

Увага, спекотна погода!

Праця під інтенсивним сонячними променями призводить до того, що організм наражається на дію високих температур, що може виявитись небезпечним для нашого здоров'я. Запобігайте перегріванню організму. Реагуйте, коли помічаєте тривожні симптоми. Не надання негайної допомоги може призвести до незворотних наслідків і навіть смерті.



Праця при високих температурах

Температура в місці праці впливає на самопочуття та на виконання своїх обов'язків. Необхідно пам'ятати, що занадто довге перебування у високій температурі завдає шкоди нашому здоров'ю. Фізична активність працівника, використовуваний одяг, вік, стать та тип виконуваної роботи мають суттєве значення для рівня загрози, спричиненої працею при високих температурах.

Вплив спекотної погоди

Найпоширенішими наслідками праці при високих температурах є зневоднення, теплове виснаження та тепловий удар. Симптоми, на які потрібно негайно відреагувати – це:

- запаморочення і головний біль,
- розмитість зору,
- непритомність,
- нудота,
- прискорене дихання,
- зниження потовиділення,
- судоми та біль в м'язах,
- втома,
- почуття слабкості або дратівливості.

Слід пам'ятати, що результатом тривалого перебування на сонці без відповідного захисту від сонячних променів може також бути рак шкіри!

Реакція на небезпечні ситуації

Ваша реакція на небезпечну ситуацію може врятувати ваше здоров'я або життя, а також здоров'я та життя ваших колег. Ваша реакція може також вплинути на вжиття відповідних профілактичних заходів!

Не варто недооцінювати загрозу. Реагуйте!

Якщо вам стало погано під час праці при високих температурах, якщо ви дізнаєтеся про погане самопочуття вашого колеги або помітите тривожні симптоми, негайно:

- проінформуйте свого керівника,
- викличте медичні служби,
- надайте екстрену допомогу.

Організація праці під час спекотної погоди

Щоб уникнути наслідків впливу високих температур, необхідно правильно планувати та організувати роботи. Під час організації праці під час високих температур використовуйте наведені нижче вказівки:

- Сплануйте та організуйте роботу з урахуванням наявних погодних умов, наприклад, заплануйте важку роботу на ранок або вечір, коли температура буде нижчою
- Робіть додаткові перерви під час праці та при необхідності скорочуйте робочий час своїх працівників в даний день!
- Забезпечте затінене місце для відпочинку.
- Забезпечте доступ до мінеральної води в кількості, що відповідає погодним умовам
- Забезпечте своїх працівників відповідними засобами індивідуального захисту, наприклад, сонцезахисними окулярами

Не будьте байдужими – лише правильно спланована та організована робота в цих складних умовах забезпечить одночасно як безпеку працівників, так і досягнення встановлених цілей.

Праця на будівництві

Група, найбільш схильна до ризику захворювань, спричинених високими температурами, – це працівники, які працюють на будівельних майданчиках. Ця праця, особливо влітку, дуже часто виконується на відкритому повітрі при температурі навколишнього середовища вище 25°C.

Нижче наведено кілька рекомендацій, які допоможуть вам уникнути наслідків спекотної погоди:

- ✓ Поповнюйте свої запаси рідини! Щодня випивайте не менше 2 літрів води;
- ✓ Працюючи під час спекотної погоди, вдягайте захисний одяг – будівельний майданчик – це не пляж!
- ✓ Застосовуйте креми з захисним фільтром;
- ✓ Уникайте різких перепадів температури, наприклад, вихід з приміщення з кондиціонером на вулицю;
- ✓ Завжди повідомляйте, коли помічаєте якісь тривожні симптоми погіршення стану здоров'я як у себе, так і у свого колеги.