

да имаат позитивен став за одржување на највисоките стандарди на безбедност и здравје при работа. Иако претставуваме ниско ризична средина сепак многу сериозно се однесуваме кон здравјето и безбедноста при работа.

Ова упатство им дава на вработените и ангажираните лица општо ниво на информации за кои Државна изборна комисија смета дека се потребни за овозможување на безбедна и здрава работна средина. Се надеваме дека ова упатство ќе ви помогне да го зголемите вашето разбирање и знаење за оваа важна област и со тоа ќе се овозможи работното место за секого да биде и поздраво и побезбедно.

2. Одговорности на вработените

Секој од нас е одговорен за влијанието врз здравјето и безбедноста со нашите активности и одлуки. Таа должност да се грижиме која ја делат сите вработени во ДИК значи дека мораме да преземеме разумна грижа за нашата сопствена безбедност и здравје како и за безбедноста и здравјето на другите врз кои може да влијаат нашите активности и одлуки. Државна изборна комисија очекува од своите вработени и ангажирани лица да завземат позитивен и интелигентен однос кон безбедноста и здравјето при работа и да сторат се што е во нивна моќ да ја сведат можноста за настанување на незгоди до најниска мерка.

3. Пријавување на незгода

Потребно е да се пријават незгодите за да се изврши истражување и да се утврдат причините како би се спречила можноста за повторно настанување.

Можете да учествувате во намалување на незгодите со:

- домаќинско однесување и
- прифаќање на позитивен одос кон безбедноста и здравјето при работа.

4. Лизнување, препнување и паѓање

Лизнувањето, препнувањето и паѓањата можат да имаат за последица болни повреди. Обрнете посебно внимание на

ме не dhe të kenë një qëndrim pozitiv ndaj ruajtjes së standardeve më të larta të sigurisë dhe shëndetit në punë. Megjithëse përfaqësojmë një mjedis me rrezik të ulët, përsëri e marrim shumë seriozisht shëndetin dhe sigurinë gjatë punës.

Ky udhëzues u siguron personave të punësuar dhe të angazhuar një nivel të përgjithshëm të informacioneve për të cilat Komisioni Shtetëror i Zgjedhjeve konsideron se janë të nevojshme për të siguruar një mjedis pune të sigurt dhe të shëndetshëm. Shpresojmë që ky udhëzues do t'ju ndihmojë të rrisni të kuptuarit dhe njohuritë tuaja për këtë fushë të rëndësishme dhe në këtë mënyrë ta bëni vendin e punës më të shëndetshëm dhe më të sigurt për të gjithë.

2. Përgjegjësitë e të punësuarve

Secili prej nesh është përgjegjës për ndikimin në shëndetin dhe sigurinë nëpërmjet veprimeve dhe vendimeve tona. Kjo detyrë që të kujdesemi që e ndajmë të gjithë të punësuarit e KSHZ-së do të thotë që ne duhet të kujdesemi të arsyeshëm për sigurinë dhe shëndetin tonë dhe për sigurinë dhe shëndetin e të tjerëve që mund të preken nga veprimet dhe vendimet tona. Komisioni Shtetëror i Zgjedhjeve pret nga personat e vet të punësuar dhe të angazhuar që të mbajnë qëndrim pozitiv dhe inteligjent ndaj sigurisë dhe shëndetit në punë dhe të bëjnë gjithçka që kanë mundësi për të ulur mundësinë e aksidenteve në nivelin më të ulët të mundshëm.

3. Paraqitja e aksidenteve

Aksidentet duhet të raportohen për t'u kryer hetim dhe për t'u përcaktuar shkaqet në mënyrë që të parandalohet mundësia e rishfaqjes.

Ju mund të merrni pjesë në reduktimin e aksidenteve duke:

- sjelljur në mënyrë familjare dhe
- duke pranuar një qëndrim pozitiv ndaj sigurisë dhe shëndetit në punë.

