



Työterveyslaitos

# ETTEVÖTJÄ TÖÖTERVISHOID JA TÖÖOHUTUS



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

Autorid:

Barbara Bergbom  
Helena Palmgren  
Auli Airila  
Kristina Rajala

Töötervishoiu Instituut  
PL 40  
00032 TÖÖTERVISHOIU INSTITUUT  
tel. 030 4741  
[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

Euroopa sotsiaalfond on toetanud projekti „Võrgustikukoostööga töö-  
heaolu mikroettevõtjatele“, mille osana käesolev juhend on valminud.

© 2017 Töötervishoiu Instituut ja autorid

Käesoleva teose osalinegi kopeerimine on autoriõiguse seaduse (404/61  
koos sinna hiljem tehtud muutustega) kohaselt ilma asjakohase loata kee-  
latud. Ka piltide kopeerimine ja jagamine on rangelt keelatud ilma kirjas-  
taja ja fotograafi loata.

Kirjastustoimetajad: Tuula Kousa / Maisteri Kousan agentuuri ja editointi Oy  
ja Johanna Tjäder, Töötervishoiu Instituut

Küljendus Leija Lassila / Mainostoimisto Elido  
Pildid: Barbara Bergbom, iStockphotos ja intervjuueeritavate erakogud

Trükikoda: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print

ISBN 978-952-261-783-5 (PDF)

## Sisu

Juhendi taust ja mõte.....	5
Töötervishoid ettevõtja toeks .....	6
Töötervishoiu kasud .....	7
Mis töötervishoiu teenuste hulka kuulub? .....	7
Töötervishoiu korraldamine .....	8
Mis töötervishoid maksab? .....	9
Algaja ettevõtja mõtteid töötervishoiu korraldamise kohta .....	10
Kogenud ettevõtja mõtteid ja nõu töötervishoiu kohta.....	12
Tööohutus ettevõtja töös .....	14
Ohtude ja kahjude ära tundmine ja vähendamine .....	14
Nii hoolitsen oma tööohutuse eest .....	16
Allikad ja lisateavet .....	19



## Juhendi taust ja mõte

Mis on töötervishoid? Miks ja kuidas seda korraldatakse? Miks ja kuidas tööohutust edendatakse? See juhend annab sulle vastused nendele küsimustele. Oleme kirjutanud juhendi nii, et see sobib ka teistele kui Soome taustaga ettevõtjatele.

See juhend on koostatud Euroopa Sotsiaalfondi projektis „Võrgustiku-koostööga tööheaolu mikroettevõtjatele“ (2015–2017), mis on Töötervishoiu Instituudi, Helsingi koguduste liidu ja NewCo YritysHelsingi ühisprojekt. Selle eesmärk on edendada ettevõtjate võrgustumist ja tööheaolu. Projektis on kirjutatud ka juhend „Võrgustikud väikeettevõtja toeks“ ning „Töö, muu elu ja ajahaldamine. Juhend ettevõtjale“.

Täname kõiki ettevõtjaid, kellega meil on olnud rõõm kohtuda töötubades ja muudes seostes projekti ajal. Oleme saanud teilt häid ideid ja mõtteid juhendi kirjutamiseks! Eriti soovime tänada kolme ettevõtjat: Ali Girayd, Sela Girayd ja Seija Lindholmi. Ali Giray on ettevõtja, kellel on palju kogemusi töötervishoiu teenustest ettevõtjana. Ta on ka nõustanud mitmeid sisserändaja taustaga ettevõtjaid ettevõtlustegevuse ja töötervishoiuga seotud küsimustes. Sela Giray on äsja alustanud ettevõtjana ja arutleb töötervishoiu korraldamise üle: kuidas seda korraldatakse ja mis kasu ettevõtjale sellest on. Seija Lindholmil on pikk kogemus nii oma erialal kui ka ettevõtjana. Ta räägib selles juhendis, kuidas juuksuriettevõtjana tasub hoolitseda oma töötervishoiu ja tööohutuse eest. Lisaks täname kolleegi Mika Nybergi, kes kommenteeris käsikirja tööohutust puudutavat osa.

