

PREPORUKE POSLODAVCIMA

Preventivne mjere zaštite radnika na otvorenom pri visokim temperaturama

Neosporno je da učestale vrućine utiču na zdravlje radnika i radnica, posebno onih koji rade na otvorenom i duže vrijeme su izloženi suncu zbog obaveza prema poslu, zbog čega dolazi do pada koncentracije u radu i mogućnosti povređivanja radnika i radnica. S obzirom da u zakonodavstvu Federacije BiH nisu propisani minimalni zahtjevi u pogledu uslova rada radnika na otvorenom kada su uslovi nepovoljni (visika temperatura), a nije propisano ni pri kojim bi nepovoljnim uslovima poslodavci trebali da obustave radove (jer postoji opasnost po život i zdravlje radnika), Međunarodni standard ISO 7243 definiše uslove i kriterijume izvođenja radova u uslovima visokih temperatura, a jedna od mjera je izbjegavanje rada u najtoplijem dijelu dana.

U skladu sa pomenutim standardom, u zavisnosti od utvrđenog toplotnog indeksa koji je mjerodavan za uslove rada na otvorenom, **u uslovima visokih temperatura predviđeni su načini izvođenja radova i mjere zaštite za date uslove kao i preporuke za poslodavce i radnike i radnice vezano za prevenciju, koje mogu pomoći da se rizik od izloženosti visokim temperaturama na radnom mjestu svede na najmanju moguću mjeru.** Mjere su:

Organizacija posla u nepovoljnim uslovima:

- ❖ preraspodjela radnog vremena-teži dio poslova obavljati u hladnijem dijelu dana,
- ❖ organizovanje rada u smjenama,
- ❖ uvođenje dodatne radne snage-angažovanje novih radnika kod ekstremnih uslova,
- ❖ rotacija radnika prilikom obavljanja određenih poslova na visokim temperaturama,
- ❖ češće pauze uz obezbjeđivanje dovoljne količine vode i bezalkoholnih napitaka,
- ❖ izbjegavanje obavljanja poslova u najtoplijem dijelu dana (11-16 sati),
- ❖ osiguranje odgovarajuće rashlađene prostorije za odmor i
- priprema (aklimatizacija) radnika na uslove pri visokim temperaturama.

Osposobljavanje zaposlenih:

- ❖ obavezno davanje informacija zaposlenim o opasnostima pri radu na visokim temperaturama,
- ❖ upoznavanje zaposlenih sa simptomima bolesti prouzrokovanih visokim temperaturama,
- ❖ upoznavanje zaposlenih sa opasnostima uzimanja lijekova koji onemogućavaju ili usporavaju aklimatizaciju (prilagođavanje organizma na normalno funkcionisanje promijenjenim uslovima radne sredine) i
- ❖ obuka zaposlenih za pružanje prve pomoći.

Sredstva i oprema za ličnu zaštitu na radu:

- ❖ pored sredstava i opreme za ličnu zaštitu pri radu na otvorenom kod visokih temperatura, zaposlenim treba obezbijediti ljetna odijela, kape, marame ili lagane šešire širokog oboda za glavu koji prekriva i vrat,
- ❖ obezbijediti korištenje lagane, svijetle i komforne odjeće od prirodnih materijala,
- ❖ omogućiti da tokom odmora –pauze zaposleni mogu skinutu sredstva i opremu za ličnu zaštitu i
- ❖ obezbijediti naočare za sunce radi zaštite od UV zračenja.

Prevenција zdravstvenih problema:

- ❖ unositi dosta tečnosti (svakih 15-20 minuta po jednu čašu rashlađene vode),
- ❖ izbjegavati tešku i obimnu hranu (preporučuje se da se u ishrani koristi svježe voće i povrće, mliječni proizvodi sa niskim sadržajem masti, hljeb u manjim količinama, riba i morski plodovi),
- ❖ koristiti zaštitnu kremu za sunce i
- ❖ praviti česte pauze u hladovini ili u rashlađenim prostorijama.

Radnici i radnice koji rade u zatvorenim prostorijama

- ❖ koristiti rashlade sisteme (klima uređaji, ventilatori...),
- ❖ voditi računa da razlika spoljne i unutrašnje temperature ne bude veća od 8 °C,
- ❖ usmjeriti klima uređaj tako da kretanje vazduha ne bude u pravcu zaposlenih i
- ❖ poboljšati cirkulaciju vazduha provjetravanjem.

