

# Saugios darbo sąlygos per karščius

Priminimai siekiant išvengti karščio sukeltų pavojų sveikatai:



DARBUOTOJŲ SAUGOS IR  
SVEIKATOS SKYRIUS



## PATALPŲ PARUOŠIMAS:

Uždaros patalpos turėtų būti tinkamai kondicionuojamos, vėdinamos.

*Oro kondicionieriai turėtų būti sureguliuoti taip, kad oro srovė nebūtų pučiama tiesiai į Jus: nuo to oda ir gleivinės išsausėja ir praranda drėgmę, odą niežti, parausta akys.*

*Temperatūros skirtumas sėdint po vėsios oro srovės ir išėjus karštą vasaros dieną į lauką būna labai didelis, o staigūs temperatūrų skirtumai neigiamai veikia organizmą.*

*Siekiant palaikyti darbo patalpų vėsią aplinką, rekomenduojama langus atverti anksti ryte ir vakare. Esant galimybei rekomenduojama po darbo patalpą palikti užtemdytais langais.*



## PATARIMAS:

Gerkite daugiau skysčių, venkite riebių ir sunkiai virškinamų patiekalų. Valgykite daugiau vaisių ir daržovių.

*Tinkamai vandens, mineralinių druskų ir vitaminų apykaitai organizmas turi pakankamai gauti skysčių. Organizme sumažėjus vandens (1-2 proc.) žmogus jau pradeda jausti troškulį. Per karščius reikėtų nuolat po truputį gerti skysčių nelaukiant kol ims kankinti troškulys. Vandens, geriausia mineralinio ar mineralizuoto, reikėtų gerti po 250-300 mililitrų kas 20-30 min.*

*Galima vartoti specialiai organizmo skysčiams ir elektrolitams pakeisti skirtus gėrimus, tačiau daugelis žmonių juos turėtų vartoti saikingai, kadangi juose gali būti didesnis kiekis cukraus ar druskos. Rekomenduojami nevartoti kofeino turinčių gėrimų, nes juos vartojant organizmas netenka skysčių.*



## LAUKO SĄLYGOMIS DIRBANTIEMS DARBUOTOJAMS (INŽINERINIO IR ŪKIO SKYRIAUS):

Darbuotojų, atliekančių darbo funkcijas lauke, apranga turėtų būti natūralaus pluošto, šviesi, laisva, lengva ir gerai atspindinti saulės šilumą ir šviesą, galva pridengta natūralaus pluošto apdangalu, o akys apsaugotos akiniais nuo saulės.

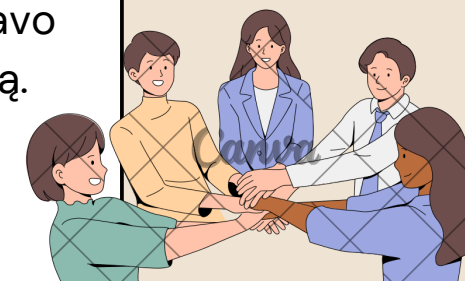
*Jeigu įmanoma darbą organizuoti reikėtų taip, kad darbuotojams kuo mažiau tektų dirbti karštyje ir saulės atokaitoje, atsižvelgti, kad pavojingiausias dienos metas vasara – nuo 11 iki 17 val. Taip pat pagal galimybes karštomis vasaros dienomis vengti organizuoti fiziškai sunkius darbus.*



## DĖMESINGUMAS:

Pasirūpinkime vieni kitais, dirbdami stebėkime savo ir kitų kolegų savijautą.

- Stebėkite sinoptikų prognozes.
- Dirbdami fizinį krūvį didinkite jį iš lėto.
- Nesiimkite sunkių darbų esant didžiausiam karščiui.
- Dirbdami karštyje darykite pertraukėles, kurių metu galėtumėte atsivėsinti.



Parengta remiantis Valstybinės darbo inspekcijos informacija ir European Agency for Safety and Health at Work, ES rekomendacijomis „Karščio poveikis darbe. Darbo vietų gairės“