

Vydání č. 2 / 2024



Newsletter

Odborového svazu zdravotnictví a sociální péče ČR

Připojte se k petici
proti výpovědím bez
udání důvodu

Nelamentuj,
organizuj se!

Bezpečnost hesel
v digitálním světě



NENECHÁTE SI VŠE LÍBIT? VYHAZOV!

Jako odbory stojíme proti opakovaným pokusům o zavedení výpovědí bez udání důvodu. Toto opatření by výrazně oslabilo ochranu práv zaměstnanců. Již teď jsme svědky liberalizace českého zákoníku práce, ale pokud by se výpověď bez udání důvodu stala realitou, zásadně by to narušilo hlavní funkci zákoníku: ochranu slabší strany, tedy zaměstnanců, před libovůlí zaměstnavatelů. Odbory nechrání lidi, kteří nechtějí pracovat; naopak, zastupujeme obyčejné lidi, kteří každý den chodí do práce, živí své rodiny a potřebují alespoň nějaké základní jistoty. Argumenty, že se nelze rozloučit se zaměstnancem, který nepracuje podle očekávání, jsou zavádějící. Český zákoník práce poskytuje zaměstnavatelům dostatečné nástroje pro řešení takových situací. Budeme se proti této možnosti výpovědi bez udání důvodu aktivně bránit, aby nebyla oslabena ochrana zaměstnanců. Více se k dané problematice rozepisuje Předsedkyně Dagmar Žitníková ve článku [ZDE](#).

CELÝ ČLÁNEK



PŘIPOJTE SE K PETICI PROTI VÝPOVĚDÍM BEZ UDÁNÍ DŮVODU

PETICE ONLINE



Vaše podpora je nyní klíčová. Podepište petici ČMKOS a pomozte nám zachovat spravedlivé pracovní podmínky pro všechny. Výpověď bez udání důvodu znamená, že byste mohli být propuštěni za cokoliv – špatná nálada šéfa, rozdílné názory, či jednoduše proto, že jste se ozvali proti porušování vašich práv nebo třeba šikaně páchané na někom z kolegyň/kolegů. Každý hlas se počítá. [ZDE](#) můžete petici podepsat elektronicky, nebo si podpisové archy vytisknout a šířit dále. Děkujeme, že se umíte postavit za svá práva!

NELAMENTUJ, ORGANIZUJ SE!

Naše kolegyně a odborárka Martina Hvozdenská se zúčastnila inspirující akce „Nepatříme za plotnu, patříme do odborů!“, kterou pořádal kolektiv Sdružení ve spolupráci s nadací Rosy Luxemburgové. Tato panelová diskuse se konala 4. března v galerii Světova v Praze na Palmovce a otevřela důležitá témata spojení mezi odbory a aktivismem, boje proti nerovnosti a sexismu na pracovišti a významu kolektivní akce pro dosažení sociální spravedlnosti. Jsme hrdí, že můžeme tyto klíčové momenty sdílet a přispívat k posilování odborového hnutí a jeho role v naší společnosti. Velký dík Martině za reprezentaci a všem účastníkům za podporu těchto důležitých témat!



BEZPEČNOST HESEL V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ

V dnešní digitální éře, kdy v podstatě každá online služba vyžaduje heslo, je důležité vědět, jak má vypadat bezpečné heslo a jak si jej vytvořit. Právě heslo je totiž často první a někdy i jedinou obranou proti neoprávněnému přístupu k našim online identitám. Je tedy důležité věnovat mu patřičnou pozornost. Jak jeho tvorbě, tak jeho správě.

Vytváření silných hesel

Silné heslo by mělo být dostatečně dlouhé (alespoň 12 znaků) a obsahovat kombinaci velkých a malých písmen, čísel a speciálních symbolů. Důležité je také se vyhnout předvídatelným vzorcům, jako je umístění speciálních znaků na konci nebo začátku hesla. Tím se snižuje úspěšnost útoku tzv. hrubou silou, při kterém útočníci zkouší velké množství kombinací hesel.

