

Karšti orai sukuria naują pavojų darbo vietose - organizmo perkaitimą. Valstybinė darbo inspekcija primena, kad darbdavys, atlikdamas Darbo kodekse nurodytą pareigą saugiai organizuoti ir vykdyti darbą, privalo įvertinti galimą riziką darbuotojų saugai ir sveikatai ir šiuo atveju taip pat atsižvelgti į, nors laikiną, tačiau gresiantį sveikatai, o gal ir gyvybei pavojų.

DARBAI KARŠTYJE

Įsivyravus karštiesiems orams, aktualia problema tampa darbas karštose patalpose ar lauke, saulės atokaitoje.

Karštyje daugiausia dirba žemės ūkio, šiltnamių darbuotojai, statybininkai, kelininkai, geležinkelininkai, karjerų darbininkai, kalviai, liejyklų, virtuvių, kepyklų, skalbyklų darbuotojai, stiklo, keramikos, plytų, gamintojai.

Dirbant karštyje, pakyla odos temperatūra, ypač atvirų, neuždengtų drabužiais vietų, išsiplėčia odos kraujagyslės, pablogėja organizmo aprūpinimas deguonimi, pasunkėja širdies darbas, krenta arterinis kraujospūdis. Prakaituojant iš organizmo gali išsiskirti daug vandens ir druskų, ypač NaCl. Iš viso organizme yra apie 140 g. NaCl, bet sunkiai dirbant karštyje su prakaitu galima netekti iki 40 g. Prarandant NaCl, baltymai silpniau suriša vandenį, todėl skysčių netenkama dar daugiau. Prakaituojant taip pat netenkama kalio, kalcio, magnio vario, cinko, jodo, kitų mikroelementų, o tai pablogina širdies darbą. Kartu su prakaitu išsiskiria vandenyje tirpūs vitaminai. Stipriai prakaituojant netenkama 15-25 proc. paros vitaminų normos, todėl gali sutrikti vitaminų apykaita dirbančių asmenų organizme. Aukšta oro temperatūra gali sukelti organizmo perkaitimą, kuris pasireiškia galvos skausmais, svaigimu, bendru silpnumu, mirgėjimu akyse, širdies plakimais, pykinimu, vėmimu. Kūno temperatūrai pakilus iki 40-41oC, ištinka šiluminis smūgis. Žmogui būna labai silpna, jis išblykšta, vyzdžiai išsiplėčia, kvėpavimas ir pulsas tampa labai dažni, netenkama sąmonės.

Galimas ir vietinis perkaitimas dirbant lauko sąlygomis saulėje ir nedėvint jokie galvos apdangalo. Jei neprisidengta galva ilgesnį laiką būna saulėje, įšyla galvos smegenų dangaluose esančios kraujagyslės, didėja slėgimas kaukolėje, ir dėl to vystosi smegenų paburkimas. Galvą skauda, atsiranda spengimas ausyse, pykinimas, žmogus vemia, pasidaro apatiškas, suglemba ir vėliau gali netekti sąmonės. Negaivinamas žmogus gali mirti nuo smegenų paburkimo.

Darbdaviai turėtų ypatingą dėmesį atkreipti į darbuotojus dirbančius lauko sąlygomis: aprūpinti natūralaus pluošto, lengvai ir gerai praleidžiančius prakaitą darbo drabužius. Neleisti darbuotojams dirbti be galvos apdangalų.

Apsisaugojimo priemonės:

- kaitrią saulėtą dieną labiausiai tinka dėvėti natūralaus pluošto, laisvus, lengvai ir gerai praleidžiančius prakaitą, šviesius drabužius. Apsaugai nuo tiesioginių saulės spindulių reikėtų nepamiršti galvos apdangalo, o akis būtina apsaugoti saulės akiniais;

- kad nesutrikėtų vandens, mineralinių druskų ir vitaminų apykaita, organizmas turi pakankamai gauti skysčių. Tik šiek tiek organizme sumažėjus vandens (1-2 proc.), žmogus jau pradeda jausti troškulį. Kiek organizmas netenka vandens, tiek jo reikia išgerti ir gauti su maistu. 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;

- geriamos sultys organizmą papildo vitaminais, kurių dalis taip pat pasišalina su prakaitu;

- esant galimybei, reikėtų dirbti tik pavėsyje. Pavojingiausias laikas karštuoju metų laiku – nuo 11 iki 17 val.;

- dirbant karštyje, rekomenduojama darbuotojams suteikti specialias pertraukas. Jų laiką bei dažnumą darbdavys turėtų nustatyti, atsižvelgdamas į darbo sąlygas, darbuotojų sveikatos būklę bei kitus rizikos veiksnius. Per pertraukas darbuotojai turėtų būti vėsiose patalpose;

- atkreiptinas dėmesys, kad dirbant karštymečiu būtina dėmesingiau pasirūpinti vaikų ir paauglių darbo organizavimu bei sąlygomis.

Pirmoji pagalba perkaitus ar ištikus saulės smūgiui:

- skubiai išnešti žmogų iš karštos aplinkos, paguldyti pavėsyje ar vėsioje aplinkoje. Atsagstyti drabužius, būtina paguldyti ant nugaros, kojas šiek tiek pakelti, pakišant pagalvę ar suvyniotus drabužius. Taip pagerės galvos ir širdies kraujotaka. Būtina žmogų vėsinti – tam pravers sudrėkinta paklodė,

rankšluostis, šaltas kompresas, ledas. Jei žmogus sąmoningas – reikia duoti gerti vandens. Būtina kompensuoti skysčių ir elektrolitų balansą, geriant mineralizuotą ar pasūdytą vandenį.

Valstybinės darbo inspekcijos

Nelaimingų atsitikimų ir profesinių ligų skyrius