Auli Airila, Barbara Bergbom, Helena Palmgren ja Kristina Rajala

Helsingi, 11.12.2017

# Töötervishoid ettevõtja toeks

## Töötervishoiu eesmärk on edendada

- tööga seotud haiguste ja õnnetuste ärahoidmist
- töö ja töökeskkonna tervislikkust ja ohutust
- töötajate tervist ning töö- ja tegevusvõimet töökarjääri eri etappides
- töökollektiivi tegevust.

Töötervishoid on osa Soome tervishoiusüsteemist. Töötervishoiu eesmärgiks on ennetada tööst tulenevaid kahjusid ning edendada ettevõtja ja töötajate heaolu, töövõimet ja tööohutust. **Ennetava töötervishoiu peab seaduse järgi hankima, kui teil on ettevõttes üksainuski töösuhtes töötaja.**

Töötervishoiuseadus 1383/2001: [www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011383). Seadust uuendatakse aeg-ajalt. Sellelt võrguaadressilt leiab teavet uute sätete kohta.

EESMÄRKIDE saavutamisel aitab vajaduste kaardistamine, hea planeerimine ning koostöö ettevõtja, töötajate ja töötervishoiu vahel.

Üksikettevõtja töötervishoid kavandatakse koos teenusepakkujaga ettevõtja vajadustele sobivaks.

Kui olete üksikettevõtja või teil on ettevõtte koos teise ettevõtjaga, aga mitte töösuhtes olevaid töötajaid, ei ole töötervishoiu hankimine kohustuslik. Tihti on ettevõtjad nii keskendunud ettevõtte käigus hoidmisele, et mõtlevad oma heaolule ja tervisele alles sellel etapil, kui väsimus või haigestumine hakkavad töö tegemist kahjustama. Oma heaolu eest hoolitsemise tasub siiski ära, ja sellepärast hangib palju üksikettevõtjaid endale töötervishoiu teenused. Tööõnnetused ja haiguspuhkused lähevad ettevõtjale

kalliks maksma ja teevad ettevõtte tegevuse keeruliseks, sellepärast tasub neid ennetada.

### ARUTLEMISEKS:

- *Kas te teate, mis mõjutab teie enda ja / või teie töötajate tervist, heaolu ja töövõimet?*
- *Kas olete pööranud tähelepanu oma tööohutusele? Aga oma töötajate tööohutusele?*

## Töötervishoiu kasud

- Hea tervisega ettevõtja ja personal saavad hakkama ja tunnevad enast tööl hästi.
- Hea töövõime ja töörahulolu paistavad välja töö kvaliteedis ja tõhususes.
- Ettevõtte tegevuses tekib vähem häireid, kui haigestumise kestus lüheneb või haigestumist välditakse kogunisti ja kui haiguslehelts tööle naasmist toetatakse aktiivselt.
- Hea tervisega ettevõtte maine meelitab häid töötajaid ja kliente.

## Mis töötervishoiu teenuste hulka kuulub?

Töötervishoidu kuuluvate teenuste kohta lepitakse ettevõtja / töökoha ja töötervishoiu vahel kokku nii, et need toetavad kõige paremini ettevõtja ja töötajate töövõimet ja ennetavad probleeme. Töökohaselgituse põhjal tehakse töötervishoiu teenustest ja nendega seotud meetmetest tegevuskava, milles lepitakse kokku, mis asjad on ettevõtte ja mis töötervishoiu vastutusel.

