

# ПРЕПОРАКИ ЗА ЗАШТИТА НА РАБОТНИЦИТЕ ПРИ РАБОТА ВО УСЛОВИ НА ТОПЛОТЕН БРАН

Согласно Законот за безбедност и здравје при работа, работодавачот е должен да обезбеди соодветни услови за работа кои нема да го загрозат животот и здравјето на работниците.

Со проценка на ризик се утврдуваат работните места на кои работникот може да биде изложен на високи температури и/или топлинско зрачење, односно неповолни микроклиматски услови и се утврдуваат мерки кои работодавачот треба да ги превземе за намалување на ризикот на најмала можна мерка.

Докторот-специјалист по медицина на труд треба да ги има во предвид работните места со ризик од изложеност на високи температури.

- **Работни места на отворен простор:** (*градежни работници, земјоделци, градинари, работници во сообраќај, работници кои изведуваат теренска работа, продавачи на отворени пазари, пожарникари, полицајци, војници и др.*)
- **Работни места во затворен простор:** (*сите работни места кои не се климатизирани и каде што има експозиција на високи температури и топлинско зрачење*)

## ПРЕПОРАКИ ДО РАБОТОДАВАЧИТЕ :

- Проверка на техничко-технолошки колективни мерки за заштита (адекватна вентилација и по можност климатизација);
- Контролирање на микроклиматските параметри;
- Обезбедување на минимум една климатизирана просторија со функција на „засолниште“ (каде вработените можат да се разладуваат извесен период во текот на работата);
- Промени во организацијата на работниот процес (работа во смени, ротација на работниците и сл.);
- Избегнување на работа на отворено за време на најтоплиот период на денот (11:00 до 17:00 часот) или нејзино редуцирање;
- Редуцирање на тешка физичка работа. Почести паузи во текот на работата. Разладување на вработените со обезбедување на климатизирани простори и доволно разладени течности за пиење;
- Смалување на интензитетот на работата и нормите во производството;
- Избегнување на прекувремената работа. Прекин на работата при потреба;
- Поттикнување на самопријавувањето на симптомите кај вработените;
- Обезбедување на адекватни лични заштитни средства;
- Внимателност со вулнерабилните вработени (постари работници, хронични болни, лица со прекумерна телесна тежина, бремени жени и др.) и нивно прераспределување (оние што не се во добра физичка кондиција да бидат преместени на полесни работни места);
- Запознавање на работниците со ризикот на работното место од високи температури, можните штетни ефекти по здравјето, како и со мерките за работа на безбеден начин;
- 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.



## ПРЕПОРАКИ ДО ВРАБОТЕНИТЕ :

### Општи препораки:

- Правилен режим на исхрана со доволно минерали, белковини, витамини. Повеќе овошје, зеленчук, без многу масти. Лесен оброк пред работа, дополнителен оброк во текот на работата, а најобилен и енергетски најсилен оброк по завршената работа;
- Пиење течности - 2л вода минимум дневно. При услови на големи горештини се препорачува земање 1 чаша вода на 20 минутни интервали. Да не се користат напитки со алкохол и кофеин (заради опасност од дехидратација). При засилено потење и интензивна физичка активност да се пие минерална вода (со јаглерод диоксид и електролити), поради можен губиток не само на течности, туку и на електролити;
- Земање лекови само во консултација со својот доктор;
- Соодветен режим на одмор со кратки паузи во текот на работата;
- Доволно спиење дома;
- Намалување на интензитетот на физичките активности, туширање и разладување;
- На работа на отворено, во услови на изложеност на сончеви зраци да се користат креми за сончање со заштитен фактор (30 и повеќе).

### Користење на лични заштитни средства:

- Работната облека да е од лесна порозна ткаенина (од природни влакна, светла боја, памук, лен), а при работа на отворен простор да се користат очила, капи, шешири со доволно голем обод за заштита на главата.
- Отстранување на облека која го смалува потењето. Менување на облеката при значајно потење;

### Прва помош на работното место:

- Препознанавање на симптомите на топлотно исцрпување или топлотен удар (исцрпеност, слабост, замор, главоболки, несвестица, бледило, вртоглавица, повраќање, вознемиреност, конфузија, колапс, конвулзии, шок);
- Самопријавување на симптомите, грижа за колегите (будност за појава на симптоми);
- Оние кои што имаат симптоми не смее да се дозволи да одат дома додека не се стабилизираат (најголемиот број на смртни случаи од топлотен удар се случуваат на пат кон дома);

### Едукација за прва помош на работното место:

Согласно законската регулатива, неопходна е едукација на одредени работници за пружање прва помош.

Работник кој има здравствени тешкотии поради изложеност на висока температура, веднаш треба да се тргне во „засолниште“ - климатизирана или разладена просторија, или доколку нема друга можност - под сенка.

Потребно е работникот да се разлади со отстранување на вишок облека, лесно полевање или прскање со вода на собна температура, разладување (ако има) со вентилатор, ставање влажни облоги на глава (чело, околу врат).

