



## Ako si poradiť s horúčavami na pracovisku

Štvrtok, 28 Jún 2018 14:38

Extrémne zvýšené teploty môžu spôsobovať záťaž zamestnancov teplom na väčšine pracovísk. U zamestnancov môže záťaž teplom viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou až zvracaním. Za účelom prevencie porúch zdravia v súvislosti so zvýšenou záťažou teplom počas letného obdobia odporúča Úrad verejného zdravotníctva SR zabezpečiť na pracoviskách tieto **preventívne opatrenia**:

### Pitný režim

**Dostupnosť a dostatok pitnej vody na mieste výkonu práce** pre zamestnancov je samozrejmosťou, pričom zamestnávateľ musí pitnú vodu zabezpečiť na vlastné náklady.

Okrem toho odporúčame konzumáciu dostatočného množstva **vhodných nápojov**, ktoré majú občerstvujúce vlastnosti a slúžia na doplnenie tekutín, solí a ďalších látok stratených nadmerným potením. Prostredníctvom pitného režimu sa odporúča doplniť najmenej 70 % vody stratenej za pracovnú zmenu nadmerným potením a dýchaním. Nápoje musia byť zdravotne neškodné, majú mať vhodné chuťové vlastnosti a teplotu. Majú obsahovať čo najmenej cukru (do 6 %), pretože sladké nápoje zvyšujú pocit smädu. Nápoje nemajú obsahovať ani malé množstvo alkoholu, **pretože alkohol zvyšuje metabolizmus a tým aj produkciu tepla v organizme**. Teplotu nápojov odporúčame v rozmedzí 12 až 15 °C. Za vhodné sa považujú napr. stolové minerálne vody s obsahom Na<sup>+</sup> do 100 mg/l, bylinkové čaje, ovocné čaje alebo šľavy. Finančne uhrádzať tieto občerstvujúce nápoje nie je povinnosťou zamestnávateľa. Pitný režim na pracovisku s nadmernou záťažou teplom, výber vhodných nápojov, ich primeranú teplotu a množstvo zamestnávateľ konzultuje s lekárom pracovnej zdravotnej služby.

V odôvodnených prípadoch, ktoré sú stanovené vyhláškou MZ SR č. 99/2016 Z. z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci, má zamestnávateľ poskytovať navyše aj **nápoje, prostredníctvom ktorých sa dopĺňajú aj minerálne látky stratené potením**. Minerálne nápoje zamestnávateľ poskytuje zamestnancovi, ktorý **dlhodobo vykonáva prácu zaradenú do triedy 1b až 4, ak sú splnené podmienky pre skrátenie času práce podľa § 4 ods. 2 alebo ak zamestnanec vykonáva dlhodobú prácu na vonkajšom pracovisku počas mimoriadne teplých dní**. V prípade poskytovania minerálnych nápojov sa odporúča podávanie stredne mineralizovaných vôd (500 až 1 500 mg/l), pričom minerálna voda by mala tvoriť polovicu odporúčanej dávky tekutín; druhú polovicu odporúčanej dávky by mala dopĺňať pitná voda.

### Pracovný odev

**Vhodný pracovný odev** má byť jednovrstvový, podľa možnosti svetlej farby a z prírodných materiálov, pretože syntetické materiály neumožňujú odparovanie potu.

### Úprava režimu práce a ďalšie opatrenia

V prípade potreby by sa mali umožniť zamestnancom **prestávky v práci**, aby sa mohli **ochladiť osprchovaním alebo umytím pokožky chladnou vodou**.

Na vnútornom pracovisku, na ktorom je v dôsledku záťaže teplom z technologických dôvodov prekračovaná prípustná operatívna teplota, a na iných pracoviskách za mimoriadne teplých dní sa čas práce upraví tak, aby bol dodržaný najmä **dlhodobo a krátkodobo únosný čas práce**. **Ochranné a preventívne opatrenia však zamestnávateľ musí vykonávať aj vtedy, ak teploty ešte nedosahujú hodnoty oprávňujúce k stanoveniu režimu dlhodobo a krátkodobo únosného času práce, ale na pracovisku už prekračujú prípustnú operatívnu teplotu**.

Súčasná legislatíva jednoznačne nestanovuje teplotnú hranicu, kedy zamestnávateľ musí vykonávať jednotlivé opatrenia na ochranu zdravia zamestnancov. Vo všeobecnosti však platí, že ak na pracovisku, na ktorom sa vykonáva dlhodobá práca, nemožno zabezpečiť optimálne alebo aspoň prípustné mikroklimatické podmienky, zamestnávateľ musí vykonať ochranné a preventívne opatrenia zamerané na ochranu zamestnancov pred poškodením zdravia v dôsledku nadmernej horúčavy (napr. úprava času práce, posun začiatku pracovnej zmeny, rotácia/striedanie zamestnancov, zaraďovanie prestávok, pitný režim, klimatizácia/nútené vetranie a pod.).

### Tienenie, vetranie a klimatizácia

Na pracovisku je potrebné **zabrániť insolácii**, t. j. prenikaniu priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, **tienením**, napr. žalúziami alebo roletami. Ak nie je na pracovisku klimatizácia, je potrebné zabezpečiť zvýšenie pohybu vzduchu **vetraním**. Pri používaní ventilátorov je potrebné umiestniť a nasmerovať ich tak, aby nedochádzalo k nežiaducemu priamemu ochladzovaniu povrchu tela zamestnancov.

Aj keď klimatizácia sa už dnes stáva bežnou súčasťou mnohých pracovísk, najmä v novších budovách, je potrebné ju využívať primerane a to tak, aby rozdiel medzi vnútorným a vonkajším prostredím bol 5°C, maximálne 7 °C.

Text pripravil: Odbor preventívneho pracovného lekárstva ÚVZ SR

Posledná úprava Streda, 12 Jún 2019 13:51

