

# A NEMZETGAZDASÁGI MINISZTERIUM MUNKAFELÜGYELETI FŐOSZTÁLYÁNAK FELHÍVÁSA A VÁRHATÓ MAGAS NAPI KÖZÉPHŐMÉRSÉKLET MIATT A MUNKAVÁLLALÓK EGÉSZSÉGÉNEK, BIZTONSÁGÁNAK VÉDELME ÉRDEKÉBEN SZÜKSÉGES MUNKASZERVEZÉSI INTÉZKEDÉSEK MEGTÉTELÉRE.

Az Országos Meteorológiai Intézet előrejelzése alapján, a várható magas napi középhőmérsékletre tekintettel felhívjuk valamennyi munkáltató figyelmét a munkavállalók egészségének, biztonságának védelme érdekében szükséges munkaszervezési intézkedések megtételére.

A hőhullámok idején (hőségriasztással, illetve hőségriadóval járó időszakban) a szükséges munkavédelmi megelőző intézkedések elmulasztása (különösen a védőital biztosításának hiánya) a jelentős közérzet- és teljesítőképesség-romlás mellett leggyakrabban ájulást, hőpangást, hőkimerülést, hőgutát okozhat a munkavállalóknál, valamint a koncentrálóképeség csökkenése hozzájárulhat a balesetveszélyes helyzetek kialakulásához is. A szabadban dolgozók számára különösen nagy és növekvő egészségügyi kockázatot jelentenek a hőhullámok és a napon való tartózkodás miatt az erős UV-(különösen az UV-B) sugárzás. A szabadban, nyári melegben fizikai munkát végzők hőház tartását a magas külső hőmérséklet jelentősen megterheli. A keringési rendszer, a só-víz háztartás igénybevétele tovább fokozhatja, ha a nyári meleg napokon a szabadban dolgozóknak az egész testfelületet takaró öltözköbben kell dolgozniuk az UV sugárzás elleni védelem okán.

A magas UV sugárzás miatt rövid idő alatt bekövetkezik a **bőr leégése**. Emellett az az UV sugárzás az **immunrendszert is károsítja** illetve komoly **szemkárosodások** is kialakulhatnak.

**Hőpangás** a melegben akkor alakul ki, ha a szervezet nem képes leadni a termelt hőmennyiséget. Ilyen jelenség alakulhat ki magas páratartalom esetén fokozott erő kifejtésnél, amennyiben a hőleadás gátolt. (Magas külső hőmérsékleten csak párologtatással adhatunk le hőt, de nagy páratartalom esetén ez is akadályozott.) Nyáron, kánikulában, párás időben alakul ki olyan személyeken, akik nem tudnak védekezni a hőfelvétel, a napsütés ellen. Akkor is kialakul, ha fokozott hőtermelés (erőteljes izommunka) mellett gátolt a hőleadás (pl. munkaruha miatt). A hőpangás kritikus értéke 41 C foknál van. Veszélyeztetettek: az ún. hőmunkások (öntődei, kemence melletti munkások).

## Napszúrás

Szabadban napszúrás a fedetlen fejet érő közvetlen és erős napsugárzástól alakul ki. Az erős napsugárzás agyi vérbőséget okoz, melynek tünetei: kábultság, fejfájás, szédülés, tudatzavar, eszméletlenség, hányinger, hányás és a bőr napégéses gyulladása. Enyhe esetben a beteg hűvös helyen történő elhelyezése, hűvös borogatása, súlyosabb állapotban kórházi

megfigyelés szükséges. Súlyos esetben a napszúrás halálhoz is vezethet.

### **Hőséggörcs**

Az erős izzadás következtében só- és folyadékvesztés alakul ki, amely a vázizmokban fájdalmas kontrakciókat okoz. Akkor is kialakul, ha az elvesztett folyadékot kizárólag vízzel pótolják. Leggyakrabban melegüzemi munkásoknál, bányászoknál fordul elő erőteljes fizikai aktivitást követően. A bőr hideg és nedves, az izmok nyomásérzékenyek, duzzadtak.

### **Hőkimerülés**

Meleg környezetben végzett tartós nehéz fizikai munka és elégtelen sóbevitel következménye. Tünetei: vörös, verejtékes bőr, láz, feszítő fejfájás, szédülés, szapora pulzus. Ha a verejtékezés megszűnik, hőgutává súlyosbodhat.

### **Hőguta**

A hőszabályozás elégtelensége miatt létrejött életveszélyes állapot. A verejtékezés megszűnik, a szervezet nem képes a felesleges hőmennyiséget leadni, emiatt a testhőmérséklet megemelkedik (sok esetben több mint 40 C fok fölé).