4. Rrëshqitje, pengim dhe rrëzim

Rrëshqitjet, pengimi dhe rrëzimet mund të rezultojnë në lëndime të dhimbshme. Kushtojini vëmendje të veçantë zonave të

можни проблематични места како што се влезните холови.

Подни површини:

- Одете внимателно на свежо измениени или полирани подови.
- Внимавајте на лабави подни облоги или плочки.
- Веднаш избришете ги истурените течности.
- Соберете ги пенкалата, свитканите хартии и други предмети кои можат да предизвикаат лизнување или препнување.

➤ Осветлување:

- Проверете дали ви е доволно светло за да работите безбедно.
- Веднаш пријавете прегорени сијалици или расипани светилки.

➤ Спроводници на струја:

- Не оставајте телефонски или електрични спроводници (кабли) да лежат на под каде можат да предизвикаат опасност од сопнување.

➤ Работење на висина:

- Користете скала или посебен стол за стоење кога достигате високи места, а не столче или друг мебел.
- Без потреба на работните обврски не користете скала или посебно подвижно стојалиште наменето за работење на висина.

➤ Скалила или ходници:

- Држете се за гелендерите при симнување по скалите. Одете скала по скала,
- Не ги блокирајте ходниците со кутии, корпи за ѓубре или други предмети/пречки.
- Не брзајте. Одете со сигурен чекор и особено внимавајте кога доаѓате до врати и кога вртите на агол,
- Не носете ништо што ви ја крие прегледноста.

mundshme problematike siç janë korridoret e hyrjes.

Sipërfaqet e dyshemesë:

- Ečni me kujdes në dysheme të sapo lara ose të lëmuara.
- Kujdes nga mbulesat e lirshme të dyshemesë ose pllakave.
- Fshini lëngjet e derdhura menjëherë.
- Mblidhni stilolapsat, letrat e palosura dhe objektet e tjera që mund të shkaktojnë rrëshqitje ose pengim.

➤ Ndriçimi:

- Sigurohuni që të keni dritë të mjaftueshme për të punuar në mënyrë të sigurt.
- Raportoni menjëherë llambat e djegura ose llambat e thyera.

➤ Përçuesit e rrymës:

- Mos lini përçues (kabll) telefoni ose elektrikë të shtrirë në dysheme ku mund të shkaktojnë rrezik nga pengimi.

➤ Puna në lartësi:

- Përdorni një shkallë ose karrige të posaçme për të qëndruar kur doni të arrini në vende të larta, jo karrige ose mobilje tjetër.
- Mos përdorni shkallë ose karrige të veçantë të lëvizshme të destinuara për të punuar në lartësi pa pasur nevojë për detyra pune.

➤ Shkallët ose korridoret:

- Kapuni për parmakët kur zbrisni shkallëve. Shkoni shkallë më shkallë,
- Mos bllokoni korridoret me kuti, kosha plehrash ose objekte/pengesa të tjera.
- Mos nxitoni. Ečni me një hap të sigurt dhe jini veçanërisht të kujdesshëm kur u afroheni dyerve dhe kur ktheni një qoshe,
- Mos vishni asgjë që fsheh dukshmërinë tuaj.

5. Складирање на материјали

Користете го празниот простор за складирање најдобро што можете. Кога чувате или сместувате предмети во ормани, запомнете да ги сместите тешките предмети во висина на струкот или подолу. Тешките предмети не смеат да се чуваат на врвот на орманите. При полнење на орманите каде фиоките не се целосно полни распространете го товарот во неколку фиоки, со најголема тежина во најниските фиоки. Отворете само една фиока и веднаш затворете ја штом завршите работа. Бидете внимателни со метален мебел особено полици и фиоки кои може да имаат остри ивици.

Можете да придонесете за БЕЗБЕДНО СКЛАДИРАЊЕ:

- со ставање на документите уредно во фиока и на полици,
- да не се преполнуваат орманите,
- да не се отвараат повеќе од една фиока,
- да не се преполнуваат фиоките па да не можат правилно да се отворат или затворат,
- чувајте ги предметите разумно на соодветно место - не на премин или каде можат да ги попречат вратите и патеките за излегување,
- исфрлете ги непотребните хартии.

