

A
Nemzeti Munkaügyi Hivatal
Munkavédelmi és Munkaügyi Igazgatóságának
közleménybe foglalt ajánlásai a

III. fokú hőségriasztás (riadó jelzés) elrendelésének idejére

Az Országos Meteorológiai Szolgálat előrejelzései alapján várható magas napi középhőmérsékletre - hőhullámra - tekintettel a Nemzeti Munkaügyi Hivatal Munkavédelmi és Munkaügyi Igazgatósága (a továbbiakban: NMH-MMI) felhívja valamennyi munkáltató figyelmét a munkavállalók egészségének, biztonságának védelme érdekében szükséges megelőző intézkedések megtételére.

Az NMH-MMI a munkahelyeken kialakuló kedvezőtlen klímakörnyezettel kapcsolatban figyelemfelhívó, tájékoztató anyagokat tett közé honlapján, a „HÍREK” menüpontban.

A magas hőmérsékletű munkahelyi környezetben végzett munka a szellemi éberség alacsonyabb szintjével, csökkenő mértékű elővigyázatossággal és fizikai teljesítőképességgel járhat együtt. A fokozott meleg hatására csökkenhet a munkavállalók koncentrációképesége, a figyelem összpontosításnak a hiánya csökkenti a mozdulatok, illetve a mozgások megfelelő ütemű és irányú végrehajtását, és mindezek rosszulletet, balesetet okozó események kiváltó okai lehetnek.

Az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA, The European Agency for Safety and Health at Work), valamint az Amerikai Munkabiztonsági és Foglalkozás-egészségügyi Hivatal (The United States Occupational Safety and Health Administration) is tanácsokkal szolgál arra nézve, miként óvhatók meg a dolgozók a hőség, illetve a klímakörnyezet kedvezőtlen hatásaitól:

- Ösztönözni kell a dolgozókat arra, hogy sok vizet fogyasszanak – kb. 15-20 percenként egy pohárnyi hideg ivóvizet akkor is, ha nem érzik szomjasnak magukat – és kerüljék az alkohol, a kávé, a tea és a koffeintartalmú üdítőitalok fogyasztását, amelyek dehidratálhatják a szervezetet, csökkentik folyadékmegtartó képességét.
- Segíteni kell a dolgozókat abban, hogy képesek legyenek alkalmazkodni a hőséghez: az intenzív hőség első napjaiban rövidebb munkaperiódusokat és hosszabb munkaközi szüneteket tegyenek számukra lehetővé. Ezt a folyamatot ismételtől kezdni, ha a dolgozó szabadságról tér vissza vagy a munkából egyéb okból maradt hosszabb-rövidebb ideig távol.
- Indokolt váltogatni a munkával töltött és a pihenési időszakokat, utóbbiakra hűvösebb környezetben kell sort keríteni. A legjobb az, ha rövidebb és gyakrabban változó munkavégzési és pihenőidő-szakok követik egymást. Javasolt úgy ütemezni a munkát, hogy a nagyobb fizikai megterheléssel járó fázisokra hűvösebb napszakokban kerüljön sor.
- Ahol ez lehetséges, a szabadtéri munkaterületet sátorral, ponyvával kell árnyékolni. A fém-, üveg felületekről visszaverődő sugárzást a lehetőségekhez képest ki kell iktatni.
- Szabadtéri munkavégzés esetén figyelni kell a dolgozók cseréjére, azaz a munkát úgy kell megszervezni, hogy felváltva, rövid ideig tartózkodjanak a tűző napon, illetve a kritikus

napszakban (11-15 óra között) lehetőség szerint hűvösebb, árnyékos munkahelyen folyjon a munka.

- Arra kell készíteni a dolgozókat, hogy könnyű, világos színű és lazán viselhető ruházatban végezzék feladataikat, ha ez nem veszélyezteti a biztonságos munkavégzést.

- Meleg munkahelyi klíma esetén különösen fontos annak figyelembe vétele, hogy az egyéni védőeszközök (különösen a légzésvédő eszközök) használata különböző mértékben, egyénenként változó mértékben többletterhelést jelenthet viselője számára, ezért indokolt a foglalkozás-egészségügyi szolgálat orvosának tanácsát is kikérni az egyéni védőeszközökkel kapcsolatban. Azoknál a tevékenységeknél, ahol az egyéni védőeszközök használata szükséges, fokozott körültekintéssel kell eljárni, és szem előtt kell tartani az életkori sajátosságokat, valamint a szervezet alkalmazkodóképességét, aktuális tűrőképességét és szükség esetén a munkavégzés szabályait is módosítani kell.

- Az illékony veszélyes anyagokkal (pl. szerves oldószerek: aceton, toluol) végzett tevékenységnél a munkavédelmi szabályokat fokozottan be kell tartani, mivel a magas hőmérséklet fokozza egyes kémiai anyagok párolgását, melynek következtében a munkahelyi levegő veszélyes szennyeződése meglehetősen gyorsan kialakulhat, mely megfelelő védelem (műszaki- és/vagy egyéni védelem) hiányában a munkavállaló rosszulletét, vagy akár eszméletvesztését is okozhatja.

A munkavállalók többlet-expozíciójának megelőzése érdekében intézkedéseket kell tenni (pl. az expozíció intenzitásának, időtartamának csökkentése, stb.).

A veszélyes anyagot tartalmazó [és a vonatkozó előírásoknak megfelelően felcímkézett, illetve jelöléssel ellátott tárolóedényt a használatot követően azonnal le kell zárni és az anyag (kémiai, fizikai stb.)] tulajdonságainak megfelelő tárolásáról kell gondoskodni.

Az oldószerral átitatott anyagokat, hulladékokat zártan, elkülönítetten kell tárolni.

- Fel kell készíteni az elsősegélynyújtásra kijelölt dolgozókat arra is, hogy felismerjék és kezelni tudják a hőség okozta túlzott igénybevétel, a hőség tüneteit (kifejezetten kipirosodott és forró arc, szapora szívverés, fejfájás, hányinger, rosszullet, súlyosabb esetben ájulás, eszméletvesztés stb.). Gondoskodni kell arról, hogy valamennyi munkavállaló tudja, közülről ki az, akit szakszerűen felkészítettek arra, hogy szükség esetén megfelelő elsősegélyt nyújtson.