлын эрсдэлийг үнэлнэ.
- ▶ Бүлгээр гүйцэтгэдэг ажил тариаланчид, олон нийтийн хооронд хамтын ажиллагааг бэхжүүлдэг. Эдгээрийг үр, материал, машин тоног төхөөрөмж худалдан авах, шинэ бүтээгдэхүүн, арга зүй нэвтрүүлэх зэрэг хөдөө аж ахуйн төрөл бүрийн ажилд өргөжүүлэн ашиглаж болно.

Санамж

Зарим төрлийн ажил үүргийг бусад тариаланчид, олон нийттэй хамтран илүү үр дүнтэй гүйцэтгэж болно.



- Зураг 31а. Орон нутгийн иргэдтэй хамтран нийтийн эзэмшлийн гудамжийг засварлаж байгаа нь.



- Зураг 31б. Хөрш тариаланчидтай хамтран хурал хийж ажлаа төлөвлөж байгаа нь.



- Зураг 31в. Аюулгүй ажиллагааны сургалтыг орон нутгийн мэргэшсэн хүн зохион байгуулж байгаа нь.

► VII. Хүрээлэн буй орчны хамгаалал

Байгаль орчныг хамгаалах нь тариаланчдын ажил, амьдралын чухал хэсэг юм. Хөдөө аж ахуйн үйл ажиллагаа, түүнчлэн энэ үйл ажиллагааг гэртээ, ахуйн хүрээнд хийж гүйцэтгэх нь байгаль орчинд нөлөө үзүүлнэ. Орон нутгийн иргэд байгаль орчныг хамгаалах үүрэгтэй бөгөөд байгаль орчинд үзүүлэх сөрөг нөлөөллийг бууруулах зохих арга хэмжээг авах ёстой. Байгаль орчныг хамгаалах үйлст та дараах байдлаар хувь нэмрээ оруулах боломжтой: эрчим хүч, усаа хэмнэх; хүлэмжийн хийн ялгарлыг бууруулах; хөдөө аж ахуйн химийн бодисын хэрэглээг хамгийн бага байлгах; хог хаягдлыг бууруулж, дахин ашиглах, нөхөн сэргээх.

Шалгах зүйл № 32

Ус, эрчим хүчний хэрэглээг хэмнэх

Ажлын үйл ажиллагаа, дадал зуршлаа өөрчлөх замаар ус, эрчим хүчний хэрэглээг бууруулж, хэмнэх.

Яагаад ?

Усны эх үүсвэр хязгаарлагдмал. Ундны цэвэр ус хэрэглэхэд бэрхшээлтэй тулгардаг маш олон хүн дэлхий нийтэд бий. Бид усаа цэвэр байлгах шаардлагатай.

Бид хэрэглэж байгаа усандаа зөв менежмент хийхгүй бол гол мөрөн, тэнгис, газрын хөрсийг ч бохирдуулах эсрэдэлтэй. Бохир, хаягдал усыг цэвэрлэхэд ихээхэн хэмжээний эрчим хүч, төсвийн зардал шаардана. Иймээс усны хэрэглээгээ бууруулснаар эрчим хүчээ хэмнэх боломжтой.

Эрчим хүчний үйлдвэрлэл байгаль орчинд хүлэмжийн хийг нэмэгдүүлэх байдлаар нөлөөлдөг. Ногоон, нөхөн сэргээх эрчим хүчний үйлдвэрлэлийг нэмэгдүүлэх хүчин чармайлт гаргаж байгаа боловч уламжлалт эрчим хүчний эх үүсвэрийг ашигласаар байгаа тул бид эрчим хүчээ хэмнэж, байгаль орчинд үзүүлэх нөлөөллийг бууруулж болно.

Хэрхэн ?

- Тариалалтаас гарч байгаа хатуу хог хаягдлыг усаар угаахыг хориглоно. Тариалалтын явцад хатуу хог хаягдлыг цуглуулж, бүрэн устгах.
- Хөдөө аж ахуйн материал, бүтээгдэхүүнийг бөөнөөр нь, багцаар нь зайлах. Тасралтгүй усаар угаахаас аль болох зайлсхийх.
- Усыг дахин ашигла. Жишээ нь, түүхий эдийг угааснаас үлдсэн усыг жорлон эсвэл шал угаахад ашиглаж болно.
- Усны хоолой, шахуургыг тогтмол шалгаж, ус гоожихоос сэргийлэх.
- Гэртээ болон ажил дээрээ гэрэл, бусад цахилгаан хэрэгслийг ашиглаагүй үедээ унтрааж байх.
- Боломжтой бол эрчим хүчний хэмнэлттэй хэрэгсэл ашиглах.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Хөршүүдийнхээрээ зочилж, бүтээгдэхүүн угаах, ажлын байраа цэвэрлэхдээ усыг хэрхэн ашиглаж байгааг харах.

Ус, цахилгаанаа хэмнэх аргын талаар гэр бүлийн гишүүд, хөршүүдтэйгээ ярилцах.

Нэмэлт зөвлөгөө

- Химийн бодис, бусад хортой аюултай бодисоор бохирдсон усыг гол, суваг, хөрс руу хийхгүй байх.
- Энэ асуудлаар тариаланчид, орон нутгийн иргэдтэй санал солилцох, сайн туршлагыг хуваалцах боломжоор хангах.
- Орон нутагтаа ус, эрчим хүчний хэрэглээгээ бууруулах бодлого гаргаж, хэрэгжүүлэх. Үүнд ажлын хэсэг байгуулах, хамтарсан хяналт хийх, орон нутгийн хэмжээнд усны нөөц, хаягдал ус зайлуулах байгууламж зэрэг орно.
- Хаягдал усаа цэвэрлэж, усыг дахин ашиглах.