Frázová hesla: Kreativní a silná

Frázová hesla představují přístup, který kombinuje bezpečnost s pamatovatelností. Vytvářejí se z prvních písmen dlouhých a smysluplných vět, což vede k heslu, které je silné a zároveň snadno zapamatovatelné. Například věta „Nový epochální výlet pana Broučka, tentokrát do XV. století“ může vést k heslu „NevpB,td15.s“.

Správa hesel: KeePass a jiní

S ohledem na bezpečnost a potřebu jedinečných hesel pro každou službu roste také jejich počet a náročnost si je zapamatovat. S tím mohou pomoci správci hesel, kteří se pro mnohé uživatele stávají nepostradatelnými nástroji. KeePass a podobné aplikace nejenže bezpečně uchovávají hesla, ale také umožňují jejich generování. Díky tomu může uživatel používat silná a jedinečná hesla bez potřeby jejich zapamatování.

Zapamatovat heslo ve webovém prohlížeči: Pozor na rizika

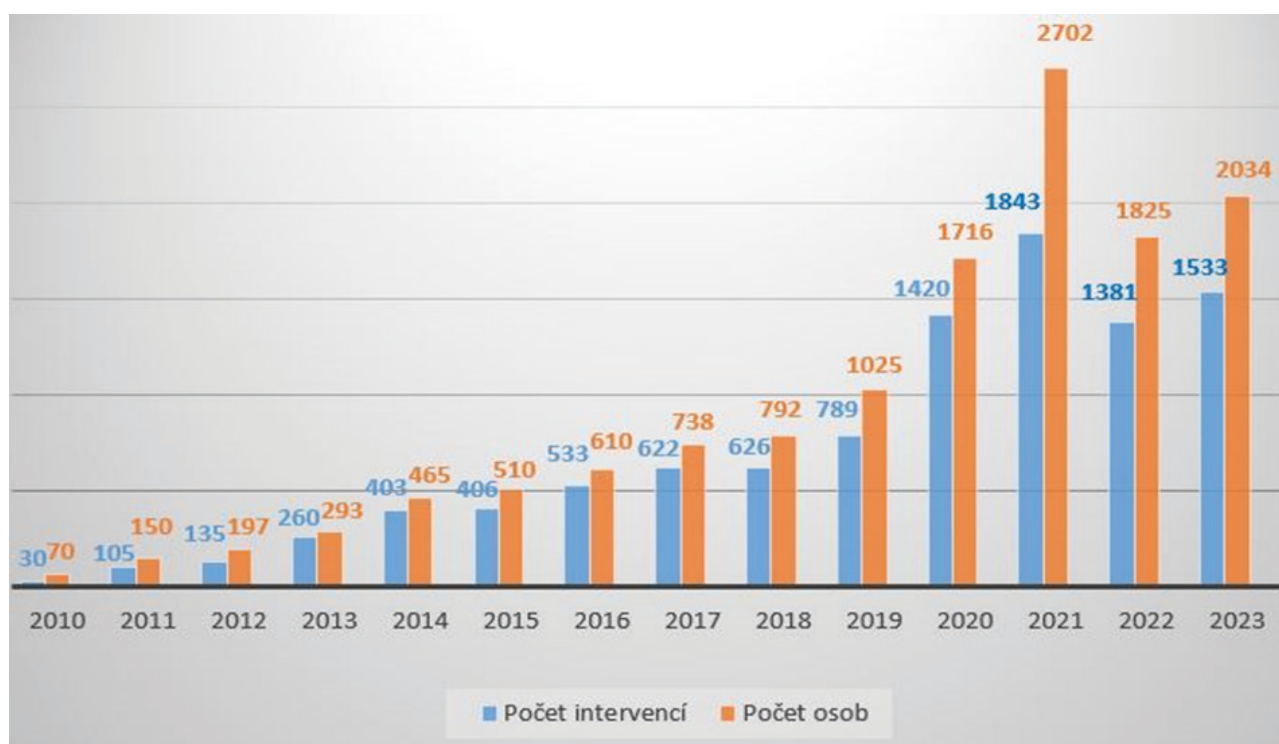
Ačkoliv funkce „zapamatovat heslo“ ve webových prohlížečích nabízí pohodlí, může představovat bezpečnostní riziko. Informace uložené v prohlížeči mohou být potenciálně zneužity. Pro vyšší bezpečnost je doporučeno používat zmíněné správce hesel.

