

Darbdaviai privalo užtikrinti saugias darbo sąlygas per karščius

Prasidėjus itin karštomis dienoms, Valstybinė darbo inspekcija (VDI) atkreipia darbdavių ir darbuotojų dėmesį dėl karščio keliamo pavojaus dirbant. Vyraujant karštiesiems orams didėja ir nelaimingų atsitikimų darbe rizika, taip pat atidžiau reikėtų rūpintis sveikata.

Karšti orai sukuria naują pavojų darbo vietose – organizmo perkaitimą, todėl darbdaviai privalo įvertinti galimą riziką darbuotojų saugai ir sveikatai. Įprastai perkaistama, kai yra aukšta oro temperatūra, didelė santykinė oro drėgmė, kai būnama nevedinamose patalpose ar labai daug ir sunkiai dirbama karštos aplinkos sąlygomis, pavyzdžiui, šiltnamyje, lauke saulėkaitoje.

Siekiant išvengti karščio sukeltų pavojų darbuotojų sveikatai, uždaros patalpos turėtų būti tinkamai kondicionuojamos, vėdinamos. Oro kondicionieriai turėtų būti įrengti atokiau nuo patalpoje dirbančių žmonių ir sureguliuoti taip, kad oro srovė nebūtų pučiama tiesiai į juos: nuo to oda ir gleivinės išsausėja ir praranda drėgmę, odą niežti, parausta akys. Netinkamai išvalyti kondicionieriaus filtrai yra gera terpė įvairiems mikroorganizmams ir grybeliams, kurie sukelia ligas, alergines reakcijas. Temperatūros skirtumas sėdint po vėsaus oro srove ir išėjus karštą vasaros dieną į lauką būna labai didelis, o staigūs temperatūrų skirtumai neigiamai veikia organizmą. Perteklinei šilumai pašalinti gali būti taikomas natūralus (per stoglangius, langus) patalpų vėdinimas. Jei neįmanoma tinkamai vėsinti patalpų, darbuotojams turi būti suteikiamos pertraukos, per kurias jie palikę darbo vietą eitų atsivėsinti. Rekomenduojama po darbo patalpą palikti užtemdytais langais.

Leistina oro temperatūros riba darbo vietoje priklauso nuo darbo fizinio sunkumo. Dirbant biure, kai darbas nereikalauja didelės fizinės įtampos, šiltuoju metų laikotarpiu temperatūra turi būti ne didesnė nei 28 laipsniai Celsijaus, tačiau jeigu darbas yra fiziškai sunkus, temperatūra negali siekti daugiau nei 26 laipsnių Celsijaus.

Ypatingą dėmesį darbdaviai privalėtų skirti lauko sąlygomis dirbantiems darbuotojams: jų apranga turėtų būti natūralaus pluošto, šviesi, lengvai ir gerai praleidžianti prakaitą, galva pridengta natūralaus pluošto apdangalu, o akys apsaugotos akiniais. Statybvietėse darbuotojams neleistina dirbti išsirengus iki pusės, ir net karštymečiu - be šalmų. Darbo inspekcija rekomenduoja, esant galimybei, darbus organizuoti taip, kad kuo daugiau būtų dirbama pavėsyje, taip pat atsižvelgti į aplinkybę, kad pavojingiausias tarpsnis vasarą būna nuo 11 iki 17 val. Darbo vietose, kuriose darbuotojams gresia perkaitimo pavojus nerekomenduojama vykdyti fiziškai sunkių darbų.

Darbuotojams dirbant lauke, kai aplinkos temperatūra aukštesnė kaip +28 laipsnių Celsijaus, ne rečiau kaip kas pusantros valandos turi būti suteikiamos specialios pertraukos. Minimali specialių pertraukų trukmė per 8 valandų darbo pamainą turi būti ne mažesnė kaip 40 minučių. Esant kitai darbo pamainos trukmei, specialių pertraukų trukmė turi būti proporcinga darbo laikui.