Санамж

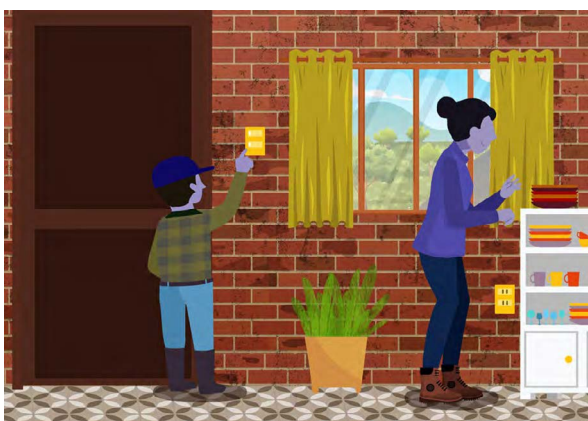
Өдөр бүр хүчин чармайлт гаргаснаар ихээхэн хэмжээний ус, эрчим хүчийг хэмнэж болно. Ингэснээр та байгаль орчноо хамгаалах болно.



► Зураг 32а. Бүтээгдэхүүнийг цэвэрлэх угаалгын байгууламж



► Зураг 32б. Усаа хэмнэх зорилгоор тасралтгүй услах явцыг өөрчил



► Зураг 32в. Эрчим хүчний хэрэглээг бууруулж, төхөөрөмжийг ашиглаагүй үед унтраах

Шалгах зүйл № 33

Хог хаягдлын менежмент

Хог хаягдлыг бууруулах, дахин ашиглах, дахин боловсруулах, дахин сэргээх.

Яагаад ?

Хөдөө аж ахуйн ажил нь малын өтөг бууц, бүтээгдэхүүний үлдэгдэл зэрэг органик хог хаягдал, сав баглаа боодол зэрэг органик бус хог хаягдал ихээр үүсгэдэг. Эдгээр хог хаягдал, мөн гэр ахуйн хаягдлыг зохистой байдлаар устгаагүйгээс байгаль орчныг бохирдуулах уршигтай.

Энэ хор хөнөөлийг бууруулах үндсэн зарчим бол хог хаягдлыг бууруулах, дахин ашиглах, дахин боловсруулах, дахин сэргээх явдал юм. Ингэснээр шаардлагагүй зардлыг бууруулж, эдийн засгийн үр ашгийг бий болгох ч боломжтой.

Цаас, хуванцар, металл, мод зэрэг хоргүй хог хаягдлыг ангилан ялгаснаар дахин боловсруулах, дахин сэргээх үйл ажиллагаанд чухал байдаг.

Хог хаягдлыг зөв ангилан ялгавал хог цуглуулах явцад үүсэх гэмтлээс урьдчилан сэргийлнэ. Түүнчлэн ингэснээр таны гэр бүлийн гишүүд хөршүүдийг ч ослоос урьдчилан сэргийлнэ.

Хэрхэн?

- ▶ Бүтээгдэхүүний сав баглаа боодлыг хийх хамгийн сайн аргыг олох; дахин боловсруулсан материал ашиглаж, хэт их сав баглаа боодолтой байхаас зайлсхийх.
- ▶ Бүтээгдэхүүн худалдан авахдаа байгальд ээлтэй сав баглаа боодолтой бүтээгдэхүүнийг сонгох.
- ▶ Органик хог хаягдлыг малын тэжээл, бордоо болгон ашиглах.
- ▶ Металл, шил, лааз, хуванцар зэрэг хог хаягдлыг тусад нь хийх хогийн сав ашиглах.
- ▶ Аюултай хог хаягдлыг (пестицид, химийн бодис, хурц иртэй зүйл зэрэг) бусад хог хаягдалтай холихгүй байх.
- ▶ Ажил дээрээ болон гэртээ хог хаягдлыг дахин ашиглах, сэргээх аргуудыг санал болгох.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

- ▶ Хог хаягдлыг бууруулах, дахин ашиглах, сэргээх хөршүүдийнхээ сайн туршлагаас суралцах.
- ▶ Орон нутгийн засаг захиргаа, нутгийн иргэдтэй хамтран хог хаягдлыг цуглуулах, дахин боловсруулах системийг бий болгох.

Нэмэлт зөвлөгөө

Тариаланчид, тэдний гэр бүлийг хогоо тусад нь ангилан ялгах, дахин боловсруулах, сэргээх боломж бий болгохыг дэмжих.

Орон нутгийн хэмжээнд хог хаягдлыг цуглуулах, дахин боловсруулах систем бий болгох талаар орон нутгийн холбогдох мэргэжлийн байгууллагаас зөвлөгөө аваарай.

Санамж

Хог хаягдлыг бууруулах, дахин ашиглах, боловсруулах нь байгаль орчныг хамгаалах, чухал алхам юм.