### Töötervishoiu ennetavad teenused:

- **Töökohaselgitus**, milles vaadatakse läbi ja selgitatakse töö ja töötin-gimuste mõju tervisele.
- **Tervisekontrollid** vajadusel ja töövõime jälgimiseks ja toetamiseks. Mõningates tööülesannetes ja töötingimustes, nagu öötööl või tööl, milles võib sattuda kemikaalide mõju alla, tuleb tervisekontrolle teha regulaarselt. Näiteks müratööl tuleb töötajale teha esialgne kontroll ja pärast seda tähtjaline kontroll kord aastas nelja aasta jooksul ja sel-lest edasi iga kolme aasta tagant.
- **Andmete andmine, nõustamine ja juhendamine** töövõimet ja tervist mõjutavates asjades ning töövõimet toetavates tegevusviisides tööta-jatele, töökollektiivile ja ettevõtjale.
- Osalemine **esmaabivalmisoleku** korraldamises.
- **Töövõime jälgimine ja vajadusel juhendamine taastusravile.**
- **Töökollektiivi heaolu ja sujuva tegevuse, nagu töötajate vahelise koostöö, edendamine.**

Seadus nõuab ainult ennetava tervishoiu korraldamist, aga tervishoiu võib hankida ka ulatuslikumana näiteks nii, et see sisaldab ka haigusravi.

Tervishoiu tegevuskava tehakse kokkulepitud ajaks, tavaliselt 3-5 aastaks. Tervishoiust võetakse ühendust ettevõttega või ettevõtjaga vähemalt kord aastas. Samas selgitatakse, kas ettevõttes on toimunud muutusi, millega tuleb tervishoiu tegevuskavas arvestada.

## Tervishoiu korraldamine

Tervishoiule spetsialiseerunud üksuseid leidub nii avalikust- kui era-sektorist. Ettevõtjana võite hankida tervishoiu teenused

- tervisekeskuse tervishoiuüksustest
- kohaliku omavalitsuse äriasutuse või aktsiaseltsi tervishoiust
- tööandjate ühisest tervisejaamast
- arstikeskuse tervishoiust.

Tervishoius töötab erihariduse saanud spetsialiste, nagu tervishoiuarste, tervishoiuõdesid, tervishoiufüsioterapeute ja tervishoiupsühholooge. Nendel on laiaulatuslikud oskused selle kohta, mis tegurid võivad eri ametites ja töötingimustes tervisele kahjulikud olla ja kuidas tervise- ja turvalisusriske vähendada võib. Lisaks on neil teadmised selle kohta, kuidas töötaja ja töökollektiivi töö- ja tegevusvõimet edendada võib.

Leiate teie piirkonnas asuvad tervishoiuteenuste pakkujad aadressilt [www.tyoterveydeksi.fi](http://www.tyoterveydeksi.fi)





## Kui olete hankimas töötervishoiu teenuseid:

- Otsige esmalt teavet lähipiirkonnas olevate töötervishoiuteenuste pakkujate kohta ([www.tyoterveydeksi.fi](http://www.tyoterveydeksi.fi)).
- Võtke ühendust soovitud teenusepakkujatega. Rääkige neile, kas te soovite ennetavat, seadusejärgset töötervishoidu või ka vabatahtlikke haiguseraviteenuseid.
- Küsige hinnapäringud soovitud teenusepakkujatel. Hinnapäringu võib tavaliselt teha ka teenusepakkujate netilehekülgede kaudu.
- Võrrelge saadud pakkumisi.
- Valige kõige sobivam teenusepakkuja ja tehke töötervishoiu kohta kirjalik leping teenusepakkujaga.

## Mis töötervishoid maksab?

Töötervishoiu kulud sõltuvad kokkulepitud teenuste ulatusest ja nende kasutusest. Hinda mõjutab ka ettevõtte suurus.

Rahvapensioniamet (Kela) hüvitab töötervishoiu aastastest kuludest umbes pooled kuni määratud maksimumsummani.

Ajakohast teavet hüvitiste kohta saate Kelast [www.kela.fi](http://www.kela.fi). Töötervishoid aitab Kela hüvitiste taotlemises.



