

SI TË MBROHEMI NGA VALA E TË NXEHTIT?

Rekomandime për mbrojtjen e shëndetit të të punësuarve në kushte të valës së të nxehtit?



Republika e Maqedonisë së Veriut
Ministria e Shëndetësisë



ISHP INSTITUTI I MJEKËSISË SË PUNËS
I REPUBLIKËS SË MAQEDONISË SË VERIUT - SHKUP

SPECIALISTI I MJEKËSISË SË PUNËS DUHET T'I MARRË PARA SYSH VENDET E PUNËS ME RREZIK:

- **vende pune në hapësirë të hapur:** punëtorët ndërtimorë, bujqit, punonjësit e pyjeve, punëtorët që punojnë në ndërtim dhe mirëmbajtje rrugësh, punëtorët në transport, ata që kryejnë punë në terren, shitësit në tregje të hapura, shpërndarësit me mjete me dy rrota dhe shpërndarës të tjerë, zjarrfikësit, policët, ushtarët etj.
- **vende pune në ambiente të mbyllura:** të gjitha vendet e punës që nuk janë të klimatizuara, kudo ku procedurat e punës përfshijnë ekspozim ndaj temperaturave të larta dhe rrezatimit të nxehtësisë (p.sh. në uzina, derdhje metalesh, kuzhina, lavanderi, furrat e bukës etj.), si dhe çdo vend pune ku mbajtja e pajisjeve personale mbrojtëse është e detyrueshme, edhe gjatë motit të nxehtë (p.sh. punonjësit shëndetësorë).

Nevojiten **veprime të koordinuara dhe të përbashkëta** në nivel kombëtar, individual dhe të ndërmarrjeve, në bashkëpunim me mjekun specialist të mjekësisë së punës me të cilin është lidhur marrëveshje në përputhje me Ligjin për siguri dhe shëndet në punë (Gazeta Zyrtare e RM-së nr. 92/07). Veprimi i përbashkët realizohet nëpërmjet bashkëpunimit të specialistit të mjekësisë së punës, punëdhënësit dhe punëtorëve;

Specialisti i mjekësisë së punës nëpërmjet aktiviteteve të jashtëzakonshme, duhet të zbatojë: **rekomandime, edukim dhe trajnim, si dhe kontrole parandaluese.**

1. REKOMANDIME PËR PUNËDHËSIN

Kontrolli i masave tekniko-teknologjike kolektive për mbrojtje – specifike për vendet e punës në hapësira të hapura dhe të mbyllura (ventilim adekuat dhe, nëse është e mundur, kondicionim i ajrit);

- Kontrollim i parametrave mikroklimatikë*;
- Sigurimi i së paku një dhome të kondicionuar me funksion “strehim” (ku punonjësit mund të freskohen për një periudhë gjatë punës);
- Sigurimi i ventilatorëve për qarkullim më të shpejtë të ajrit;
- Mirëmbajtja e rregullt e sistemeve të ftohjes;
- Vendosja e vendeve të punës sa më larg nga drita direkte e diellit ose nga burimet e nxehtësisë;
- Reduktimi i emetimit të rrezatimit termik nga sipërfaqet e nxehta (nëpërmjet izolimit me materiale me emetim të ulët të rrezatimit, si alumini, ose me ngjyrosjen e sipërfaqes së burimit të rrezatimit termik në vendin e punës);
- Automatizimi dhe mekanizimi i proceseve të punës, kudo që është e mundur, që të reduktohet puna e rëndë fizike në kushte të nxehta.

** Ekziston nevoja për miratimin e një rregullore ligjore për përcaktimin e kriterëve dhe standardeve për vlerësimin e ekspozimit profesional ndaj temperaturave të larta gjatë punës në ambient të hapur.*

