

КОРИСТЕЊЕ НА ЛИЧНИ ЗАШТИТНИ СРЕДСТВА

- Работната облека од лесна порозна ткаенина (од природни влакна, светла боја, памук, лен), а при работа на отворен простор - очила и капи. Отстранување на облека која го смалува потењето. Менување на облеката при значајно потење;
- На работа на отворено, во услови на изложеност на сончеви зраци да се користат креми за сончање со заштитен фактор (30 и повеќе)

ЕДУКАЦИЈА ЗА ПРВА ПОМОШ НА РАБОТНОТО МЕСТО

- Препознавање на симптоми за тоplotно исцрпување или тоplotен 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 тоplotен удар се случуваат на пат за дома);

Согласно законска регулатива, неопходна е едукација на одредени работници за укажување на 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 (собна температура), разладување (ако има) со вентилатор, ставање влажни облоги на глава (чело, околу врат). Доколку работникот е свесен, треба се стави во легната положба на грб, со кревање нозе на повисоко и давање што повеќе течности да пие. Доколку не е при свест, работникот се врти во бочна положба и веднаш се бара итна медицинска помош со повик 194, која ќе обезбеди професионална медицинска помош и по потреба транспорт во соодветна медицинска установа

ВОНРЕДНИ ПРЕВЕНТИВНИ ПРЕГЛЕДИ

- Во услови на тоplotни бранови, Специјалистот по медицина на труд покрај редовните превентивни медицински прегледи, ги изведува и вонредните превентивни прегледи за вулнерабилните групи работници: постари работници, работници со прекумена телесна тежина, бремени жени, хронични болни (кардиоваскуларни, ендокринолошки, респираторни, бубрежни, хепатални, ЦНС, гастроинтестинални и др.). Потребен е индивидуален пристап на препораки и едукација како и консултации со избраниот лекар за аплицираната терапија или потребата од боледувања;

**S.O.S. БЕСПЛАТЕН БРОЈ ЗА ЗАШТИТА ЗА ИНФОРМАЦИИ ОД
ТОПЛОТНИ БРАНОВИ: 02 / 32 21 902 (1--18Ч)**

Изработката на информативниот материјал е поддржана од Светска здравствена организација, Канцеларија Скопје



ДА ГО ЗАШТИТИМЕ ЗДРАВЈЕТО НА ВРАБОТЕНИТЕ ВО УСЛОВИ НА ТОПЛОТЕН БРАН!



МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО



Институт за јавно здравје на РМ



Црвен крст на Република Македонија
Kryqi i kuq i Republikës së Maqedonisë
Macedonian Red Cross



СПЕЦИЈАЛИСТОТ 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;

Потребни се координирани, заеднички активности на ниво на претпријатие со кое докторот 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, работодавецот и работниците;

Со водечка улога на специјалистот по медицина на трудот потребни се вонредни активности: препораки, едукација и превентивни прегледи;

1. ПРЕПОРАКИ ДО РАБОТОДАВЕЦОТ

- 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;
- Избегнување на работа на отворено за време на најтоплиот период на денот (11-17 часот) или нејзино редуцирање. Редуцирање на физички напорната работа; Почести паузи во текот на работата, разладување на вработените со обезбедување на климатизирани простори и 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 материји заради поголема опасност од интоксикација;

2. ПРЕПОРАКИ ДО ВРАБОТЕНИТЕ

ОПШТИ ПРЕПОРАКИ

- Правилен режим на исхрана со доволно минерали, белковини, витамини; повеќе овошје, зеленчук, без многу масти.
- Пиење течности 2 л вода минимум дневно, при услови на големи горештини се препорачува земање (1 чаша вода на 20 мин. интервали) без алкохол и кофеин (заради опасност од дехидратација); при засилено потење и интензивна физичка активност да се пие минерална вода (со јаглерод диоксид и електролити)
- Соодветен режим на одмор со кратки паузи во текот на работата;
- Доволно спиење;
- Земање лекови само во консултација со својот доктор
- Намалување на интензитетот на физичките активности, туширање и разладување;
- Запознавање на вработените со процесот на аклиматизација или адаптирање на организмот на високи температури кој делумно се постигнува за 7 дена, а комплетно за 20 дена;