## Algaja ettevõtja mõtteid töötervishoiu korraldamise kohta

*Sela Giray on olnud ettevõtja alates suvest 2017. Ta on üksikettevõtja, kes jätkab tema poolt ostetud ettevõtte tegevust. Ettevõtte, Kulloon Kotitupa Oy, pakub head Soome lõunasööki hubases kohas. Lisaks pakub ettevõtte cateringiteenust. Sela Girayl on praegu neli alalist töötajat.*



„Olen teadlik Soome töötervishoiusüsteemist, kuna olen varem olnud teises ettevõttes töötajana ja mu tööandja oli korraldanud töötajatele töötervishoiu. Ma ei ole siiski varem ettevõtja olnud, ja seega mul puudub töötervishoiu teenuste hankimise kogemus“, räägib Sela Giray.

„Vajan teavet selle kohta, kui palju töötervishoiuteenused maksavad ja mis kasu mulle nendest on. Soovin ka nõustamist, kus kohast töötervishoiuteenuseid leida ja mis asjadega tasub arvestada teenusepakkuja valides“, jätkab Sela.

„Samuti soovin teada, kuidas töötajad ennast tunnevad ja kuidas nende heaolu ettevõt-

te tegevusse peegeldub. Kuna mul on vaid vähe personali, soovin muidugi, et töötajad püsiksid võimalikult tervetena. Haiguspuudumised lähivad ettevõtjale kalliks maksma ja need raskendavad ettevõtte tegevust“.

Sela Giray on juba saanud oma vennalt Ali Giraylt nõu asjade kohta, millega tasub arvestada töötervishoiu teenuseid hankides. Järgmiseks kavatseb Sela tutvuda Töötervishoiu Instituudi [www.tyoterveydeksi.fi](http://www.tyoterveydeksi.fi) saidiga ja otsida sealt töötervishoiu teenusepakkujaid soovitud piirkonnast.



## Kogenud ettevõtja mõtteid ja nõu töötervishoiu kohta



*Ali Giray on töötanud ettevõtjana kaua. Tema esimene ettevõtte oli restoran, mille ta Joensuuusse asutas. Praegu juhib ta oma asutatud Joensuu tõlkekeskust. Lisaks on ta osanik Youpret Oy nimelises start-up ettevõttes, mille idee on mobiilirakendusepõhine tõlketeenus. Giray on 2016. aasta pagulane. Ta on Põhja-Karjala Ettevõtjate juhatuse liige ja Põhja-Karjala maavalitsuse liige. Lisaks toimib ta Joensuu ettevõtjate aseesimehena. Ta on ka kogenud algajate ettevõtjate nõustaja ja konsultant.*

### Töötervishoiu korraldamine

„Olen juba mitu aastat korraldanud töötervishoiu teenused endale ja minu töösuhtes olevatele töötajatele.

Olen alati hankinud töötervishoiu teenusepakkuja konkursi korras ja nõu pidades. Valin täpselt selle töötervishoiu, kust teenused ostan. Valikut tehes pean tähtsaks seda, et töötervishoiu töötajad mõistavad mu ettevõttes tehtava töö erilist iseloomu ja omadusi. Sellel põhjusel on hea töötervishoiuga kohtuda ja nõu pidada enne lepingu sõlmimist. Ise rõhutan töötervishoiu tegevuses ennetava töö tähtsust. Töötervishoidu valides soovin, et mul oleks selge, millist kasu teenustest oodata on. Minu meelest on tähtis, et töötervishoid on erapooletu, ehk et see ajab nii ettevõtja kui töötaja asja. Ka kliendi-teenindus peab olema kvaliteetne ja tegevus õiglane kõigi osapoolte jaoks“.

## Mis kasu töötervishoiu teenustest on olnud?

„Minu valitud töötervishoid on teinud töökohaselgitused hoolega. Nende abil oleme saanud hea arusaama töö koormus- ja jõukulu teguritest ning tööohutusega seotud asjadest. Selgituste abil oleme leidnud võimalikke problemaatilisi kohti ja leidnud nendele lahendusi. Töötajate töövõime ja tervise toetamine on nii töötajate kui ka ettevõtte huvi ja see parandab töömotivatsiooni. Samuti on tähtis, et tööasendid on ergonoomiliselt õiged – nii ennetatakse paljusid töövõimega ja tervisega seotud probleeme. Tõlgi töös, kus töötatakse klientide juures kõikvõimalikes erinevates ruumides, on tähtis pöörata tähelepanu tööohutusele. Töötajatel peavad olema head ja selged juhised erinevate kohtade ja olukordade jaoks. Töötervishoiust saame ka toetust ravile suunamisel, kui töötajal ilmneb näiteks alkoholiprobleem.