► Зураг 33а. Сав баглаа боодлыг аль болох бага болгох, дахин боловсруулсан, дахин ашигласан материал ашиглах



► Зураг 33б. Хог хаягдлыг дахин боловсруулахад зориулсан ангилан ялгалт

► VIII. Биологийн эрсдэл

Бичил биетүүд (вирус, бактери болон мөөгөнцөр) болон зарим төрлийн сээр нуруутан, сээр нуруугүй амьтад (могой, аалз, хачиг, хилэнцэт хорхой, шумуул зэрэг) тариаланчдын ажлын байранд, хүний эрүүл мэндэд аюул учруулж болно.

Өөрийгөө хамгаалах нь бусад хүмүүст халдварт өвчин тараах эрсдэлд өртөхөөс зайлсхийнэ. Тариаланчид нийт хүн амыг баталгаат хүнсний хангамжаар хангадаг. Цар тахлын үед тэдний үйл ажиллагаа, хамгаалал маш чухал. Энэхүү бүлгээс та өөрийнхөө болон эргэн тойрныхоо хүмүүсийн эрүүл мэндийг хамгаалах, өдөр тутмын үйл ажиллагаагаа сайжруулж, хөдөө аж ахуйн үйлдвэрлэлийн аюулгүй байдлыг дэмжих энгийн, практик аргачлалыг мэдэх болно.

Шалгах зүйл № 34

Биологийн аюул

Таны болон танай гэр бүлийн эрүүл мэндэд нөлөөлөх вирус, бактери, мөөгөнцөр болон нийгмийн эрүүл мэндийн асуудал болох (Ковид-19, холери, мөөгөнцөр)-ын талаар мэдэж авна.

Яагаад ?

Вирус, бактери, мөөгөнцөр нь эрүүл мэндэд ноцтой хүндрэл үүсгэх төдийгүй үхэлд хүргэдэг. Газар хагалах, үр тариа хураах зэрэг газар тариалангийн ажил, мал аж ахуй, зөгийн аж ахуй, загасны аж ахуй, малын хашаа, мод бэлтгэлийн үед олон тооны бичил биеттэй харьцдаг.

Дээр дурьдсан бичил биетүүд (мөөгөнцөр гэх мэт) хүний биед нэвтэрвэл хор хөнөөл учруулж болзошгүй. Эдгээр бичил биетүүд хүний нүдэнд харагдахгүй хэдий ч хоол боловсруулах, амьсгалын зам зэрэг хүний биеийн эрхтэн тогтолцоонд нэвтэрч өвчин үүсгэдэг.

Бичил биетний төрлөөс хамааран халдвар дамжих хэд хэдэн хэлбэр байна. Энд хэдэн жишээ дурдвал:

► 1. Вирус (коронавирус)

- SARS-CoV-2. Энэ вирус нь КОВИД-19 халдварт өвчнийг үүсгэдэг. Нэг хүн халдвар авснаар өөр хүнтэй харьцах

замаар халдвар авч болно. Энэ өвчин хүнээс хүнд агаар дуслын замаар дамжих бөгөөд халдвар авсан хүн ханиалгах, амьсгалах үед хамар, амнаас ялгарч улмаар ойролцоо биет, гадаргуу дээр буудаг. Бусад хүмүүс эдгээр биет, гадаргууд хүрэлцэж, нүд, хамар эсвэл амандаа хүргэвэл КОВИД-19 тусч болно. КОВИД-19 туссан хүн ханиалгаж, амьсгалаар ялгарсан дуслуар амьсгалсан тохиолдолд халдварлана.

► 2. Бактери (усанд байгаа)

- *Vibrio cholerae*. Энэ нян нь халдвартай хүний ялгадсаар бохирдсон хоол хүнс, усаар дамжин холери буюу гэдэсний халдварт өвчнийг үүсгэдэг. Уг өвчин усан хангамж, бохир зайлуулах хангалттай системгүй орнуудад ихэвчлэн тохиолддог. Хүний хоол боловсруулах тогтолцоонд нөлөөлж, их хэмжээний шингэн алдсанаас шалтгаалж нас баралтад хүргэж болзошгүй.
- *Leptospira*. Лептоспироз бактери нь амьтнаас хүнд халдварладаг, ихэвчлэн бохирдсон ус, хөрсөөр дамжиж, халдварт өвчин үүсгэдэг. Амьтны шээсээр бохирдсон, эсвэл амьтны сэг зэмийн үлдэгдэл усанд орвол цэвэр уснаас ч илэрч болно. Хэрэв бохирдсон усыг хэрэглэвэл уг вирус бөөр, элэг, бусад эрхтэнд нөлөөлдөг.

► 3. Мөөгөнцөр

- *Aspergillus fumigatus*. Энэ төрлийн хөгц (мөөгөнцөр) амьсгалын замд нөлөөлдөг аспергиллозын халдварыг үүсгэдэг. Аспергиллозын хөгц дотор, гадна аль ч орчинд үүсч болно. Энэ төрлийн хөгцийн ихэнх нь хор хөнөөлгүй боловч дархлааны тогтолцоо, уушгины өвчин, астматай хүн уг хөгцөөр амьсгалвал ноцтой өвчлөл үүсгэдэг. Энэ хөгцний спор зарим хүнд харшлын урвал үүсгэнэ. Хүнд, хөнгөн уушгины халдвар ч үүсгэх магадлалтай.

Хэрхэн?

