



## 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 ochladit osprchovaním alebo umytím pokožky chladnou vodou**.

Na vnútornom pracovisku, na ktorom je v dôsledku záťaže teplom z technologických dôvodov prekročovaná prípustná operatívna teplota, a na iných pracoviskách za mimoriadne teplých dní sa čas práce upraví tak, aby bol dodržaný najmä **dlhodobý a krátkodobý únosný čas práce**. **Ochranné a preventívne opatrenia však zamestnávateľ musí vykonávať aj vtedy, ak teploty ešte nedosahujú hodnoty oprávňujúce k stanoveniu režimu dlhodobý a krátkodobý 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 tieto potrebné umiestniť a nasmerovať 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.

Odbor preventívneho pracovného lekárstva

Posledná úprava Streda, 12 Jún 2019 11:10