

KARŠČIO POVEIKIS
PREVENČINĖS PRIEMONĖS



KARŠČIO POVEIKIS SVEIKATAI



-
- Perkaitimas
 - Saulės smūgis
 - Šilumos smūgis
 - Raumenų spazmai
 - UV pažeidžia odą, akis
 - Padidėja traumų tikimybė
-

Prieš pradėdami darbus karštyje, informuokite darbuotojus apie žalingą šilumos ir saulės poveikį bei pirmosios pagalbos priemones

PERTRAUKOS

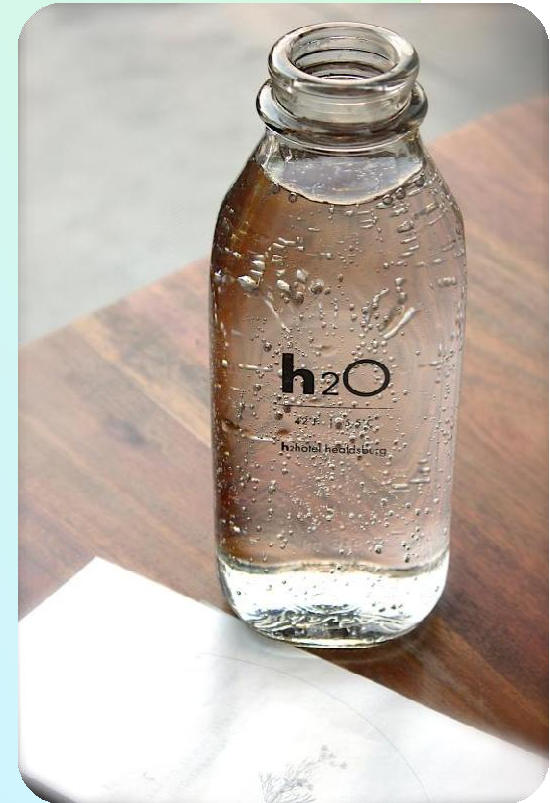
Darbdaviai **turi suteikti darbuotojams specialias poilsio pertraukas.**

- Minimali specialių pertraukų trukmė per 8 valandų darbo dieną (pamainą) turi būti ne mažesnė **kaip 40 minučių**
- Esant kitai darbo dienos (pamainos) trukmei, specialių pertraukų trukmė turi būti proporcinga darbo laikui
- Specialių pertraukų trukmė **5 – 10 min.**, suteikiamos po 1 darbo valandos

VANDUO

Darbdaviai turi pasirūpinti, kad šalia karštyje dirbančių darbuotojų darbo vietų būtų pakankamai **šalto geriamojo vandens**

- Darbuotojai turėtų gerti dažnai ir nedideliais kiekiais, pvz., vieną puodelį kas **15–30 minučių**
- Darbuotojai turi gerti dažnai, nelaukiant, kol pradės kamuoti troškulys



POILSIO ERDVĖ

- Darbuotojai turi turėti galimybę **ilsėtis pavėsyje** įrengtose poilsio erdvėse (galima pasitelkti medžių pavėsj).
- Kitu atveju **būtina įrengti palapines** arba sudaryti galimybę ilsėtis **vėsiose** poilsio patalpose



SUTEIKTOS AAP

- Darbuotojus reikia aprūpinti lengva, patogia, orui laidžia darbo apranga.
- Suteikti darbuotojams tokias AAP, kaip nuo saulės šviesos apsaugantis **galvos apdangalas** ar **apsauginias kremas nuo saulės**



REKOMENDACIJOS DARBUOTOJAMS



Vanduo

dažnai, po stiklinę kas 15-20 minučių, gerkite vandenį

Sveikata

dirbdami stebėkite savo ir kitų kolegų savijautą

Dėvėkite AAP

dirbdami saulėje dėvėkite galvos apdangalą irakinius nuo saulės, pasitepkite kremu nuo saulės

Aplinka

venkite didelio karščio bei tiesioginių saulės spindulių poveikio

Apranga

apsirenkite lengvais, laisvais ir šviesiais rūbais, kurie yra natūralaus pluošto ir lengvai praleidžia orą

Pertraukos

dirbdami karštyje darykite pertraukėles, kuriu metu galėtumėte atsivėsinti