- ▶ Ажлын байр, гэр нийтийн дунд үүсэх боломжтой янз бүрийн вирус, бактери, мөөгөнцөрийн талаар энгийн хэллэгээр бэлтгэсэн мэдээлэл, сургалт авах.
- ▶ Вирус, бактери, мөөгөнцөрөөс үүсгэгддэг тухайн орон нутагт зонхилон тохиолдох өвчлөлийг тодорхойлох.
- ▶ КОВИД-19, холери, лептоспироз, аспергиллозын өвчний шинж тэмдгийг эрүүл мэндийн байгууллагаас өгсөн мэдээллийн дагуу ялгаж сурах. Эдгээр мэдээллийн байнга гар доор, бэлэн байлгаарай.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Тухайн орон нутагт тохиолддог вирус, бактери, мөөгөнцөрөөс үүсдэг өвчлөлийн шинж тэмдэг, халдварын эрсдэлийн талаар хөршүүд, ойр байрлах эрүүл мэндийн байгууллагатай зөвлөлдөх. Зөвлөлдөх уулзалтыг задгай талбайд хүн хоорондын зайг 1.5-2.0 метр байхаар тооцож зохион байгуулах.



- ▶ Зураг 34а. Вирус, бактери, мөөгөнцөрөөс үүсгэгддэг тухайн орон нутагт зонхилон тохиолдох өвчлөлийн талаар бичгээр мэдээлэл авах.

Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Өвчин бүрийн илрэх шинж тэмдэгийн жагсаалт гаргаж, эмчилгээний хэлбэрийг мэдэж байх, шаардлагатай бол ойр байрлах эмнэлгийн байгууллагад очих.

Санамж

Дархлаа сул, суурь өвчтэй хүмүүс вирус, бактери, мөөгөнцөрийн халдварт өртөмтгий, эмзэг байдаг. Суурь өвчин гэдэгт цусны даралт ихсэх, 2 дугаар хэлбэрийн чихрийн шижин, амьсгалын эрхтэн тогтолцоо сул байхыг хэлнэ. Ахмад настай хүмүүс өвчлөх эрсдэл өндөр байдаг.



- ▶ Зураг 34б. Тухайн орон нутагт тохиолддог вирус, бактери, мөөгөнцөрөөс үүсдэг өвчлөлийн шинж тэмдэг, халдварын эрсдэлийн талаар хөршүүд, ойр байрлах эрүүл мэндийн байгууллагатай зөвлөлдөх.

Шалгах зүйл № 35

Хувийн эрүүл ахуй

Вирусын болон бактерийн халдварт өвчний дэгдэлт гарсан нөхцөлд гараа тогтмол угаах, гэртээ болон ажлын байранд хувийн хамгаалах хэрэгслийн хэрэглэж, хог хаягдал зайлуулах журмыг дагаж мөрдөх.

Яагаад ?

Тариаланчид бүтээгдэхүүнээ зөөх, бараа материал авах зорилгоор нэг газраас нөгөө газар руу зорчдог.

Иймээс халдвар тархах өндөр магадлалтай өвчний талаар мэдлэгтэй байж, оршин суугаа газраа дамжуулахгүй байх нь чухал. Урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээний мэдлэг таны эрүүл мэндийг хамгаална.

Бичил биетүүд (вирус, бактери) байршил, гадаргуугаас шалтгаалан өөр өөр орчинд амьдрах чадвартай байдаг. Вирус зөөлөн гадаргуу (хувцас, даавуу)-с илүү хатуу гадаргуу (зэвэрдэггүй ган) дээр удаан хугацаанд амьдардаг. Бактери нь өдөр, долоо хоног, жилээр ч амьд байж чаддаг.

Бид өдөрт бие биенийхээ нүүр, гаранд олон удаа хүрдэг. Энэ нь бичиг биет биед нэвтрэх гол арга зам болдог. Тариалан эрхлэгч нь агаарт байгаа вирус, бактер (ханиалгаж, найтаах)-ын тоосонцор буусан гадаргууд хүрэлцэж, ам хамартаа хүргэснээр халдвар авах магадлалтай. Эдгээр нь халдвар авах үндсэн замууд юм.

Хувийн хамгаалах хэрэгсэл сайн хэрэглэснээр вирус, бактери бидний биед нэвтрэхээс сэргийлнэ. Эдгээр нь бичил биетээс биеийн хэсгүүд (ам, хамар)-ийг тусгаарлах механизм бий болгодог.

Нэг удаагийн маск нь амьсгалын болон хоол боловсруулах тогтолцоог хамгаалж, нүдний шил, нүүрний халхавч нь нүдийг хамгаална. Тусгай өмсгөл нь арьсыг хамгаална. Хэрэв эдгээр хэрэгслийг буруу хэрэглэвэл бидний бие вирус, бактерийг нэвтрүүлэх тээвэрлэгч болдог.

Халдварт өвчин дэгдсэн үед өөрсдийгөө хамгаалах олон төрлийн хэрэгсэл ашиглаж, тэдгээрийг хог хаягдал болгодог. Иймд ашигласан хэрэгслүүд амьд бичил биетүүдийг агуулж байдаг тул хаяхдаа маш болгоомжтой хандах шаардлагатай.

Хэрхэн ?