On tähtis, et töötervishoius tuntakse nii ettevõtet kui selle töötajaid. Nii on töötervishoiul võimalik toetada ettevõtet ja selle töötajate heaolu. See tekitab ettevõtjale ka meelerahu“.

## Millist nõu annate ettevõtjale, kes on hankimas töötervishoiu teenuseid?

- Kontrollige üle, et töötervishoid mõistab ettevõtlust ja et nendele jõuab kohale teie ettevõtte tegevus ja ettevõttes tehtav töö. Hea töötervishoid mõistab, et on olemas erinevaid ettevõtteid ja kliente. Töötervishoid peab oskama kohandada oma teenust vastavalt klientetevõttele. Näiteks kui ettevõtja ja tema töötajad ei oska hästi soome keelt, ei tasu raskest mõistetavaid soomekeelseid juhendeid saata!
- Olete maksev klient, seega eeldage head klienditeenindust. Testige esmalt teenuseid näiteks nii, et käite ise töötervishoiuarsti vastuvõtul. Nii saate teada, millist teenust teie töötajad tõenäoliselt saavad.
- Kui te ei ole rahul töötervishoiu teenustega, tasub teenusepakkujat vahetada.



# Tööohutus ettevõtja töös

Töökeskkond peab olema tervislik ja ohutu. Tööohutust edendatakse parimal juhul nii, et ennetatakse õnnetusi ning tervist ja heaolu ähvardavaid ohte ja kahjusid. Tööohutust mõjutavad mh töökeskkonna ohutus, korras olevad masinad ja seadmed ning inimese oma käitumine.

**Tööandjal on Soomes seadusega sätestatud kohustus hoolitseda töötajate tööohutuse eest** (Työturvallisuuslaki 738/2002, [www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738)).

## Ohtude ja kahjude ära tundmine ja vähendamine

Tööandjal peab olema **töökaitse tegevusprogramm**. Selles tööandja kirjeldab, kuidas töökaitse töökohas korraldatud on ja kuidas seda arendatakse. Seaduse järgi peab tööandja selgitama ja ära tundma tööst, tööruumist, muust töökeskkonnast ja töötingimustest tekkivad ohud ja kahjud (riskihinnang). Kui ohte ja kahjusid ei või kõrvaldada, peab tööandja hindama nende tähendust töötaja ohutusele ja tervisele. Tervise all mõeldakse seaduses nii füüsilist kui vaimset tervist. Töö ohtude selgitamine toimib töökaitse tegevusprogrammi lähtepunktina.

Töökeskkonnas võib olla erinevaid tööohutusega seotud riske (tööõnnetused, kutsehaigused jne.). Ettevtlustegevuse iseloomust sõltub, millised on võimalikud ohutegurid töös ja töökeskkonnas. Tihti ei mõelda riskide peale enne, kui juhtub midagi kahetsusväärset, nagu näiteks tööõnnetus.

Teie ettevõtte tegevus ja tasuvus on sõltuvuses sellest, et teie ise ja teie töötajad on töövõimelised. Tööõnnetused ja tööst tingitud haigestumine lähevad ettevõtjale kalliks maksma ja tekitavat inimlikku kannatust. Riske tasub ennetada!

Üksikettevõtjale on oma tööohutuse eest hoolitsemine eriti tähtis, kuigi seadus seda ei nõua. Ettevõtja tööohutuse eest hoolitsemine tasub nii oma heaolu kui majandusliku edukuse vaatenurgast.