6. Пожар

Сите пожари, односно големите, вообичаено потекнуваат од мала искра.

Опрема за гасење на пожар треба да биде поставена на видно и прегледно место и за истото се информирани сите вработени.

Сите мора да знаат кои активности треба да се преземат во случај на пожар и/или при вклучување на противпожарниот аларм доколку постои. Осигурете се дека знаете што треба да правите и каде да одите во итни случаи/евакуација.

Активности при пожар:

Доколку откриете пожар следете ги следниве процедури:

5. Mbajtja e materialeve

Shfrytëzoni hapësirën e zbrazët për mbajtje sa më mirë që mundeni. Kur ruani ose vendosni gjëra në dollapë, mos harroni të vendosni sende të rënda në lartësinë e belit ose më poshtë. Gjërat e rënda nuk duhet të ruhen mbi dollape. Kur mbushni dollapet ku sirtarët nuk janë plotësisht plot, shpërndajeni ngarkesën në disa sirtarë, me peshën më të madhe në sirtarët më të ulët. Hapni vetëm një sirtar dhe mbylleni menjëherë sapo të keni mbaruar. Kini kujdes me mobiljet metalike veçanërisht me raftet dhe sirtarët të cilët mund të kenë skaje të mprehta.

Ju mund të kontribuoni për MAGAZINIM TË SIGURTË:

- duke i vendosur dokumentet mjeshtërisht në sirtar dhe në rafte,
- të mos stërbushen dollapët,
- të mos hapë më shumë se një sirtar,
- të mos stërbushen sirtarët në mënyrë që të mos hapen ose mbyllen siç duhet,
- Ruani sendet në mënyrë të arsveshme në një vend të përshtatshëm - jo në një kalim ose ku mund të pengojnë dyert dhe patekat për dalje,
- hidhni letrat e panevojshme.

6. Zjarri

Të gjitha zjarret, domethënë ato të mëdha, zakonisht burojnë nga një shkëndijë e vogël.

Pajisjet e fikjes së zjarrit duhet të vendosen në një vend të dukshëm dhe që shihet dhe të gjithë të punësuarit të informohen për këtë.

Të gjithë duhet të dinë se çfarë veprimesh duhet të ndërmerren në rast zjarri dhe/ose kur aktivizohet alarmi i zjarrit, nëse ka. Sigurohuni që të dini se çfarë të bëni dhe ku të shkoni në rast urgjence/evakuimi.

Aktivitetet gjatë zjarrit:

Nëse zbuloni një zjarr, ndiqni procedurat e mëposhtme:

- веднаш активирајте го најблискиот противпожарен аларм,
- доколку сте обучени и доколку е изводливо и безбедно изгасете го пожарот употребувајќи соодветна опрема за гасење на пожар.
- активизони менјерер алармин më të afërt të zjarrit,
- nëse jeni të trainuar dhe nëse është praktike dhe e sigurt, shuaie zjarrin duke përdorur pajisje të përshtatshme për shuarjen e zjarrit.

Кога ќе го слушнете противпожарниот аларм:

- напуштете ги просториите преку најблискиот излез кој ви е на располагање,
- не застанувајте да ги земете вашите лични работи,
- не трчајте,
- немојте повторно да влегувате во зградата,
- затворете ги сите врати и прозори за да го спречите ширењето на пожарот и чадот.

Стручните лица ќе преземат одговорност за евакуацијата и ќе се погрижат никој да не остане во зградата. Не враќајте се во зградата се додека не ви се каже дека е безбедно да се направи тоа.

Пријавување пожар

- повикајте ја противпожарната бригада на 193,
- оставете го вашиот број на операторот,
- кога противпожарната бригада ќе ви одговори, јасно кажете: Пожар во Државна изборна комисија наведувајќи ја адресата на вашето работно место.
- не спуштајте ја слушалката се додека противпожарната служба не ви ја повтори адресата.