Kako postupiti u slučaju pojave zdravstvenih problema vezanih za rad na visokim temperaturama

- ❖ **DEHIDRACIJA** – smanjenje tjelesne količine vode.
Simptomi: žeđ, suha usta, umor, nesvjestica i opšta slabost.
Prva pomoć: nadoknaditi izgubljenu tečnost i minerale, dehidriranu osobu staviti u sjedeći ili ležeći položaj dati joj da pije vodu ili rastvore za nadoknadu tečnosti i elektrolita, vršiti stalni nadzor osobe, a ako se stanje ne popravlja pozvati hitnu pomoć ili zatražiti savjet ljekara.
- ❖ **SUNČANICA**-oblik toplotnog udara usljed izlaganja glave direktnom uticaju sunčevih zraka.
Simptomi: Slabost, mučnina i povraćanje, glavobolja, vrtoglavica, nemir, smušenost, crvenilo u licu, zujanje u ušima, a u težim slučajevima omamljenost, proširenje zjenica, nesvjestica uz ubrzane otkucaje srca i plitko ubrzano disanje.
Prva pomoć: Prenijeti osobu u hladovinu ili rashlađenu prostoriju, osloboditi je suvišne odjeće, stavljati hladne obloge na glavu i ako je pri svijesti davati hladne napitke.
- ❖ **TOPLOTNI OSIP**-nadražaj kože izazvan prekomjernim znojenjem. Izgleda kao skup plikova ili prištića koji se najčešće javljaju na vratu, gornjem dijelu grudnog koša, u preponama, ispod grudi ili na unutrašnjem dijelu lakta.
Simptomi: Crveni osip sa jakim svrabom.
Prva pomoć: Osigurati boravak u hladovini ili rashlađenoj prostoriji i obući suvu odjeću. Nanositi hladne obloge na osip i koristiti dječije pudere za kožu.
- ❖ **TOPLOTNI GRČEVI**-bolni grčevi u mišićima koji se javljaju nakon velikih fizičkih opterećenja kod osoba koje se mnogo znoje (osobe koje se obilno znoje su osjetljivije na mogućnost pojave toplotnih grčeva jer se znojenjem gubi so, a smanjen nivo soli u mišićima izaziva bolne grčeve u rukama, nogama ili stomaku).
Simptomi: Koža je blijeda i znojava, temperatura je normalna, a na zgrčenom mišiću može se opipati zadebljanje.
Prva pomoć: Potrebno je da osoba prestane sa svim aktivnostima, osobu skloniti sa sunca i dati joj da pije vodu ili prirodne voćne sokove. Ne nastavljati sa napornim fizičkim radom jer se može javiti iscrpljenost ili toplotni udar. Ukoliko grčevi potraju duže od sat vremena potražiti medicinsku pomoć.

- ❖ **TOPLOTNA ISCRPLJENOST**-zdravstveni problem koji se može javiti i nekoliko dana poslije izlaganja visokim temperaturama, usljed fizičkih aktivnosti, ako je unos tečnosti bio nedovoljan.
Simptomi: umor, slabost, vrtoglavica, glavobolja, nesvjestica, mučnina i povraćanje, grčevi mišića, otežano znojenje, blijeda, hladna i vlažna koža, ubrzano i površno disanje.
Prva pomoć: Skloniti osobu sa sunca u hladniji prostor, postaviti je u ležeći položaj sa blago podignutim nogama i davati puno tečnosti (voda i bezalkoholni napici), prskati vodom i hladiti je ventilatorom. Iz toplotne iscrpljenosti može se razviti toplotni udar, te ako se navedeni znaci pogoršavaju ili traju duže od jednog sata, potrebna je hitna medicinska pomoć.
- ❖ **TOPLOTNI UDAR**-najteži zdravstveni problem koji može biti izazvan visokim temperaturama usljed gubitka kontrole nad temperaturom tijela i nesposobnosti hlađenja (temperatura tijela poraste za 10-15 minuta na 40,5 °C i više, a puls je ubrzan-preko 160 otkucaja u minuti). Ukoliko se na vrijeme ne prepozna toplotni udar može dovesti do težih oštećenja zdravlja, pa čak i do smrtnog slučaja.
Simptomi: Crvena, topla i suha koža (bez znojenja), jaka glavobolja, mučnina, vrtoglavica, ubrzan puls, izuzetni visoka temperatura i gubitak svijesti.
Prva pomoć: Premjestiti osobu u hladovinu ili rashlađeni prostor, postaviti je u ležeći položaj na leđa ako je pri svijesti, a ako nije, postaviti je na bok, podići noge iznad nivoa glave, polivati osobu hladnom vodom, kontrolisati tjelesnu temperaturu i pokušati je spustiti ispod 38 °C. Odmah pozvati hitnu pomoć.