

LA MUNCĂ, SĂ GÂNDIM LA RECE CÂND E VORBA DE CĂLDURĂ



MĂSURI PE CARE TREBUIE SĂ LE IA ANGAJATORUL

ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII DE MUNCĂ



Asigurarea aclimatizării lucrătorilor expuși la temperaturi ridicate, înainte de începerea lucrului.



Programarea sarcinilor de lucru mai grele pentru zilele de lucru și la orele cu temperatură mai scăzute și evitarea realizării lor în condiții de izolare.



Permiteți adaptarea ritmului activității de muncă la toleranța la căldură și măriți frecvența perioadelor de repaus.



PREVENIREA INSOLAȚIEI



Elaborarea unui plan de acțiune pentru a face față temperaturilor ridicate.



ÎNCETAREA imediată a activității de muncă în caz că un lucrător prezintă simptome, ca de exemplu, amorțeală, amețeli, slăbiciune, greață.



Însoțirea lucrătorului până la un loc răcoros sau cu aer condiționat.



Dacă simptomele continuă sunați la 112.

SUPRAVEGHEREA SĂNĂTĂȚII



Garantarea supravegherii sănătății mai ales în cazul lucrătorilor vulnerabili cu patologii cronice, care urmează un tratament medical, a lucrătorilor în etate sau a femeilor însărcinate etc.

FORMAREA ȘI INFORMAREA LUCRĂTORILOR ÎN LEGĂTURĂ CU



Efectele temperaturilor ridicate asupra sănătății.



Simptomele unei insolații.



Măsuri de protecție specifice.

ASIGURAREA HIDRĂTĂRII ȘI PROTECȚIEI DE CĂLDURĂ ȘI SOARE



Asigurarea în spațiile închise a unor condiții de mediu adecvate activității de muncă de desfășurat.



Pentru activitățile de muncă în aer liber, puneți la dispoziția lucrătorilor o îmbrăcăminte ușoară, șepci cu cozoroc sau pălării de soare, ochelari de soare și cremă de protecție solară.



Amenajarea unor spații cu aer condiționat sau locuri umbrite pentru perioadele de repaus, dotarea cu dușuri a toaletelor și vestiarelor.



Furnizare apei proaspete.



Amenajarea în măsura posibilităților a zonelor de parcare la umbră.



MĂSURI DE PROTECȚIE A LUCRĂTORILOR

ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII DE MUNCĂ



Evitați activitățile de muncă mai grele în zilele de lucru și la orele cu temperaturile cele mai ridicate, precum și munca în condiții de izolare.



Adaptați ritmul activității de muncă la toleranța la căldură.



Alternați perioadelor de lucru cu perioadele de repaus în locuri umbrite, cu curenți de aer sau cu aer condiționat.



PREVENIREA INSOLAȚIEI



ÎNCETAȚI activitatea de muncă dacă observați simptome, ca de exemplu, amorțeală, amețeli, slăbiciune, greață.



Retrageți-vă într-un loc răcoros sau cu aer condiționat și comunicați situația unui coleg sau șefului ierarhic.



Dacă simptomele continuă sunați la 112.

VULNERABILITATE SPECIALĂ



Dacă sunteți în mod special vulnerabil datorită unei boli cronice, dacă urmați un tratament medical, sunteți în etate, sau sunteți însărcinată etc. este posibil că aveți nevoie de o adaptare a locului de muncă. Adresați-vă serviciului de protecție a muncii.

HIDRATARE



Beți cât mai des apă sau băuturi mineralizate, chiar înainte de a vă fi sete.



Evitați băuturile care conțin cofeină sau îndulcite cu zahăr.

PROTEJAREA DE CĂLDURĂ ȘI DE SOARE



Răcoriți-vă cât mai des și faceți duș la terminarea unei activități de muncă mai grele și la sfârșitul zilei de lucru.



Folosiți haine cât mai ușoare, iar la muncile în aer liber, folosiți șepci cu cozoroc sau pălării de soare, ochelari de soare și cremă de protecție solară.



Aerisiți vehiculul staționat la soare înainte de pornire.

