

Ochrana zdravia zamestnancov pred nadmernou záťažou teplom pri práci

Aké sú ukazovatele mikroklimatických podmienok na pracovisku ?

Mikroklimatické podmienky na pracovisku sú dané teplotou vzduchu, relatívnou vlhkosťou vzduchu a rýchlosťou prúdenia vzduchu. Uvedené ukazovatele tepelno-vlhkostnej mikroklímy môžu za určitých podmienok predstavovať zdravotné riziko pre zamestnancov.

Aké právne predpisy upravujú ochranu zdravia zamestnancov pred nadmernou záťažou teplom pri práci ?

Základná úprava ochrany zdravia pri práci pred záťažou teplom a chladom je obsiahnutá v § 22 zákona č. 126/2006 Z.z. o verejnom zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov. Vymedzuje povinnosť zamestnávateľov zabezpečiť opatrenia na vylúčenie alebo zníženie nepriaznivých účinkov faktorov tepelno-vlhkostnej mikroklímy na čo najnižšiu možnú mieru, najmenej však na úroveň limitov.

Vykonávacím predpisom zákona č. 126/2006 Z.z. je **nariadenie vlády SR č. 247/2006 Z.z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci**. V nariadení vlády sa určujú mikroklimatické podmienky v závislosti od tepelnej produkcie organizmu, resp. od energetického výdaja pri vykonávanej pracovnej činnosti a to: optimálne mikroklimatické podmienky, prípustné mikroklimatické podmienky, dlhodobá únosná záťaž teplom a krátkodobá únosná záťaž teplom.

Konkrétne hodnoty, t. j. rozsah optimálnych a prípustných hodnôt mikroklimatických podmienok pre teplé aj chladné obdobie roka pre jednotlivé triedy práce sú uvedené v prílohe č. 2 (tabuľky č. 2a, 2b) nariadenia vlády. V prílohe č. 2 nariadenia vlády sú uvedené aj limitné hodnoty dlhodobá a krátkodobá únosnej záťaže teplom (tabuľka č. 3) a dlhodobá a krátkodobá únosná doba práce pri záťaži teplom (tabuľky č. 4a – 4o).

Aké opatrenia má vykonať zamestnávateľ počas letného obdobia v súvislosti s ochranou zdravia zamestnancov pred záťažou teplom ?

Extrémne zvýšené teploty počas letného obdobia môžu spôsobovať záťaž zamestnancov teplom na väčšine pracovísk. U zamestnancov môže záťaž teplom viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou až zvracaním. Za účelom prevencie porúch zdravia v súvislosti so zvýšenou záťažou teplom počas letného obdobia odporúčame zabezpečiť na pracoviskách tieto preventívne opatrenia:

Veľmi dôležitý je **pitný režim**. Dostupnosť a dostatok pitnej vody na pracovisku pre zamestnancov je samozrejmosťou. Okrem toho odporúčame konzumáciu dostatočného množstva vhodných nápojov, ktoré majú obcerstvujúce a uhrádzajúce vlastnosti. Uhrádzajúce nápoje slúžia na uhrádzanie tekutín, solí a ďalších látok stratených nadmerným potením. Prostredníctvom pitného režimu sa odporúča uhradiť najmenej 70 % vody stratenej za pracovnú zmenu nadmerným potením a dýchaním.

Vhodný pracovný odev, ktorý má byť jednovrstvový, podľa možnosti svetlej farby a z prírodných materiálov, pretože syntetické materiály neumožňujú odparovanie potu.

Na pracovisku treba **zabrániť insolácii**, t.j. prenikaniu priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, **tienením**, napr. žaluziami alebo roletami. Ak nie je na pracovisku klimatizácia, je potrebné zabezpečiť zvýšenie pohybu vzduchu **vetraním**. Pri používaní ventilátorov je tieto potrebné umiestniť a nasmerovať tak, aby nedochádzalo k nežiaducemu priamemu ochladzovaniu povrchu tela zamestnancov.

V prípade potreby je treba zamestnancom umožniť **prestávky v práci**, aby sa mohli **ochladiť osprchovaním alebo umytím pokožky chladnou vodou**.

Prípadná **úprava režimu práce a oddychu** najmä pri prácach s nadmernou fyzickou záťažou a pri prácach na vonkajších pracoviskách – napr. posun začiatku pracovnej zmeny, dĺžka a zaradenie prestávok a pod. má byť riešená dohodou medzi zamestnávateľom a zástupcami zamestnancov.

Aké nápoje sú vhodné pre zamestnancov počas letného obdobia ?

Nápoje musia byť zdravotne neškodné, majú mať vhodné chuťové vlastnosti a teplotu. Majú obsahovať čo najmenej cukru (do 6 %), pretože sladké nápoje zvyšujú pocit smädu. Nápoje nemajú obsahovať ani malé množstvo alkoholu, pretože alkohol zvyšuje metabolizmus a tým aj produkciu tepla v organizme. Teplotu nápojov odporúčame v rozmedzí 12 až 15 °C. Za vhodné sa považujú napr. stolové minerálne vody s obsahom Na do 100 mg/l, bylinkové čaje, ovocné čaje alebo šťavy.

Má zamestnávateľ povinnosť zabezpečiť pre niektorých zamestnancov bezplatne pitný režim formou vhodných nápojov ?

Takáto povinnosť vyplýva pre zamestnávateľa z § 6 ods. 1 písm. a) nariadenia vlády SR č. 247/2006 Z.z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci. **Zamestnávateľ je povinný zabezpečiť pre zamestnancov bezplatne pitný režim pri zvýšenej záťaži teplom za definovaných podmienok a to:**

- **na uzatvorených pracoviskách** pri prekročovaní limitných hodnôt dlhodobo a krátkodobo únosnej záťaže teplom pri dlhodobej práci (viac ako 4 hodiny za pracovnú zmenu) zaradenej do triedy práce 3 alebo 4, ak sa preukáže, že dochádza k nadmernej strate tekutín z organizmu (napr. práce s veľkým energetickým výdajom, pri ktorých je záťaž teplom spôsobená technológiou výroby v hutníctve, v sklárskom priemysle a pod.)
- **na vonkajších pracoviskách** za mimoriadne teplých dní pri dlhodobej práci (napr. práce na stavbách). Mimoriadne teplý deň je deň, keď teplota vonkajšieho vzduchu nameraná v tieni dosiahne hodnotu vyššiu ako 30 °C.

S kým môže zamestnávateľ konzultovať vhodný pitný režim pre zamestnancov ?

Pitný režim na pracovisku s nadmernou záťažou teplom, výber vhodných nápojov, ich primeranú teplotu a množstvo má zamestnávateľ zabezpečiť podľa návrhu lekára pracovnej zdravotnej služby.

Bratislava, 22.5.2007

Pripravili:

MUDr. Ľudmila Ondrejková, MPH a kol.
odbor preventívneho pracovného lekárstva
Úrad verejného zdravotníctva SR