Erinevatel töödel ja töökeskkondades on väga erinevaid kahju- ja ohutegureid:

- **Füüsikalisi** – näiteks temperatuur, tuuletõmme, müra, vibratsioon ja kiirgus.
- **Füüsiliselt koormavaid** – näiteks tööks halvasti sobivad töövahendid, samuti koormavad tööasendid või tööliigutused.
- **Keemilisi** – näiteks vähiohtlikud ja allergiat tekitavad kemikaalid.
- **Bioloogilisi** – näiteks bakterid, viirused ja seened, mis võivad tervisele kahjulikud olla.
- **Psühhosotsiaalseid** – näiteks tööhulgaga, töötegemise eeldustega, või vägivalda ohuga seotud tegurid töös.
- **Tegurid, mis lisavad tööõnnetuste riski**, nagu kõndimisteede libedus, korralagedus, puudused alarmsüsteemides ja hoolimatus.

Kui ettevõtja ise ei oska või ei tea, kuidas ohte ja kahjusid ära tunda, peab ta seaduse kohaselt kasutama abiks väljaspoolset spetsialisti. Töötervishoid on riskide hindamisel hea spetsialist ja partner. Töötervishoid oskab ka nõustada meetmetes, millega töökoha ohutus- ja terviseriske vähendada võib. Eriti siis, kui ressursse on vähe, tasub töökohaselgitus ja riskihinnang teha koostööna samal korral.

Erinevaid kahju- ja ohutegureid võib mõjutada eri viisil. Näiteks tööruumi müra ja lärmi võib vähendada sobivate materjalidega. Kui kuulmisele ohtliku müra ei või vähendada töökeskkonnast, piisavalt head kuulmiskaitseid kaitsevad nii töötaja kuulmist kui vähendavad müra tekitatud stressi. Kuulmiskaitseid aitavad siiski ainult siis, kui neid kasutatakse! Tööohutuse arendamisel ongi oluline mitte ainult töökeskkonna arendamine vaid ka inimese oma käitumine ja suhtumine ning töökollektiivi komme asju teha.

Lisateavet tööohutuse kohta leiате Töötervishoiu Instituudi [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi) ja Tööohutuskeskuse [www.ttk.fi](http://www.ttk.fi) netilehekülgedelt.

## Nii hoolitsen oma tööohutuse eest

*Seija Lindholm töötab üksikettevõtjana ettevõttes Seijan hiuspalvelu. Ettevõtte asub Helsingis ühisruumis, kus on mitme üksikettevõtjana toimiva naiste juuksuri ja meeste- ja naistejuuksuri tegevuspunkt (Hair & Ink Corner). Lindholm on olnud ettevõtja 20 aastat.*

### Kas olete mõelnud, mis asjad töös mõjutavad teie tervist ja tööohutust?

„Olen mõelnud, kuna puutun pidevalt erinevate kemikaalidega kokku. Käitlen igapäevaselt juuksevärve ja muid aineid, nagu lakke ja viimistlustooteid. Satun seega mitmesuguse keemilise koormuse ja lõhnaainete mõju alla.

Olen püüdnud vähendada kahjulikku koormust. Katsetades olen leidnud endale sobivad tooted. Teine märgatav koormustegur minu töös on müra, mida tekib eelkõige föönidest ja mingil määral ka klientide ja teiste juuksurite vestlustest ning mõnikord tänavalt tulevatest liikluse häältest. Olen äsja hankinud uue fööni, mis on väga vaikne ja tõhus. See on ka eri viisil disainitud kui mu varasemad föönid, ja olengi märganud, et koos uue fööniga muutus mu tööasend paremaks“.

### Olete toiminud kaua ettevõtjana. Kas olete alati teadnud teie tööga seotud terviseriskidest?

„Olen töötanud 30 aastat oma erialal, ja sellest 20 aastat ettevõtjana. Õpimisajal koolis ei pööratud nendele asjadele tähelepanu. Siis ei räägitud tööohutusest samal viisil nagu praegu. Kui mul lõi välja meeste- ja naistejuuksurite koolitustööl astma 1996. aastal, siis ei räägitud midagi haiguse kutsepõhisusest, kuigi kemikaalide mõju alla sattumine oli ulatuslik.



