

Darbas per karščius

Patarimai darbuotojams

- Venkite karščio ir 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.
- Nesiimkite sunkių darbų esant didžiausiam karščiui.
- Dirbdami karštyje darykite pertraukėles, atsivėsinkite.
- Gerkite vandenį kas 15–20 minučių.
- Nevartokite alkoholio ir kofeino turinčių gėrimų.
- Dirbdami stebėkite savo ir kitų kolegų savijautą.

Patarimai darbdaviams

- Jei įmanoma, karštomis vasaros dienomis venkite organizuoti fiziškai sunkius darbus.
- Esant galimybei, darbus organizuokite taip, kad kuo daugiau būtų dirbama pavėsyje.
- Darbuotojų dirbančių karštyje apranga turėtų būti natūralaus pluošto, lengva, šviesi, atspindinti saulės šilumą ir šviesą ir gerai praleidžianti prakaitą.
- Pasirūpinkite, kad darbuotojai, dirbantys karštyje, būtų aprūpinti vėsiu geriamuoju vandeniu.
Įrenkite atsivėsimo vietas.
- Pasistenkite maždaug kas 1 val. darbuotojams suteikti papildomas atsivėsimo pertraukėles.
- Informuokite darbuotojus apie galimą žalingą šilumos ir saulės poveikį ir pirmosios pagalbos priemones.