

TYÖPAIKAN ILMOITUSTAULULLE!

Työskentely kuumalla ilmalla

Työskentely ympäristössä, jonka lämpötila on yli 28 °C voi aiheuttaa terveydelle haittaa. Kuuma-altistuminen voi alkaa alemmissakin lämpötiloissa, jos työ on erittäin raskasta.

Työturvallisuutta koskevissa säädöksissä ei ole lämpöoloille sellaisia arvoja tai tasoja, joiden ylittyessä tai alittuessa työnantajalle olisi määrätty velvoitteita haitan vähentämiseksi. Työnantajan on arvioitava lämpöoloihin liittyvät riskit ja toimittava niiden vähentämiseksi. Lämpöolojen arvioiminen kuuluu työterveyshuollon työpaikkaselvityksiin ja työnantajan on varmistettava, että se on tehty riittävän kattavasti.

Työnantajan on huolehdittava siitä, että työilman lämpötilasta aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa tai vaaraa työntekijän terveydelle ja turvallisuudelle. Työnantajan tulee huolehtia teknisien toimenpitein siitä, että lämpötila työpaikalla pysyy alle +28 °C:ssa. Jos työpaikan ilman lämpötila teknisistä toimista huolimatta helteen vuoksi ylittää 28 °C, työnantajan on rajoitettava sitä aikaa, jonka työntekijät työskentelevät tällaisessa työilmassa. Työtä on siis tauotettava riittävästi.

Ilmoita työnantajalle, jos lämpöoloissa on parantamisen varaa tai jos lämpöviihtyvyydessä on ongelmia, ellei tätä asiaa ole jo käsitelty työpaikkaselvityksessä tai muissa arvioinneissa. Jos työskentelet poikkeuksellisissa lämpöoloissa (yli 28 °C), varmista, että työterveyshuolto on arvioinut terveystarkastusten tarpeen.

Kuumassa työskentelyn keventäminen

- Juo riittävästi
- Valitse kevyt ja väljä vaatetus
- Syö monipuolisesti, muista suola
- Tauota työtä riittävästi
- Vältä suoraa auringon paahdetta
- Käytä työhösi soveltuvia jäähdytysmenetelmiä
- Anna elimistön palautua yöllä
- Ole tavallistakin maltillisempi alkoholin käytössä

Toimintakyky ja terveys

Vakavat lämpösairaudet ovat Suomessa harvinaisia, mutta lieväasteiset häiriöt ja terveyshaitat ovat suhteellisen tavallisia. Kuumasta johtuvia oireita ovat mm:

- Auringonpistos
- Lämpöpyörtyminen
- Lämpökrampit
- Lämpöuupuminen
- Lämpöhalvaus

Muista, että jotkut sairaudet ja lääkkeet voivat heikentää lämmönsietoa!

Lisätietoja saat PAUn nettisivuilta ja omalta työsuojeluvaltuutetultasi.