Dvoufaktorové ověřování: Doplnková ochrana

Dvoufaktorové ověřování přidává další vrstvu bezpečnosti tím, že vyžaduje druhý prvek kromě hesla pro přístup k účtu. Tento prvek může být třeba kód odeslaný SMS zprávou nebo generovaný v mobilní aplikaci. Tato metoda výrazně snižuje riziko neoprávněného přístupu, i když heslo bylo kompromitováno.

OSVETA.NUKIB.CZ





PEER PODPORA SPIS

Jako zdravotníci jsme jednou z tzv. pomáhajících profesí. Někdy přináší události, které znamenají kontakt s utrpením či smrtí pacientů, zoufalstvím jejich blízkých, ale třeba i vlastní ohrožení. Konfrontováni býváme i s pocity vlastní bezmoci, či profesní únavy.

Peer (kolegiální) podpora je zde k dispozici především zdravotníkům všech oborů, kteří prošli náročnou nadlimitní stresovou situací, či jsou vystaveni dlouhodobému zatížení. Hlavními důvody poskytování jsou podpora při zvládání nadlimitní zátěže, snížení rizika profesního selhání, prevence vzniku posttraumatické stresové poruchy a syndromu vyhoření.

Poskytnutí psychosociální intervenční služby je obvykle kolegiální, zajištěné peerem, tedy vyškoleným zdravotníkem. V případě potřeby může být podpora také psychologická. Obvykle probíhá individuálně, někdy jde o setkání

s celým zasaženým týmem. Pomoc je nejčastěji jednorázová, účelná, zmírňuje stres, přispívá ke stabilizaci situace a chrání. Mobilizuje zdroje pomoci a směřuje k rychlé obnově fungování jedince. Jde také o prevenci možné kumulace nezpracovaných profesních situací, které mohou zdravotníka dlouhodobě zatěžovat, snižovat kvalitu jeho výkonu a zvyšovat míru rizika profesního pochybení.

Kolegiální (peer) podpora ve SPIS je snadno dostupná a má preventivní účinek. Peer – profesní kolega, má podobné zážitky a zkušenosti. Nehodnotí, nekritizuje, ale především naslouchá, provází při setkání podpurným procesem a pomáhá hledat účinnou pomoc. Systém peer podpory je k dispozici již v desítkách nemocnic a téměř na všech ZZS. Využít lze kteréhokoliv dostupného zdravotnického peera v okolí či využít seznam kontaktů na www.spis.cz.

WWW.SPIS.CLOUD



KAM DÁLE NA INTERNETU?

Už Vás nebaví bezcílné bloumání po internetu? Máme pro Vás pár zajímavých tipů.

Nejdůležitější informace o práci v oblasti zdravotnictví a sociální péči načerpejte na našich sociálních sítích a webu: [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#) a www.zdravotnickeodbory.cz



WWW.ZDRAVOTNICKEODBORY.CZ

Znáte facebookovou skupinu „[Odbory a nelékaři](#)“? Otevřeně o všech aspektech práce v našem sektoru.



[ODBORY A NELÉKAŘI](#)

A ještě jeden tip z Facebooku! Muži v ošetrovatelství? Dnes už běžná věc. Na stránce „[Men in Nursing CZ](#)“ se ale dozvíte i spoustu dalších zajímavostí z tohoto oboru.



[MEN IN NURSING CZ](#)