Гараа угаах

- ▶ Гараа тогтмол савандаж бүрэн угааж (багадаа 20 секунд) бактери, вирусыг арилгана. Нэмэлт хамгаалалт хэлбэрээр бактерийн эсрэг саван эсвэл 70 хувийн спирттэй уусмал хэрэглээрэй. Ханиаж, найтаах, нусаа нийсний дараа, хооллохын өмнө ба дараа, ариун цэврийн өрөөг ашигласны дараа гараа угааснаар КОВИД-19 гэх мэт вирусээр халдварлах, халдвар тархахаас сэргийлнэ.
- ▶ Хумсаа авч, цэвэр байлгаж, бөгж, цаг, бугуйвч зэрэг гараа угаахад саад болох зүйлсийг хэрэглэхгүй байх.
- ▶ Бактерийн эсрэг 70 хувийн спиртийн уусмалтай савыг олон ажилтан төвлөрсөн стратегийн байршил, цэгүүдэд байршуулах.
- ▶ Цэвэрлэгээний хэрэгсэл, бүтээгдэхүүнд шошго нааж хадсанаар ашиглаж, байршуулахад хялбар болно.

Хувийн хамгаалах хэрэгсэл

- ▶ Хувийн хамгаалах хэрэгслийг тогтмол цэвэрлэх, бүрэн бүтэн байдлыг байнга шалгах.
- ▶ Ажилтны хийж гүйцэтгэх үүргээс шалтгаалан жишээлбэл, хүнсний бүтээгдэхүүн, тоног төхөөрөмжтэй харьцах, цэвэрлэгээний ажил, машин жолоодох зэрэг ажил гүйцэтгэдэг ажилтан халдварт өвчний дэгдэлтийн үед хувийн хамгаалах хэрэгсэл (нэг удаагийн маск, бээлий) заавал ашиглана.
- ▶ Хувийн хамгаалах хувцас, хэрэглэлийг тайлахын өмнө зохих халдваргүйжүүлэлт хийсэн байх шаардлагатай.

Бохирдлоос сэргийлэх дараах алхамыг баримтлаарай:

- ▶ Гутлаа савантай усаар угаахаас эхэлнэ.
- ▶ Хувцасаа тайлж, уутанд гөвж, сэгсрэхгүйгээр хийнэ.
- ▶ Нэг удаагийн маскаа тайлж, хлорын уусмалд хийнэ. Төгсгөлд нь бээлийгээ тайлахгүйгээр гараа угааж; тэдгээрийг тайлаад ижил төрлийн уусмалд дүрнэ; үүний дараа аюулгүй байдлаар устгана.
- ▶ Хувцасаа аль болох хурдан савантай усаар угаана.

Хог хаягдал

- ▶ Үүссэн хог хаягдлыг өөр өөр саванд хийж, тусад нь байрлуулах. Тэдгээрт “Биологийн аюултай” гэсэн шошго наана. Энэ савнуудтай маш болгоомжтой харьцана; хогийн уутыг зайлуулахдаа хлорын уусмалаар ариутгана. Хогийн савнуудыг мөн ижил байдлаар ариутгана.
- ▶ Гэрийн болон ажлын байран дахь хог хаягдлыг битүүмжилсэн уутанд хийж хаяна. Хөдөө аж ахуйн ажилд хогийг шатааж устгах хандлагатай байдаг. Энэ нь галын аюултайгаас гадна хуванцрыг шатааснаас хорт бодис ялгарах тул сайн сонголт биш юм.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

- ▶ Гараа зөв угаах зааварчилгааны талаар зурагт хуудсыг хүн их зорчдог хэсэгт байрлуулах.
- ▶ Хог ачих хуваарь гаргаж, хогийн сав дүүрэхээс зайлсхийх.

- ▶ Гараа зөв угаах, хувийн хамгаалах хэрэгсэл ашиглах, хог зайлуулах журмын талаарх сургалтыг дэмжих.

Нэмэлт зөвлөгөө

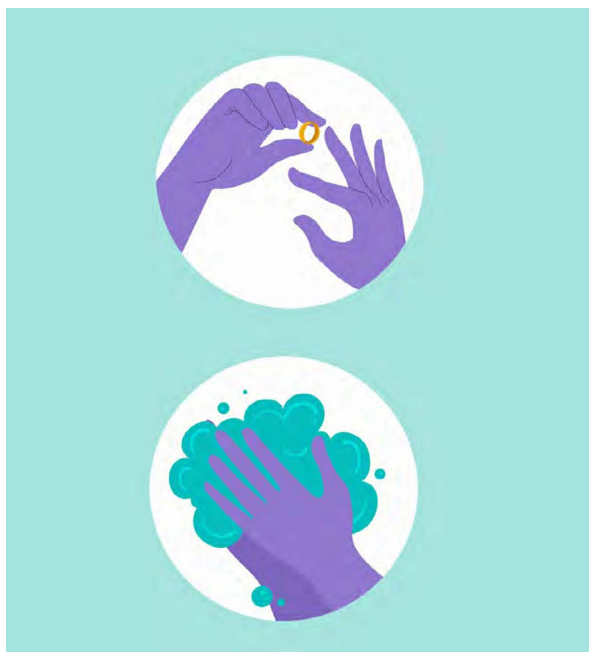
- ▶ Бактери, вирусаар үүсгэгдсэн өвчний дэгдэлтийн үед бүх зүйлс халдварлагдсан байж болзошгүй гэсэн дүгнэлтээр зохих урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах.
- ▶ Найтаалгахдаа гарын шуугаар халхалж, бусадтай гар барих, тэврэх, үнсэхээс зайлсхийх.
- ▶ Хэрэв та хувийн хамгаалах хэрэгсэл хэрэглээгүй бол КОВИД-19 зэрэг халдвар авсан, эсвэл халдвартай байж болзошгүй гадны хүн, гэр бүлийн гишүүдээс зай барих (1.5-2 метр).
- ▶ Хувийн хамгаалах хэрэгслийн ашиглалтын хугацаа тэдгээрийн хэрэглээнээс шалтгаалж хязгаарлагдмал байдаг.
- ▶ Хамгаалах хэрэгслийн ашиглах дээд хугацааг тогтоож, зөв аргаар устгах.
- ▶ Хувийн хамгаалах хэрэгслийн нийлүүлэлтийг тогтмолжуулах.

