

Користење лични заштитни средства

- При работа да се користи облека направена од лесни и порозни материјали (на пр., од природни влакна, памук, лен, во светла боја), а при работа на отворен простор – задолжителна употреба на очила за заштита на очите и капи за заштита на главата и вратот;
- Отстранување на облеката која го смалува потењето. Менување на облеката при значајно потење;
- При работа на отворено, на откриени места на телото да се користи крема со заштитен UV фактор 30 и повеќе..

Едукација за прва помош на работното место

- Подготовка и спроведување процедури за справување со вонредни ситуации, при што во секоја работна смена треба да се определи најмалку по едно лице кое е обучено за давање прва помош;
- Едукација на вработените за рано препознавање на симптоми предизвикани од изложеност на високи температури, како топлотно исцрпување или топлотен удар (исцрпеност, слабост, замор, главоболки, несвестица, бледило, вртоглавица, повраќање, вознемиреност, конфузија, колапс, конвулзии, шок);
- Самопријавување на симптомите и грижа за колегите (будност за појава на симптоми);
- Оние коишто пројавуваат некои од горенаведените симптоми не смее да се дозволи да одат дома додека не се стабилизираат (најголемиот број смртни случаи од топлотен удар се случуваат на пат за дома).

Давање прва помош

- Ако лицето на кое му потребна помош има топла и сува кожа, грчеви и/или е во бессознание потребно е веднаш да се повика 194;
- Додека се чека итната медицинска помош, лицето треба да се префрли на студено/разладено место и да се постави во хоризонтална положба, со подигнати нозе од колкови;
- Потребно е да се отстрани гардеробата, да се воспостави надворешно ладење преку поставување студени облоги на вратот, под пазувите и слабините, постојано ладење и прскање на кожата со вода;
- Потребно е редовно мерење на телесната температура. Да не се дава терапија додека не пристигне лекарска помош;
- Ако лицето е во бессознание, потребно е да се постави во странична (бочна) положба.

3. ВОНРЕДНИ ПРЕВЕНТИВНИ ПРЕГЛЕДИ

Специјалистот по медицина на трудот ги изведува вонредните превентивни прегледи за ранливите групи работници: постари работници, работници со прекумена телесна тежина, бремени жени, хронични болни (кардиоваскуларни, ендокринолошки, респираторни, бубрежни, хепатални, ЦНС, гастроинтестинални и др.), како и работници со акутни тегоби. Потребен е индивидуален пристап на препораки и едукација, како и консултации со избраниот лекар за аплицираната терапија или потребата од боледувања.

КАКО ПРОТИВ ТОПЛОТНИОТ БРАН?

Препораки за заштита на здравјето на вработените во услови на топлотен бран



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



СПЕЦИЈАЛИСТОТ ПО МЕДИЦИНА НА ТРУД ТРЕБА ДА ГИ ИМА ПРЕДВИД РАБОТНИТЕ МЕСТА СО РИЗИК:

- **работни места на отворен простор:** градежни работници, земјоделци, шумари, работници кои работат на изградба и поправка на патишта, работници во сообраќај, работници кои изведуваат теренска работа, продавачи на отворени пазари, доставувачи на возила на две тркала и други дистрибутери, пожарници, полицајци, војници и др;
- **работни места во затворен простор:** сите работни места кои не се климатизирани, секаде каде што работните процедури вклучуваат експозиција на високи температури и топлинско зрачење (на пр., топилници, леарници, работа во кујна, перални, пекарници и др.) и секаде каде што постојат работни места каде носењето лична заштитна опрема е задолжително, дури и при топло време (на пр., здравствени работници);

Потребни се **координирани, заеднички активности** на национално, индивидуално, но и на ниво на претпријатието со кое докторот специјалист по медицина на трудот има склучено договор согласно Законот за безбедност и здравје при работа (Сл. весник на РМ бр. 92/07). Заедничката акција се остварува преку соработка на специјалистот по медицина на трудот, работодавачот и работниците;

