

Як запобігти перегріванню працівників на роботі?



Збільшення температури навколишнього середовища має значний негативний вплив на здоров'я працівників, такі як виснаження, тепловий удар та інші захворювання, пов'язані з впливом підвищеної температури. Довготривалий вплив високої температури може призвести до збільшення ризику настання травм через втому, відсутність концентрації, неправильне прийняття рішень, зниження продуктивності праці тощо.

Впливу високої температури зазнають працівники майже усіх галузей економіки, але найбільший ризик перегрівання характерний для працівників, які працюють на відкритому повітрі в сільському господарстві, лісництві, будівництві тощо.



Працівники у виробничих приміщеннях також можуть зазнавати впливу підвищеної температури, особливо якщо вони працюють з потужними джерелами нагрівання виробничого мікроклімату або виконують фізичну роботу. Професійні ризики від теплового стресу залежать не лише від впливу високої температури, а також і від інших факторів, таких як вік або наявні захворювання у працівників. Ці фактори необхідно враховувати при встановленні профілактичних і захисних заходів.





Тривале перебування під прямими сонячними променями може бути небезпечним, але не менш небезпечним може бути і перебування у спекотних приміщеннях



**ДЕРЖ
ПРАЦІ**
КОНСУЛЬТУЄМО
ІНФОРМУЄМО
КОНТРОЛЮЄМО

Фактори ризику теплового та сонячного ударів:

висока температура та вологість, робота під прямим сонячним промінням;

важка фізична праця;

низьке споживання рідини;

вологонепроникний одяг тощо;

Для забезпечення безпечних та здорових умов праці роботодавцям необхідно організувати оптимальний режим праці та відпочинку аби не допустити перегріву працівників, а також відкоригувати час роботи працівників у спекотні дні!!!



Основні профілактичні заходи під час роботи в умовах підвищеної температури повітря:

- ▶ перевірити забезпечення (забезпечити) працівників спеціальним одягом, у тому числі головними уборами (бажано з натуральних тканин) за відповідними розмірами та контролювати його використання;
- ▶ перевірити наявність (доукомплектувати) аптечки на робочих місцях;
- ▶ скласти розклад роботи так, щоб працівники регулярно відпочивали в охолоджуваних приміщеннях або у тіні та при виконанні важкої роботи збільшувати перерви, щоденно регулювати графік роботи зміщуючи час роботи у більш прохолодний період доби, збільшити кількість технологічних перерв;
- ▶ зменшити фізичне навантаження працівників, за можливості використовувати механізацію або залучати додаткових робітників;
- ▶ проводити постійний моніторинг стану погодних умов і при їх погіршенні негайно повідомляти працівників, які здійснюють роботи на відкритому повітрі та вживати відповідні заходи;
- ▶ обмежити допуск до роботи в умовах підвищеної температури осіб молодше 25 і старше 40 років;
- ▶ не допускати до роботи працівників у хворобливому або стомленому стані.



Ознаки теплового та сонячного ударів:

Сонячний удар

– стан, що виникає внаслідок сильного перегріву голови прямими сонячними променями в результаті чого розширюються кровоносні судини головного мозку, відбувається прилив крові до голови, можливий набряк головного мозку

Ознаки

почервоніння обличчя;
сильний головний біль;
нудота;
запаморочення;
потемніння в очах;
блювота;
втрата свідомості;
задишка



Тепловий удар

– стан викликаний загальним перегрівом організму під впливом надмірного підвищення навколишньої температури при порушенні терморегуляції

Ознаки

млявість;
головний біль;
запаморочення;
почервоніння обличчя;
підвищення температури тіла до 40 С;
сонливість;
погіршення слуху;
блювання;
марення



Як допомогти потерпілому:

- ▶ перенести у затінок і звільнити його тіло від одягу;
- ▶ змочити прохолодною водою голову та груди, на ділянку паху та під пахвами покласти шматки тканини, змоченої водою;
- ▶ за необхідності зробити штучне дихання і дати кофеїн, а за наявності - пігулку від головного болю;
- ▶ викликати швидку допомогу;
- ▶ покласти потерпілого на спину, але якщо є позиви на блювання - потерпілий має лежати на боці;
- ▶ для виведення зі стану непритомності дати понюхати нашатирний спирт;
- ▶ намагатися знизити температуру тіла, накрити потерпілого вологою тканиною та увімкнути вентилятор.



Варто звернути увагу, що у кожної людини симптоми можуть різнитися, тому потрібно бути уважним та у будь-якому випадку зателефонувати до служби екстреної медичної допомоги (103) за підозри на тепловий чи сонячний удар