Санамж

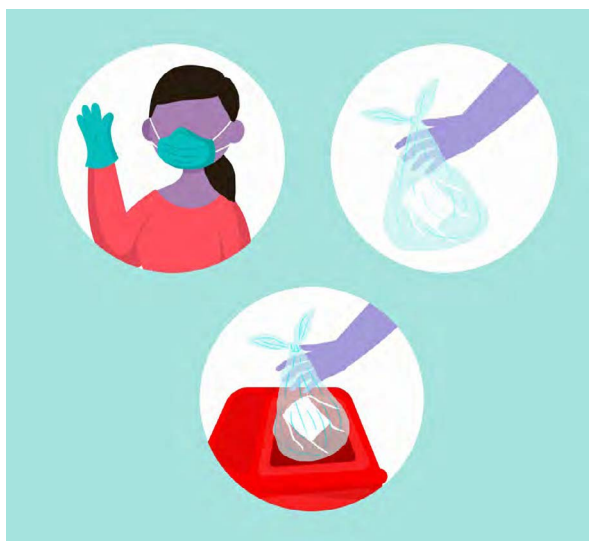
Гараа угаах нь бичил биет бусад хүмүүст халдварлах, тархалтаас сэргийлэхэд чухал үүрэгтэй.

Гараа угаахдаа угаалтуур, орох хаалганы бариулыг угааж, бохирдлоос сэргийлэх шаардлагатайг санаарай.

3. Сайжруулалтыг шалгах зүйлс



- Зураг 35а. Гараа угаахдаа багадаа 20 секундээс доошгүй хугацаагаар хангалттай хэмжээгээр савандах.



- Зураг 35б. ХХХ-ийг өвчний дэгдэлтийн үед зөв хэрэглэх

Шалгах зүйл № 36

Цэвэрлэгээ, халдваргүйжүүлэлт

Сав суулга, багаж хэрэгсэл, амьдарч байгаа орчноо цэвэрлэж, ариутгах.

Яагаад?

Тариаланчид, тэдний гэр бүл ажлаа хийхдээ сав суулга, багаж хэрэгсэлтэй байнга харьцдаг.

Зарим тохиолдолд ургамал өвчилж, дараах хэдэн үр дагаврыг бий болгодог: навч шарлаж, унах, үхэх, үр жимсээ өгөхгүй байх. Энэ нөхцөлд ургац алдахгүйн тулд урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авч, нэг ургамлаас нөгөө ургамалд өвчин халдахаас сэргийлэн багаж хэрэгслээ цэвэрлэн халдваргүйжүүлэхэд хүргэдэг.

Хүмүүс ханиаж, найтааснаас вирус дамждагтай нэгэн адил зүйл заримдаа тохиолддог. Вирус ямар замаар ажлын талбай, гэр, сав суулга, багаж хэрэгсэлд нэвтэрдэг талаар байнга асуулт гардаг. Вирус хэрхэн дамждаг талаарх дараах хариулт байна:

- ▶ Шинж тэмдэгтэй болон шинж тэмдэггүй (өвдсөн боловч шинж тэмдэг илрээгүй) өвдсөн хүний хүрсэн сав суулга, багаж хэрэгслээр дамжих вирус тархана. Хэдэн минутын дараа өөр хүн халдварлагдсан гэж мэдэлгүй уг багаж хэрэгсэлд хүрдэг. Энэ үед халдварт өвчин тархаж болзошгүй.
- ▶ Халдвар тархах өөр нэгэн хэлбэр нь хүн найтаахад агаар дуслын замаар дамжин дараа нь хэрэглэгдэх багаж, хэрэгсэл, машин, тоног төхөөрөмжийн гадаргуу дээр буух явдал юм.

Хэрхэн ?

- ▶ Хэрэв багаж хэрэгсэлд хөрсний үлдэгдэл байвал эхлээд савантай усаар 20 секунд орчим угааж, ус шингээх материалаар шороог нь арилтал арчина.
- ▶ Дараа нь тэдгээрийг хлорын уусмалаар ариутгана. 70 хувийн спиртын уусмалыг нэмэлт халдваргүйжүүлэлт болгож ашиглана. Хэрэв 70 градусын спирт байхгүй бол нэг литр 96 хувийн этилийн спиртэд 30 хоолны халбага ус нэмж хэрэглэнэ.