Водење грижа за противпожарната опрема

- осигурете се дека противпожарната опрема е исправна,
- не чувајте работи пред противпожарната опрема или излезите од зградата.

7. Електрична опрема

Електричната опрема претставува темел на модерното работно место. Но со оваа

Kur do të dëgjoni alarmin e kundërzjarrit:

- largohuni nga ambientet përmes daljes më të afërt në dispozicion për ju,
- mos ndaloni për të mbledhur sendet tuaja personale,
- mos vraponi,
- mos hini përsëri në ndërtesë,
- mbyllni të gjitha dvert dhe dritaret për të parandaluar përhapjen e zjarrit dhe tymit.

Profesionistët do të marrin përgjegjësinë për evakuimin dhe do të kujdesen që askush të mos mbetet në ndërtesë. Mos u ktheni në ndërtesë derisa t'ju thuhet se është e sigurt për ta bërë këtë.

Raportimi i një zjarri

- telefononi zjarrfikësin në numrin 193,
- lini numrin tuaj operatorit,
- Kur iu përgjigjet brigade e zjarrfikësve, thoni qartë: Ziarr në Komisionin Shtetëror të Zgjedhjeve, duke treguar adresën e vendit tuaj të punës.
- mos e mbyllni telefonin derisa shërbimi i zjarrfikësve të përsërisë adresën.

Kujdesi për pajisjet e kundërzjarrit

- Sigurohuni që pajisjet kundërzjarrit të jenë të sakta,
- mos i ruani gjërat përpara pajisjeve të kundërzjarrit ose daljeve nga ndërtesa.

7. Pajisjet elektrike

Pajisja elektrike paraqet themel të vendit modern të punës. Por ne duhet ta trajtojmë

опрема треба да се однесуваме со внимание.

Не ја потценувајте електричната енергија:

- никогаш не вршете поправка или одржување на електрични аларати доколку не сте обучени или овластени,
- не ги преместувајте бироата или опремата, тоа треба да го врши овластен персонал,
- никогаш не ја допирајте опремата со мокри или влажни раце и не оставајте пијалоци блиску до или на опремата,
- не носете лична електрична опрема на работа,
- не ги преоптеретувајте штекерите и не ги попречувајте приклучоците (џекот треба лесно да се отстрани).

Внимавајте на опасности. Не користете електрична опрема доколку забележите некоја од овие опасности:

- оштетена изолација или кабли,
- скршени или потемнети џекови и штекери,
- олабавени кабли на штекери или на опремата.

Пријавување- Пријавете ги веднаш сите опасности и електрични дефекти.

8. Опрема со монитори-ДСЕ (Display Screen Equipment)

Опрема со монитори (ДСЕ) е називот даден на било која компјутерска опрема која користи монитори како на пример вашиот персонален компјутер или лап топ на работа. ДСЕ е вообичаена опрема во вашата канцеларија како и дома. Сите корисници на опрема со монитори имаат право на проверка на очите на трошок на ДИК, што и се врши периодично, согласно законската регулатива (редовен систематски преглед).

Можете да придонесете за ваша заштита од опремата со монитори преку:

- подесување на контролата за светлина и контраст на вашиот монитор, одржување на чист монитор и одржување на растојание од

këtë pajisje me kujdes.

Mos e nënvlerësoni energjinë elektrike:

- kurrë mos riparoni ose mirëmbani pajisiet elektrike, përveç nëse jeni të trajnuar ose të autorizuar,
- mos lëvizni tavolina ose pajisje, kjo duhet të bëhet nga personeli i autorizuar,
- mos e prekni kurrë pajisien me duar të lagura ose të lagështa dhe mos lini pije pranë ose mbi pajisje,
- mos sillni pajisje elektrike personale në punë,
- mos i mbingarkoni prizat dhe mos i pengoni prizat (foli duhet të hiqet lehtësisht).

Kujdes nga rreziqet. Mos përdorni pajisje elektrike nëse vëreni ndonjë nga këto rreziqe:

- izolim ose kabllo të dëmtuara,
- fole dhe prizat të thyera ose të errësuar,
- kabllot e liruar në prizat ose në pajisje.