Karščiai jautresni yra 65 metų amžiaus ir vyresni darbuotojai, taip pat darbuotojai, turintys antsvorį, padidėjusį kraujospūdį, sergantys širdies ir kraujagyslių ligomis, vartojantys vaistus. Dirbantys po tiesioginiais saulės spinduliais gali patirti saulės smūgį, ultravioletiniai spinduliai gali pažeisti odą ir akis, dirbant karštyje, dėl organizmo patiriamo šiluminio streso, padidėja traumų tikimybė. Jei saulėje darbuotojas būna ilgesnį laiką nepridengta galva, jam gali pradėti skaudėti galvą, atsiranda spengimas ausyse, pykinimas, žmogus vemia, pasidaro apatiškas, suglemba ir vėliau gali netekti sąmonės. Negaivinamas žmogus gali mirti nuo smegenų paburkimo. Nereikėtų pamiršti įvertinti ir tokių tarpusavyje susijusių bei sveikatai ir gyvybei kartais pavojingų gamtos veiksnių, kaip galimų vėjo gūsių, liūčių, žaibavimo ir pan.

Patarimai darbdaviams:

- Stebėkite sinoptikų prognozes ir, jei įmanoma, karštomis vasaros dienomis venkite organizuoti fiziškai sunkius darbus.
- Organizuokite darbą taip, kad darbuotojams kuo mažiau tektų dirbti karštyje ir saulės atokaitoje.
- Stebėkite, kad darbuotojai, dirbdami karštyje, būtų apsirengę lengvais, laisvais, šviesiais, natūralaus pluošto rūbais, gerai atspindinčiais saulės šilumą ir šviesą.
- Stebėkite, kad saulėje dirbantys darbuotojai būtinai dėvėtų galvos apdangalą ir, jei reikia, akinius nuo saulės.
- Pasistenkite, kad darbuotojai, dirbantys karštyje, visada būtų aprūpinti vėsiu geriamuoju vandeniu.
- Įrenkite atsivėsimo vietas.
- Pasistenkite kuo dažniau, maždaug kas 1 val., darbuotojams suteikti papildomas pertraukėles, kurių metu būtų galima pailsėti ir atsivėsinti.
- Prieš pradėdami darbus karštyje, informuokite darbuotojus apie žalingą šilumos ir saulės poveikį bei pirmosios pagalbos priemones.

Patarimai darbuotojams:

- Kiek įmanoma venkite didelio karščio bei tiesioginių saulės spindulių poveikio.
- Apsirenkite lengvais, laisvais ir šviesiais rūbais, kurie yra natūralaus pluošto ir lengvai praleidžia orą.
- Dirbdami saulėje dėvėkite galvos apdangalą ir akinius nuo saulės, atviras kūno vietas pasitepkite kremu nuo saulės.
- Dirbdami fizinį krūvį didinkite iš lėto.
- Nesiiimkite sunkių darbų esant didžiausiam karščiui.
- Dirbdami karštyje darykite pertraukėles, kurių metu galėtumėte atsivėsinti.
- Dažnai, po stiklinę kas 15-20 minučių, gerkite vandenį.
- Nevartokite alkoholio ir kofeino turinčių gėrimų.
- Dirbdami stebėkite savo ir kitų kolegų savijautą.

Kontaktams –
komunikacija@vdi.lt

Lietuvos Respublikos valstybinė darbo inspekcija
prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos
Algirdo g. 19, LT-03607 Vilnius
www.vdi.lt



Konsultuojame

El. paštu info@vdi.lt, [raštu](#) ir [VDI Facebook paskyroje](#)

Telefonu (8 5) 213 9772 (I–IV 9.00–16.00, V 9.00–15.00, pertrauka 12.00–13.00)

Žinote, kur dirbama nelegaliai? Praneškite [raštu](#) arba pasitikėjimo telefonu (8 5) 213 9750

Mobiliojoje programėlėje „Žinok teises“