Alles tasapisi kogemuse kaudu olen aru saanud, millised riskifaktorid on minu tööga seotud. Nüüd kui mingi juukselakk ärritab mu hingamiseluindeid, kurku või nahka, vahetan selle teise toote vastu. Olen ka hankinud teavet minu tööga seotud kahjutegurite kohta. Läbisin kosmeetika juhiloakoolituse 2016, ja siis õppisin palju kemikaalide ja neid asendavate toodete kohta.

Loomulikult hoolitsen ka erinevate kaitsevahendite eest. Kasutan näiteks alati kaitsekindaid, kui juuksevärvi peale kannan. Kõige parem muidugi oleks, kui värvide segamiseks oleks tõmbekapp, aga meil siin ei ole selleks võimalust. Tähtis on hoolitseda hea õhuvahetuse eest. Teatud aineid kasutades oleks hea kasutada ka kaitsemaski. Korralikud tööjalatsid on vältimatu ja need lisavad tööohutust – mingite kotsakingadega ei tasu kõpsutada. Loomulikult on tähtis hoolitseda ka töökeskkonna puhtuse eest: näiteks märg põrand kuivatatakse, selleks et keegi ei libiseks niiske põranda tõttu.

Mitme lihtsa võttega võib edendada oma tervist ja tööohutust“.

### **Mis nõu annaksite algajale oma ala ettevõtjale töötervishoiu ja -ohutuse kohta?**

„Ettevõtlustegevuse algusest alates tasub hoolitseda oma füüsilise ja psüühilise tervise eest – tuleb harrastada liikumist, puhata ja ennast hoida. Tasub kasutada seisva töö jaoks sobivaid tööjalatseid. Ergonoomiale ja õigetele tööasenditele on hea pöörata tähelepanu algusest alates. Kui olen teinud 23 aastat tööd vales asendis, võib olla raske oma asendit ergonoomiliseks muuta, kuigi see oleks tähtis näiteks kaela- ja õlapiirkonna heolule. Kaitsevarustusele, nagu kaitsekinnastele, tasub tähelepanu pöörata, samuti töös kasutatavatele ainetele. Kui tekib ärritus, mis ei tulene haigestumisest, näiteks et kurk läheb karedaks või et õhtul on erandlikult väsinud olek, tasub kohe selgitada, kas vaevuse põhjus võib olla tööst põhjustatud. Tihhti aitab, kui vahetada kemikaal teise vastu. Töötervishoiu ja tööohutusega seotud küsimuste kohta leidub palju teavet ka erinevates ametifoorumites. Näiteks Facebookis on meie ala ametirühmade saite, kus võib nõu küsida“.



## Kokkuvõtvat nõu meeste- ja naistejuuksuriala ettevõtjatele:

- Panustage tööergonoomiasse ehk tööasenditesse ja sellesse, kuidas saate seda parandada mööbliga ja töövahenditega.
- Tasub otsida teavet kemikaalide ja lõhnaainete kohta ning tutvuda nende tooteselgitustega. Mõned ained võivad pikaajalisel kasutamisel tekitada allergiat. Samuti tasub kasutada kaitsevarustust, nagu kaitsekindaid ja vajadusel hingamismaski. Hea ventilatsioon ja õhuvahetus on tähtsad. Tõmbekapp on hea lahendus, kui selleks on võimalus. Enda puhul pean kemikaalide mõju leevendamist kõige tähtsamaks töökaitsemeetmeks.
- Kasutage häid tööjalatseid. Isegi kui teil ei ole karjääri alguses mingeid probleeme näiteks tenniseid kandes, siis ajapikku maksavad head jalatsid ennast tagasi ja hoiavad tervist. Need on tähtsad ka tööohutuse vaatenurgast.
- Müra vähendamisele tasub tähelepanu pöörata.
- Töötervist ja tööohutust mõjutavate asjade kohta tasub hankida teavet spetsialistidelt ja elukutse teistelt ettevõtjatelt.
- Isegi kui tegutsete üksikettevõtjana või FIE-na, võib teil sellest hoolimata olla töökollektiiv. Selle toimivusele ja ühistes asjades kokkuleppimisele tasub panustada.