- ▶ Сав суулга, багаж, хэрэгслийг хэрэглэхийн өмнө ба дараа нь угааж ариутгаарай.
- ▶ Хэрэв нэг багаж хэрэгслийг нэг өдөр хэд хэдэн хүн хэрэглэдэг бол хэрэглэх бүртээ цэвэрлэж, халдвараас сэргийлнэ.
- ▶ Завсарлагааны үед багаж хэрэгслээ хлорт уусмалд хийж ариутгаж байх. 5 хувийн хлорт цайруулагчийг шингэлж хэрэглэнэ: 3 халбага хлорт цайруулагчийг (1 халбага хлорт цайруулагч 15 миллиртэй тэнцүү) 1 литр усанд найруулна.
- ▶ КОВИД-19 гэх мэт халдварт өвчний дэгдэлтийн үед нийтийн эзэмшлийн талбай: өрөөнүүд, хүлээн авах хэсэг, уулзалтын хэсэг, ажлын байр, агуулахын өрөө, үрийн талбай, хүлэмжийг ариутгаж цэвэрлэж байх шаардлагатай. Шат, хаалганы бариул, гэрлийн асаагуур, хаалга, шатыг ариутгахаа мартаж болохгүй. Шингэрүүлсэн хлорт цайруулагчийн уусмалыг эдгээр цэвэрлэгээ, ариутгалд ашиглана. Энэ цэвэрлэгээг өдөрт 2 удаа хийх.
- ▶ Энэ төрлийн цэвэрлэгээ, ариутгалыг гэр, амьдрах орчиндоо хийхийг дэмжих.
- ▶ Дотор байрлах ажлын байрыг цэвэрлэж, ариутгах хуваарьт завсарлага гаргах шаардлагатай.
- ▶ Хаалга зэрэг байгалийн агааржуулалтын эх үүсвэрийг онгорхой байлгаж, дотор байрлах ажлын байрыг байнга агааржуулах.
- ▶ Гэртээ ирэхдээ хувцас, гутлаас сольж тэдгээрийг уутанд хийгээд дараа нь угаах шаардлагатай. Гэрээсээ хол байгаа тохиолдолд ч үүнтэй адилаар хийнэ. Хувцасаа угаахын өмнө сэгсэрч болохгүй.
- ▶ Хувийн эд зүйлс (түлхүүр, гар утас, цүнх, цаг зэрэг)-ээ хлорт цайруулагчаар ариутгана.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Гэр, ажлын байр, багаж хэрэгслээ шаардлагатай үед цэвэрлэхийн ач холбогдлыг ойлгуулах сургалтад хамруулах.

Нийтийн эзэмшлийн талбайг цэвэрлэх хөршүүдтэйгээ хамтран цэвэрлэх баг гаргаж ажиллуулах.

3. Сайжруулалтыг шалгах зүйлс

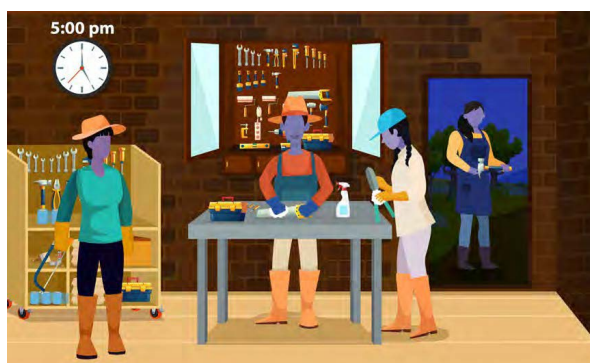
Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Ус, саван, ариутгалын бодисын нөөцийг хангалттай хэмжээгээр бэлтгэж, тэдгээрийг тодорхой, харагдахуйц байдлаар шошгожуулах.
- ▶ Завсарлагааны үеэр цэвэрлэгээний ээлж гаргах.
- ▶ Халдварт өвчний дэгдэлтийн үед халбага, сэрээ зэрэг хоолны хэрэгслийг бусадтай хуваалцахгүй байх, хэрэглэхийн өмнө ба дараа ариутгах.

Санамж

Хэрэв 70 хувийн спирт байхгүй бол нэг литр 96 хувийн этилийн спиртэд 30 хоолны халбага ус нэмж хэрэглэнэ.

Худалдаалагдаж байгаа хлор 5 хувийн хлор байдаг. 3 халбага хлорт цайруулагчийг (1 халбага хлорт цайруулагч 15 миллиртэй тэнцүү) 1 литр усанд найруулна.



- ▶ Зураг 36а. Сав суулга, багаж хэрэгслийг хэрэглэхийн өмнө ба дараа угааж ариутгана.



- ▶ Зураг 36б. Ажлын байраа цэвэрлэж, ариутгах хуваарь гаргах

Шалгах зүйл № 37

Амьтан

Могой, хилэнцэт хорхой, шавжинд хазуулахаас урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах.

Яагаад ?

Бүхий л амьтан байгальд өөр өөрийн чухал үүрэг гүйцэтгэх боловч тариаланчид тариалангийн талбайд могой, хилэнцэт хорхой, аалз, төрөл бүрийн шавжид хазуулах эрсдэлд учирдаг. Эдгээрийн ихэнх нь хүнд хор хөнөөлгүй боловч зарим нь хортой, хүнд ноцтой гэмтэл учруулдаг.

Могой руу дайрахгүй, саад учруулах, гишгэхгүй бол ихэвчлэн хүмүүс рүү дайрахгүй. Хүний гар, хөл могой хатгах хамгийн эрсдэлтэй биеийн хэсэг юм.

Могой хатгахад хүмүүс сандарч, зүрхний цохилт түргэсэх, дотор муухайрах шинж тэмдэг илэрнэ. Хорт могойд хатгуулбал хавдаж, эмчлэхгүй бол шинж тэмдэг дордож, хатгуулсан биеийн хэсгийн эд үхжиж, бөөр, амьсгалын дутагдалд ордог.