Raportimi - Raportoni menjëherë të gjitha rreziqet dhe defektet elektrike.

8. Pajisjet me monitorë - DSE (Display Screen Equipment)

Monitor Equipment (DSE) është emri i dhënë për çdo pajisje kompjuterike që përdor monitorë të tillë si kompjuteri juaj personal ose laptopi në punë. DSE është një pajisje e zakonshme në zyrën tuaj si dhe në shtëpi. Të gjithë përdoruesit e pajisjeve me monitorë kanë të drejtën e kontrollit të syve me shpenzimet e KSHZ-së, e cila kryhet në mënyrë periodike, në përputhje me rregullativat ligjore (kontrolli i rregullt sistematik).

Ju mund të kontribuoni në mbrojtjen tuaj nga pajisjet me monitorë duke:

- rregullimi i kontrollit të ndricimit dhe kontrastit të monitorit tuaj, duke mbajtur një monitor të pastër dhe duke ruajtur një distancë nga monitori prej

- мониторот од 35 - 70см,
- држење на горниот дел од екранот на или под нивото на окоето,
- подесување на висината и потпирачот на столицата и седење во исправена позиција,
- лактите треба да бидат на приближно 90 степени, а зглобовите да ви бидат во линија со подлактицата, а не да се потпирате на вашите зглобови на ивицата на бирото,
- чувајте ја храната и пијалоците подалеку од опремата со монитори,
- редовно тестирање на вашиот вид,
- правење паузи од постојана работа со опрема со монитори.

9. Домаќинско однесување

Суштината на доброто домаќинско однесување е во одржување на чиста и средена работна средина во која секое лице има одговорност кон себе си и кон своите колеги. Доколку ова практично не се применува, може да дојде до несреќи, пожар или загрозување на безбедноста и здравјето. Повеќето од повредите на работно место се случуваат од лизгање, препнување или паѓање. Предизвикувачи на тоа се обично работи како несреденост, извлечени кабли, истурена течност, лабави или дефектни делови на подот, хартија по подот или качување на столица. Доброто домаќинско однесување ќе ги намали таквите ризици.

Што придонесува за ДОБРО ДОМАЌИНСКО однесување:

- подот, вратите и ходниците треба да дат слободни,
- да се затвораат фиоките на работните столчиња и вратите на плакарите откако ќе се заврши со активноста,
- безбедно чување на материјалите,
- да се тргнат на сигурно место остри предмети, како што се игли или ножици,
- да се избегнуваат опасности од сопнување, како што се кабли што висат, оставање на кутии на под или испуштени предмети,
- фрлање на отпадоците на определено место,
- да се чуваат личните работи на

- 35 - 70 cm,
- duke mbajtur pjesën e sipërme të ekranit në ose nën nivelin e syve,
- rregullimi i lartësisë dhe mbështetjes së karriges dhe ulja në pozicion vertikal,
- bërryvat tuaja duhet të jenë afërsisht 90 shkallë dhe kyçet e duarve duhet të jenë në linjë me parakrahun tuaj, duke mos i mbështetur kyçet tuaja në buzë të tavolinës,
- mbajini ushqimet dhe pijet larg pajisjeve të monitorit,
- testimi i rregullt i shikimit tuaj,
- bërija e pauzave nga puna e vazhdueshme me pajisjet e monitorit.

11. Mirëmbajtja e shtëpisë

Thelbi i sjelljes së mirë shtëpiake është në ruajtjen e një mjedisi të pastër dhe të rregullt pune në të cilin çdo person ka përgjegjësi ndaj vetes dhe kolegëve të tij. Nëse kjo nuk zbatohet në praktikë, mund të vijë deri në aksidente, zjarre ose rrezikim të sigurisë dhe shëndetit. Shumica e lëndimeve në vendin e punës ndodhin nga rrëshqitja, pengimi ose rënia. Shkaktarët për këtë janë zakonisht gjëra të tilla si rrëmuja, kabllot e tërhequr, lëngu i derdhur, pjesët e lira ose të thyera të dyshemesë, letra në dysheme ose ngjitja në një karrige. Sjellja e mirë e shtëpikë do të zvogëlojë rreziqet të tilla.

