

Tárgy: Felhívás a hőség okozta veszélyekre és munkavédelmi szabályokra

A nyári időszakban, valamint hőségriadó elrendelése esetén **fokozott figyelmet kell fordítani a hőség okozta egészségkárosodások megelőzésére**, különösen a szabadterén, tűző napon végzett fizikai munkák esetén.

A szokatlanul nagy meleg, a napokig tartó hőség mindenkit megvisel és megterhelően hat a fizikai munkát végzők szervezetére. A tartós hőségnek sokszor van szerepe a balesetek és a hőártalmak kialakulásában, ezért kiemelten fontos, hogy a munkavállalók alkalmazkodni tudjanak a meleg, forró napokhoz.

A tartós meleg környezeti hőmérséklet (magas napi középhőmérséklet) és a fizikai munka a szervezetben többlethőtermelést okoz, ami megnöveli a hőártalmak (pl. hőséggörcsök, hőkimerülés, hőség) kialakulásának kockázatát.

A hőség hatására bekövetkező élettani változások (pl. figyelmetlenség, reakcióidő csökkenése, fáradékonyság, nedves, csúszós kéz) növelik a munkahelyi balesetek kockázatát is.

A szabadban dolgozók számára különösen magas egészségi és biztonsági kockázatot jelenthetnek a hőhullámok, valamint az erős UV sugárzás.

Főbb kockázati tényezők:

- hőhullámok: tartós magas környezeti hőmérséklet és páratartalom,
- közvetlen és erős napsugárzás (árnyékos terület hiánya),
- hőexpozícióval járó technológia (pl. gépek, berendezések beltéri hőkibocsátása),
- elégtelen légáramlás (nem megfelelő szellőzési viszonyok),
- intenzív verejtkezés, alacsony folyadék- és só (elektrolit) bevitel,
- nehéz fizikai munka,
- hőleadást gátló ruházat,
- az akklimatizáció (hőalkalmazkodás feltételeinek) hiánya,
- nem megfelelő fizikai állapot, vagy egészségi problémák, betegségek (pl. só-vízháztartás zavara, keringési betegségek, kiterjedt bőrbetegség),
- a szervezet hőegyensúlyát befolyásoló gyógyszerek (pl. egyes vérnyomáscsökkentők, „vízhajtók”, antihisztaminok, antidepresszánsok).

Általános munkavédelmi előírások, pihenőidőre tett javaslatok:

- A munkahely melegnek minősül, ha a munkahelyi klíma a munkahelyen a 24 °C (K) EH értéket meghaladja, vagy **szabadtéri munkahelyen a napi középhőmérséklet legalább 1 napig meghaladja a 25 °C-ot, és az országos tisztifőorvos a hőség miatt a figyelmeztetést vagy a hőségrisztást kiadta.** A melegnek minősülő munkahelyeken a munkavállalók részére igény szerint, de legalább félóránként védőitalt kell biztosítani. A folyadékvesztéséget általában 14–16 °C hőmérsékletű ivóvízzel kell pótolni.

- Kerüljék a kávé, az alkohol, a magas koffein és cukortartalmú italok fogyasztását, amelyek dehidratálhatják a szervezetet. A verejtékezéssel elvesztett ásványi anyagokat a munkaközi szünetekben és a pihenőidő alatt kisebb étkezésekkel javasolt pótolni.
- A klímakörnyezet kedvezőtlen hatásainak megelőzése céljából munkaszervezési intézkedéseket kell tenni. A munkaidő részeként óránként legalább 5, de legfeljebb 10 perces pihenőidőt kell közbeiktatni.
- A munkaidőkeretben dolgozó munkavállalók esetében – hőségriasztás idején – javasolt a hőségriasztás idejére a munka-pihenési rend átütemezése, gyakoribb és hosszabb pihenőidők beiktatása.
- A pihenőidőt lehetőleg a környezethez képest hűvösebb, árnyékos helyen, megfelelő ülőalkalmatossággal ellátott körülmények között töltsék el a munkavállalók.

Szabadban végzett fizikai munka hőségriadó esetén:

Különös gondot kell fordítani a hőártalmak és a balesetveszélyes helyzetek elkerülésére:

- A munkát úgy kell megszervezni, hogy a munkavállalók felváltva, rövid ideig tartózkodjanak a tűző napon, illetve a hőség és a napsugárzás szempontjából kritikusnak tekinthető napszakban (11-15 óra között) lehetőség szerint hűvösebb, árnyékos munkahelyen folyjon a munka. Ahol lehetséges, a szabadtéri munkaterületet árnyékolni kell.
- A hőkimerülés, hóguta megelőzését egyéb eljárásokkal is javasolt kiegészíteni (pl. a tarkót takaró/árnyékoló, jól szellőző fejtető használata, hideg vizesarc-, kézmosással történő hűsítő mosdás).
- Fel kell hívni a munkavállalók figyelmét, hogy figyeljenek egymásra, bármilyen egészségi panasz, rosszullét, valamint sérülés esetén a munkát azonnal hagyják abba, és igényeljük a munkahelyi elsősegélynyújtást vagy az orvosi ellátást.
- Mindig legyen mobiltelefon a munkaterületen, ha segítséget kell hívni. A munkavállalók közül javasolt kijelölni olyan személyt, aki felügyeli a megelőző intézkedések betartását (pl. megfelelő folyadékpótlás, hűvösebb, árnyékos területen történő rendszeres pihenés), valamint az esetleges panaszok jelentkezését, az elsősegélynyújtás vagy az orvosi ellátás szükségességét.


Zárttéri munkahelyen történő munkavégzés hőségriadó esetén:

- Szellemi munka esetén 21-24 °C, könnyű fizikai munka esetén 19-21 °C, közepesen nehéz fizikai munka esetén 17-19 °C, míg nehéz fizikai munka esetén 15-17 °C munkahelyi hőmérsékletet kell biztosítani a dolgozók számára.
- Zárttéri munkahelyeken az alkalmazott légtechnikai berendezések, klímaberendezések hatékonyságáról a megszokottnál gyakrabban kell meggyőződni, ellenőrizni kell – szakember bevonásával – a rendeltetésnek megfelelő működőképességüket, gondoskodni kell a rendszeres műszaki karbantartásukról, tisztításukról, fertőtlenítésükről.
- A munkaidőkeretben (pl. 12 órás beosztásban) dolgozó munkavállalók a hőségriasztás időszakában különösen nagy megterhelésnek lehetnek kitéve, amennyiben egymást követő napokon kell dolgozniuk és az éjszakai meleg miatt nincs lehetőség a szervezetük

regenerálódására. Bár konkrét jogszabályi előírás nincs a munkaidőkeretben dolgozó munkavállalók esetében – hőségriasztás idején – a munkaszervezési intézkedésekre, de javasolt a hőségriasztás idejére a munka-pihenési rend átütemezése, gyakoribb és hosszabb pihenőidők beiktatása.

Kökény, 2024. június 12.

Készítette:


.....
Csukor János
munkavédelmi megbízott


.....
Fazekas Zoltán
munkavédelmi technikus