A klasszikus hőgutát igen magas külső hőmérséklet és páratartalom, valamint a verejtékezés hiánya miatti csökkent hőleadás okozza. Ennek áldozatai leggyakrabban az idős, legyengült egyének nyári hőség idején.

A hőguta másik formáját a meleg, párás környezetben végzett erőfelfejtés okozza. Amíg a klasszikus hőguta többeket érint és ebben a nők veszélyeztetettebbek, addig a fizikai munkavégzés során jelentkező hőguta főleg fiatal, egyébként egészséges egyéneket, főként férfiakat érint. A szabadban dolgozók, ipari munkások mellett a sportolók tartoznak a veszélyeztetettek közé.

Tünetei: a testhőmérséklet hirtelen emelkedése, sápadt, forró és száraz bőr, szapora pulzus, alacsony vérnyomás, ritmuszavar, ischaemiás panaszok, tüdővizenyő, periodikus légzés, fokozott reflexek, görcsök, delírium, kóma. Emellett hányás, hasmenés, vizelet hiánya, kiszáradás is tapasztalható. Az érintett eszméletlen is lehet, kezelés nélkül, akár halálhoz is vezethet. Azonnali kezelést igényel!

A beteget mielőbb hűvös helyre kell vinni. Ezekben az esetekben a legfontosabb a testhőmérséklet csökkentése, fizikai hűtéssel (ruházat eltávolítása, 15 C fokos vízzel permetezés, borogatás). A hőguta kórházi ellátást igényel!

Elsősorban szabadterén, tűző napon fizikai munkát végzők esetében (pl. építési, kivitelezési munkák, útépítés, útburkolás, aszfaltozás, mezőgazdaság) merül fel a nagy meleg káros hatásai elleni fokozott védekezés szükségessége.

- Munkaszervezéssel kell biztosítani, hogy a munkavégzés során rendszeresen kerüljön pihenőidő beiktatásra. A pihenőidőt lehetőleg a környezethez képest hűvösebb, árnyékos helyen, megfelelő ülő alkalmatossággal ellátott körülmények között töltsék el a dolgozók.  
Ahol nem áll rendelkezésre a pihenő idő eltöltésére, a környezethez képest hűvösebb árnyékos hely, ott lehetőség szerint gondoskodjanak megfelelő árnyékolással (pl. sátorlapok alkalmazásával) ellátott hely kijelöléséről, megfelelő ülő alkalmassággal ellátva.
- A munkavállalók igénye szerinti mennyiségben, a folyadék veszteség pótlására legalább 14-16 °C- ra hűtött ivóvíz minőségű vizet kell biztosítani a higiénés feltételeknek megfelelően, személyenként, egyéni használatra kiadott ivópoharakkal biztosítva.
- Előbbiekén túlmenően a hőkimerülés, hóguta megelőzését egyéb eljárásokkal (a tarkót takaró fejtámla használata, könnyű, bő ruházatban történő munkavégzés, ahol azt a munka jellege megengedi, hideg vizes arc-, kézmosással történő hűsítő mosdás, stb.) biztosítani kell.
- A tűző napon felmelegedett tárgyak, munkaeszközök érintéséből adódó baleset- veszélyes helyzetek megelőzésére is gondolni kell (pl. elsődlegesen magasban végzett tevékenységek során), ezért felhívjuk a figyelmet az óvatosságra.
- A hőségriadó szempontjából kritikusnak tekinthető időszakban (11-15 óra között) a balesetveszélyes és/magasban végzett munkáknál fokozott körülménnyel kell eljárni, pl. az egyedüli munkavégzés szabályait a lehetőségekhez képest módosítani ajánlott és javasolt szem előtt tartani az életkori sajátosságokat, valamint a szervezet alkalmazkodó képességét, az aktuális tűrő képességet.
- A munkahelyi elsősegélynyújtó helyek kijelöléséről, az elsősegélynyújtás feltételeiről - különös tekintettel a hőségből adódó rosszul létekre -, valamint az ezekre vonatkozó tájékoztatásról gondoskodni kell.
- A munkavállalók figyelmét fel kell hívni arra, hogy az esetlegesen előforduló panaszok (pl. fejfájás, szédülés, szemkáprázás, szomjúság, szapora szívverés) esetén a munkát azonnal hagyják abba és keressék fel a pihenő helyet, szükség esetén igényeljék az elsősegélynyújtást, vagy az orvosi ellátást.

2015. június 10.