***Pidage meeles oma tervise ja tööohutuse eest hoolitseda, nii on teie ettevõttel ka paremad võimalused edukuseks. Õnne teile ja edu teie ettevõttele!***

# Allikad ja lisateavet

**Töötervishoiu kohta** (soome ja inglise keeles):

[www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/](http://www.ttl.fi/tyontekija/tyoterveyshuolto/)

[www.ttl.fi/hyvinvoiva-pienyritys](http://www.ttl.fi/hyvinvoiva-pienyritys)

[www.ttl.fi/hyvinvoiva-pienyritys/pienyriityksen-tyoterveyshuolto/](http://www.ttl.fi/hyvinvoiva-pienyritys/pienyriityksen-tyoterveyshuolto/)

**Tööohutuse ja töökaitse kohta** (soome ja inglise keeles):

[www.ttl.fi/tyoymparisto/tyoturvalisuus/](http://www.ttl.fi/tyoymparisto/tyoturvalisuus/)

[www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla](http://www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla)

[www.tyosuojelu.fi](http://www.tyosuojelu.fi)

[www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/tyosuojelun-toimintaohjelma](http://www.tyosuojelu.fi/tyosuojelu-tyopaikalla/tyosuojelun-toimintaohjelma)

Pienyriityksen tietopaketti 2017. Työsuhteet ja työympäristö. Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 5. Työsuojeluhallinto. Aluehallintovirasto. Tampere 2017. Saadaval aadressil: [www.tyosuojelu.fi/documents/14660/2426906/Pienyriityksen\\_tietopaketti\\_2017\\_2/b8b-d4beb-9280-4af8-8e5b-b64030eebd29](http://www.tyosuojelu.fi/documents/14660/2426906/Pienyriityksen_tietopaketti_2017_2/b8b-d4beb-9280-4af8-8e5b-b64030eebd29)

The role of the small enterprise work environment as a profit enhancer 2014. Guides and Instructions 5. Occupational Safety and Health Administration. Regional State Administrative Agency. Tampere 2014. Available at: [www.tyosuojelu.fi/documents/95118/2556216/Pienyriityksen\\_Possu\\_EN\\_2014.pdf/b499ad7b-7b47-4b0d-9aa6-9170eec0265a](http://www.tyosuojelu.fi/documents/95118/2556216/Pienyriityksen_Possu_EN_2014.pdf/b499ad7b-7b47-4b0d-9aa6-9170eec0265a)

**Teave tööandja vastutuste kohta:**

[www.suomi.fi/yritykselle/tyonantajuus/tyonantajan-velvollisuudet](http://www.suomi.fi/yritykselle/tyonantajuus/tyonantajan-velvollisuudet)

*Mis kasu tervishoiust on ettevõtjale ja töötajatele?  
Kuidas saab tööohutust edendada? Mida seadus  
tervishoiu ja tööohutuse kohta sätestab?*

Ettevõtjal tasub hoolitseda enda ja oma töötajate tervise ja tööohutuse eest. Seadus kohustab tööandjat hoolitsema oma töötajate tööohutuse eest ja korraldama neile tervishoiu teenused. Tervishoiule ja tööohutusele panustamine mõjutavad positiivselt ka töötajate töövõimet ja töömotivatsiooni ja aitavad nii ettevõttel edukas olla.

See juhend pakub ettevõtjatele põhiteavet nii tervishoiu ja selle korraldamise kui ka tööohutusega seotud faktide kohta.

Tervishoiu Instituut  
[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

ISBN 978-952-261-783-5 (PDF)