Специјалистот по медицина на трудот треба, преку вонредни активности, да спроведе: **препораки, едукација и тренинг и превентивни прегледи;**

1. ПРЕПОРАКИ ДО РАБОТОДАВАЧОТ:

Проверка на техничко-технолошките колективни мерки за заштита - специфични за работни места на отворен и во затворен простор (адекватна вентилација и по можност климатизација);

- Контролирање на микроклиматските параметри *;
- Обезбедување минимум една климатизирана просторија со функција на „засолниште“ (каде вработените можат да се разладуваат извесен период во текот на работата);
- Обезбедување вентилатори за побрзо струење на воздухот;
- Редовно одржување на системите за ладење;
- Поставување на работните станици што подалеку од директна сончева светлина или изворот на топлина;
- Намалување на емисијата на топлинско зрачење од жешките површини (преку изолирање со материјали со ниска емисија на зрачење, како алуминиум, или со бојадисување на површината на изворот на топлинско зрачење во работната површина);
- Автоматизирање и механизација на работните процеси, секаде каде што е тоа можно со цел да се намали тешка физичка работа во топли услови.

***Постои потреба од донесување законска регулатива за дефинирање критериуми и стандарди за процена на професионалната експозиција на високи температури при работа на отворено**

Промени во организацијата на работниот процес

- Избегнување работа на отворено за време на најтоплиот период на денот (11:00 – 17:00 часот) или нејзино редуцирање. Прилагодување на работното време и работа навечер, онаму каде тоа е можно;
- Редуцирање на физички напорната работа во најтоплиот дел од денот;
- Ротација на работните задачи и преместување на работниците во поладни простории секогаш кога тоа е можно. Обезбедување поголем број работници, по потреба. Со овие организациски мерки ќе се намали времето на изложеност (експозиција);
- Почести паузи во текот на работата, разладување на вработените со обезбедување климатизирани простории и течности за пиење и електролити;
- Намалување на интензитетот на работата и нормите во производството; Избегнување на прекувремената работа. Прекин на работата при потреба;
- Организирање на работата така што работниците да не се оставаат сами, или, ако работат сами, да работат под надзор;
- Поттикнување на самопријавувањето на симптомите кај вработените;
- Обезбедување адекватни лични заштитни средства;
- Ако на работното место се носи лична заштитна опрема, на работниците треба да им биде овозможено да ја симнуваат таа опрема за време на паузите;
- Внимателност со вулнерабилните групи вработени (постари работници, хронични болни, лица со прекумерна телесна тежина, бремени жени и др.) и нивно прераспределување на полесни работни места;
- Предупредување на вработените за зголемената опасност од несреќи при работа (пожари). Посебно внимание и надзор при работа со хемиски материи заради поголема опасност од интоксикација.

2. ПРЕПОРАКИ ДО ВРАБОТЕНИТЕ:

Општи препораки

- Правилан режим на исхрана со внесување доволно минерали, белковини и витамини, консумирање што повеќе овошје и зеленчук и избегнување тешка и мрсна храна;
- Задолжително пиење течности минимум 2 л вода на ден, во услови на високи температури се препорачува земање 1 чаша вода на секои 20 минути, избегнување консумација на алкохол и напитоци кои содржат кофеин (заради опасност од дехидратација). При засилено потење и интензивна физичка активност, поради можен губиток не само на течности, туку и на минерали, да се пијат течности кои содржат електролити;
- Земање лекови само во консултација со лекар;
- Намалување на интензитетот на физичките активности;
- Соодветен режим на одмор со кратки паузи во текот на работата;
- Доволно спиење и одмор надвор од работното место;
- Често туширање и разладување (по можност и на работното место);
- Едукација на вработените со ризикот од високите температури на работно место и информирање за процесот на аклиматизација или адаптирање на организмот на високи температури што делумно се постигнува за 7 дена, а комплетно за 20 дена.