Хилэнцэт хорхойн хэвлийн төгсгөлд байх хурц хатгуураар хатгуулахад маш хурц өвдөлт үүсдэг. Хүндрэлийн зэрэг нь хорхойн төрөл зүйл, хорны хэмжээнээс шалтгаална. Хамгийн аюултай төрөл зүйл хатгахад хэсгийн өвдөлт (хурц өвдөлт, үрэвсэл) үүсгэж, ухаан балартах, шүлс гоожих, найтаах, арьсны хэм нэмэгдэх түүнчлэн зарим тохиолдолд амьсгалахад хүндрэлтэй болдог.

Хэрхэн?

- ▶ Могой ихтэй газраар явахгүй байх. Хэрэв тухайн газарт ажиллах бол могойн амьдрах хэсгийг хөндөхгүй, тэр хавийн ургамлыг огтлохгүй байх байршил, хязгаарыг тодорхойлох.
- ▶ Ажиллах газраа өдрийн цагт шалгах, боломжтой бол өглөө эрт шалгах нь зүйтэй.
- ▶ Ургац хураах хэсгийг таяг, саваа ашиглан ойролцоох газрыг шалгах.
- ▶ Арьсан бээлий, хамгаалалтын гутал өмсөж, өөрийн хөлөө хамгаалах.
- ▶ Алхаж байхдаа гэнэтийн хөдөлгөөн хийхгүй байх. Хэрэв та могойтой таарвал аажуухан холдож, сандрахгүй байх.
- ▶ Могой үхсэн байсан ч гараараа хүрэхгүй байх.

- ▶ Аюултай амьтад орогнохоос сэргийлж, ажлын талбайгаа цэвэрхэн байлгах.
- ▶ Аалз, шавжид хатгуулахаас сэргийлж, битүү ажлын байр, амьдрах орчиндоо шумуулын тор татаж, шумуул үргээгч ашиглах.
- ▶ Шавьж үргээгч ашиглаж, шавьж хатгах өндөр эрсдэлтэй газарт урт ханцуйтай хувцас, урт өмд өмсөж байх.

Хамтын ажиллагааг сайжруулах арга зам

Тухайн орон нутагт байдаг аюултай амьтдын байршил тодорхойлоход хөршүүдтэй ярилцах. Эдгээр аюултай амьтдын ихэвчлэн байдаг байршлын талаар саналаа солилцох.

Могойг аюулгүй газарт зайлуулах аргад сурсан хүнийг тухайн орон нутагтаа тодорхойлох.

Орон нутагтаа могойн хорны ерөндөгийг тодорхой нөхцөлд хяналтын дор хэрэглэх талаар сургалтад хамрагдсан хүн байгаа эсэхийг тогтоогоорой.

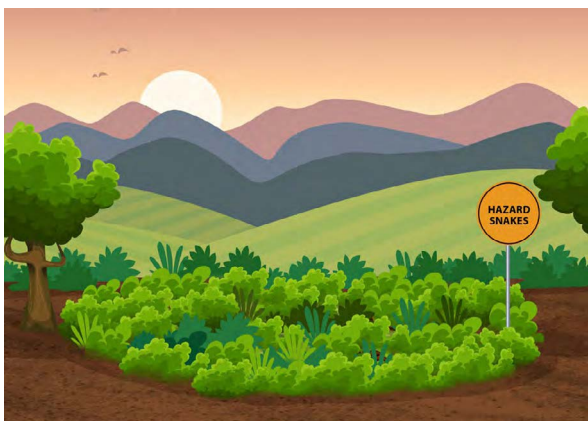
Нэмэлт зөвлөгөө

- ▶ Могой хатгах, хамгийн хортой могой байсан ч биед шахсан хорны хэмжээ бага байдаг тул үхэлд хүргэх нь ховор байдаг.
- ▶ Могой, хилэнцэт хорхойд хатгуулсан тохиолдолд ерөндөг хэрэглэн эмчлэх боломжтой ойр эрүүл мэндийн байгууллага байгаа эсэхийг тодорхойлох.
- ▶ Могойд хатгуулсан хүнийг эмчлэх серумыг хэрэглэх сургалт авах
- ▶ Гутлаа өмсөхөөс өмнө хилэнцэт хорхой, аалз байгаа эсэхийг шалгах.
- ▶ Тусламжаа шаардлагатай хүнийг хамгийн ойр байрлах эмнэлэгт яаралтай хүргэх тээврийн хэрэгсэл байгааг эсэхийг анхаарах.

Санамж

Эмнэлгийн тусламжийг хурдан авах нь хорны нөлөөг бууруулдаг.

3. Сайжруулалтыг шалгах зүйлс



- Зураг 37а. Аюултай амьтад байдаг тодорхой газрыг нөөцөлж, хамгаалах



- Зураг 37б. Шумуулын торыг ажлын байр, гэртээ тавьж, аалз, шавьжнаас зайлсхийх.

-  Олон улсын хөдөлмөрийн байгууллага
НҮБ-ын байр, 604 тоот
Сүхбаатар дүүрэг, Улаанбаатар - 14201,
Монгол улс
-  +976 - 11320624
-  ulaanbaatar@ilo.org
-  ilo.org/mongolia
-  Олон улсын хөдөлмөрийн байгууллага -
International Labour Organization
-  [@ilo_mongolia](https://twitter.com/ilo_mongolia)



Европын Холбоо
санхүүжүүлэв