

### Figyelem! Itt a kánikula!



A Nemzetgazdasági Minisztérium Munkafelügyeleti Főosztálya közleményben valamennyi munkáltató figyelmét felhívta arra, hogy milyen intézkedéseket kell megtenniük a munkavállalók hőártalmának megelőzése érdekében.

A közleményben leírják a hőártalom, a hőkimerülés, hőséguta, hőséggörcs stb. élet-tani jeleit (pl. csökkent fizikai teljesítőképesség, figyelmetlenség, fáradékonyság, nedves, csúszós kéz, napszúrás jelei stb.). Pontos leltárát adják azoknak a körülményeknek, amelyek között a munkavállalók különösen kitétek a hóhullámok (tartós magas környezeti hőmérséklet és páratartalom) okozta ártalmaknak, mint például:

- közvetlen és erős napsugárzás (árnyékos terület hiánya),
- hő kibocsátással járó technológia (pl. gépek, berendezések beltéri hőkibocsátása),
- elégtelen légáramlás (nem megfelelő szellőzési viszonyok),
- intenzív verejtékezés, alacsony folyadék- és só bevitel,
- nehéz fizikai munka,
- a hőleadást gátló ruházat,
- az akklimatizáció (hőalkalmazkodás feltételeinek) hiánya,
- nem megfelelő fizikai állapot (pl. elhízás, alultápláltság) vagy egészségi problémák, betegségek (pl. só-vízháztartás zavara, keringési betegségek, kiterjedt bőrbetegség),
- a szervezet hőegyensúlyát befolyásoló gyógyszerek (pl. egyes vérnyomáscsökkentők, „vízhajtók”, antihisztaminok, antidepresszánsok).

Felhívja a figyelmet a szabadban dolgozókra, akik különösen veszélyeztetettek, és felsorolja azokat az intézkedéseket, amelyekkel megelőzhető az ártalmak:

- a munkavállalók igénye szerinti mennyiségben, a folyadék veszteség pótlására megfelelő hőmérsékletű (14-16 °C-os) ivóvizet kell biztosítani
- ösztönözni kell a dolgozókat arra, hogy sok vizet fogyasszanak (kb. 15-20 percnként egy pohárnyi hideg ivóvizet akkor is, ha nem kívánják), kerüljék a kávé, az alkohol, a magas koffein és cukortartalmú italok fogyasztását.
- a verejtékezéssel elvesztett ásványi anyagokat a munkaközi szünetekben és a pihenőidő alatt kisebb étkezésekkel javasolt pótolni
- biztosítani kell, hogy a munkavégzés során rendszeresen kerüljön pihenőidő beiktatásra. (a pihenőidőt lehetőleg a környezethez képest hűvösebb, árnyékos helyen töltsék a dolgozók, és legyen ülőalkalmatosság is)
- a munkát úgy kell megszervezni, hogy felváltva, rövid ideig tartózkodjanak 11-15 óra között napon, és ahol lehetséges, a szabadtéri munkaterületet árnyékolni kell (pl. sátorlap, ponyva alkalmazásával).
- lehetőség szerint rövidebb munkaperiódusokat és hosszabb munkaközi szüneteket kell tartani!
- sajnos, konkrét jogszabályi előírás nincs a munkaidőkeretben dolgozó munkavállalók esetében a hőségriasztás idejére, de a munkavédelmi hatóság tapasztalatai és a korábbi években előfordult munkavállalói panaszok miatt a foglalkozás-egészségügyi szolgálat bevonásával javasolt a hőségriasztás idejére a munka pihenési rend átütemezése, gyakoribb és hosszabb pihenőidők beiktatása.

- javasolják, hogy a dolgozók lehetőség szerint könnyű, világos színű és lazán viselhető ruházatban végezzék feladataikat, és javasolt a tarkót takaró fejkendő vagy széles karimájú, jól szellőző kalap használata, hideg vizes arc-, kézmosással történő hűsítő mosdás.
- zárt munkahelyeken az alkalmazott légtechnikai berendezések, klímaberendezések hatékonyságáról a megszokottnál gyakrabban kell meggyőződni, ellenőrizni kell – szakember bevonásával – a rendeltetésnek megfelelő működőképességüket, gondoskodni kell a rendszeres műszaki karbantartásukról, tisztításukról, fertőtlenítésükről. (nem megfelelő működés esetén számítani kellhet meghűlésre, komoly légúti fertőzésre).
- fel kell készíteni a dolgozókat arra is, hogy felismerjék és kezelni tudják a hőség okozta túlzott igénybevétel és a hőguta tüneteit, hogy egymásra figyelve azonnal hagyják abba a munkát, és nyújtsanak elsősegély, vagy hívjanak orvost.
- gondoskodni kell arról, hogy mindig legyen mobiltelefon a munkaterületen, és ellenőrizni kell a feltételeket (pl. legyen megfelelő folyadékpótlás, biztosított legyen a hűvösebb, árnyékos területen történő rendszeres pihenés),

Az NGM Munkafelügyeleti Főosztálya arra is felhívja a munkáltatók figyelmét, hogy a Fővárosi/Megyei Kormányhivatalok Foglalkoztatási Főosztályának Munkavédelmi és Munkaügyi Ellenőrzési Osztályai (akik végzik a munkavédelmi és munkaügyi ellenőrzést) *"fokozott figyelmet fordítanak a munkavédelmi ellenőrzések során azon munkavállalók egészségének és biztonságának védelmére, akik a kedvezőtlen klímakörnyezet miatt a szokásosnál is fokozottabb megterhelésnek és igénybevételnek lehetnek kitéve a munkahelyeken."*

*A Munkafelügyeleti Főosztály ingyenesen hívható, telefonos információ Szolgálatot működtet: (zöld szám) 06 80 204-292, hívható: hétfőtől-csütörtökig: 8.30-16.00, pénteken: 8.30-13.30-ig. E-mailt is lehet küldeni: munkafelugy-info@ngm.gov.hu.*

Az NGM Munkafelügyeleti Főosztálya honlapján elérhető a teljes **közleménybe foglalt ajánlás** szövege: [http://ommf.gov.hu/index.php?akt\\_menu=172&hir\\_reszlet=523](http://ommf.gov.hu/index.php?akt_menu=172&hir_reszlet=523)