Çfarë kontribuon në sjelljen e MIRË SHTËPIKE:

- dyshemeja, dyert dhe korridoret duhet jenë pa gërvishtje,
- të mbyllen sirtarët e karrigeve të punës dhe dyert e dollapëve pas përfundimit të aktivitetit;
- ruajtjen e sigurt të materialeve,
- për të hequr objektet e mprehta, të tilla si gjilpëra ose gërshërë, në një vend të sigurt,
- shmangni rreziqet e pengimit si kabllot e varura, kutitë e mbetura në dysheme ose sendet e rëna,
- hedhja e mbeturinave në një vend të ktuar,
- Mbani sendet personale në një vend të

- соодветно место, настрана од работниот материјал,
- расчистување на работната маса пред минување од работа секој ден,
 - веднаш да се соберат истурените чности,
 - бидете горди на работната средина.

- përshtatshëm, larg materialeve të punës,
- pastrimin e tavolinës përpara se të goheni nga puna çdo ditë,
 - mblidhni menjëherë lëngjet e derdhura,
 - jeni krenarë për mjedisin e punës.

12. Рачно подигнување и пренесување на предмети

Повеќето повреди на работно место директно се поврзуваат со мануелна работа. Прекумерното кревање, носење, влечење или туркање може да предизвика напрегање и истегнување, особено на грбот, вратот и мускулите на рацете. Сите активности при мануелна работа кои имаат значителна опасност од повреди подлежат на проценка на ризик. Штом ќе се заврши со проценката, се поставуваат безбедносни мерки, како на пример обезбедување на механичка помош или опрема за лична заштита,

За БЕЗБЕДНО КРЕВАЊЕ гребете да водите сметка за следново:

- размислете пред да почнете со кревање - проценете го товарот и проверете дали патот е чист,
- кога користите механички помагала, како количка - туркајте ја, не ја влечете,
- носете адекватни обувки и облека,
- поделете го товарот што треба да се подигне на помали пакети, ако е можно (на пример: носете по еден топ хартија наместо цела кутија),
- побарајте помош ако товарот е претежок или нерамномерен.

12. Ngritja dhe bartja me dorë e gjërave

Shumica e lëndimeve në vendin e punës lidhen drejtpërdrejt me punën manuale. Ngritja e tepërt, mbajtja, tërheqja ose shtyrja mund të shkaktojë stres dhe tendosje, veçanërisht në muskujt e shpinës, qafës dhe krahut. Të gjitha aktivitetet e punës manuale që kanë një rrezik të konsiderueshëm lëndimi i nënshtrohen një vlerësimi të rrezikut. Pasi të përfundojë vlerësimi, vendosen masat e sigurisë, të tilla si ofrimi i ndihmës mekanike ose pajisjeve mbrojtëse personale,

Për NGRITIEN E SIGURTE të gjërave, merrni parasysh sa vijon:

- mendoni përpara se të filloni të ngrini - vlerësoni ngarkesën dhe sigurohuni që rruga të jetë e pastër,
- kur përdorni mjete ndihmëse mekanike, të tilla si një karrige me rrota - shtyjeni atë, mos e tërhiqni,
- vishni këpucë dhe rroba të përshtatshme,
- ndani ngarkesën që do të ngrihet në pako më të vogla, nëse është e mundur (për shembull: mbani një top letre në vend të një kutie të tërë),
- kërkoni ndihmë nëse ngarkesa është shumë e rëndë ose e pabarabartë.

**ДРЖАВНА ИЗБОРНА КОМИСИЈА / KOMISIONI SHITETËROR I ZGJEDHJEVE
ПРЕТСЕДАТЕЛ / KRYETAR**

Проф. Д-р Александар Даштевски