Ndryshimet në organizimin e procesit të punës

- Shmangia e punës në ambient të hapur gjatë periudhës më të nxehtë të ditës (11:00 – 17:00) ose reduktimi i saj; Përshtatja e orarit të punës dhe puna gjatë natës, aty ku është e mundur;
- Reduktimi i punës së rëndë fizike gjatë pjesës më të nxehtë të ditës;
- Rotacioni i detyrave të punës dhe zhvendosja e punëtorëve në ambiente më të freskëta sa herë që është e mundur; Sigurimi i numrit më të madh të punëtorëve, sipas nevojës; Me këto masa organizative do të ulët koha e ekspozimit ndaj nxehtësisë;
- Pushime më të shpeshta gjatë punës, freskimi i punëtorëve me ambiente të kondicionuara dhe ofrimi i lëngjeve dhe elektroliteve për pije;
- Ulja e intensitetit të punës dhe normave në prodhim;
- Shmangia e punës jashtë orarit të rregullt; Ndërprerja e punës në rast nevojë;
- Organizimi i punës në mënyrë që punëtorët të mos mbeten vetëm, ose nëse punojnë vetëm, të jenë nën mbikëqyrje;
- Inkurajimi i vetëraportimit të simptomave nga punëtorët;
- Sigurimi i mjeteve të përshtatshme personale të mbrojtjes;
- Nëse në vendin e punës përdoret pajisje personale mbrojtëse, punëtorëve duhet t'u mundësohet ta heqin këto pajisje gjatë pushimeve;
- Kujdes i veçantë për grupet e ndjeshme të punëtorëve (punëtorë më të moshuar, me sëmundje kronike, me peshë të tepërt trupore, gra shtatzëna etj.) dhe riorganizimi i tyre në vende pune më të lehta;
- Paralajmërim i punëtorëve për rrezikun e shtuar nga aksidentet gjatë punës (zjarre); Vëmendje e veçantë dhe mbikëqyrje gjatë punës me substanca kimike për shkak të rrezikut më të madh nga helmimi.

2. REKOMANDIME PËR TË PUNËSUARIT

Rekomandime të përgjithshme

- Regjim i duhur ushqimor me marrjen e mjaftueshme të mineraleve, proteinave dhe vitaminave, konsumimi sa më i madh i frutave dhe perimeve dhe shmangia e ushqimit të rëndë dhe të yndyrshëm;
- Pirje e detyrueshme e lëngjeve, minimum 2 litra ujë në ditë, në kushte të temperaturave të larta rekomandohet të merret 1 gotë ujë në çdo 20 minuta, shmangia e konsumit të alkoolit dhe pijeve që përmbajnë kofeinë (për shkak të rrezikut të dehidratimit); Gjatë djersitjes së shtuar dhe aktivitetit intensiv fizik, për shkak të humbjes së mundshme jo vetëm të lëngjeve por edhe të mineraleve, duhet të pinë lëngje që përmbajnë elektrolite;
- Marrja e barnave vetëm me konsultim të mjekut;
- Ulja e intensitetit të aktiviteteve fizike;
- Regjim adekuat pushimi me pushime të shkurtra gjatë punës;
- Gjumi dhe pushimi i mjaftueshëm jashtë vendit të punës;
- Dush i shpeshtë dhe freskim (nëse është e mundur edhe në vendin e punës);
- Edukimi i të punësuarve nga temperaturat e larta në vendin e punës dhe informimi për procesin e aklimatizimit ose përshtatjes së organizmit ndaj temperaturave të larta që arrin pjesërisht në 7 ditë, kurse plotësisht në 20 ditë.

Përdorimi i mjeteve mbrojtëse personale

- Gjatë punës të përdoret veshje e bërë nga materiale të lehta dhe të poroze (p.sh., nga fibra natyrore, pambuk, lesh, me ngjyra të hapura), dhe gjatë punës në ambient të hapur – përdorimi i detyrueshëm i syzeve për mbrojtjen e syve dhe kapelave për mbrojtjen e kokës dhe qafës;
- Heqja e veshjes që pengon djersitjen; Ndërrimi i veshjes në rast djersitjeje të rëndë;
- Gjatë punës në ambient të hapur, në pjesët e pambuluara të trupit të përdoret krem me faktor mbrojtës UV 30 ose më shumë;

Edukimi për ndihmën e parë në vendin e punës

- Përgatitja dhe zbatimi i procedurave për menaxhimin e situatave emergjente, ku në çdo turn pune duhet të caktohet të paktën një person i trajnuar për dhënien e ndihmës së parë;
- Edukimi i të punësuarve për njohjen e hershme të simptomave të shkaktuara nga ekspozimi ndaj temperaturave të larta, si lodhja nga nxehtësia apo goditja nga nxehtësia (lodhje, dobësi, lodhje e madhe, dhimbje koke, humbje e vetëdijes, zbehtësi, marramendje, të përziera, shqetësim, konfuzion, kolaps, konvulsione, shok);
- Vetëraportimi i simptomave dhe kujdesi për kolegët (vëmendje ndaj shfaqjes së simptomave);
- Ata që shfaqin ndonjë nga simptomat e përmendura më lart nuk duhet të lejohen të shkojnë në shtëpi derisa të stabilizohen (shumica e rasteve fatale nga goditja nga nxehtësia ndodhin gjatë rrugës për në shtëpi).

Dhënia e ndihmës së parë

- Nëse personi që ka nevojë për ndihmë e ka lëkurën e ngrohtë dhe të thatë, ka ngërçe dhe/ose është në pavetëdije, duhet të thirret menjëherë 194;
- Ndërsa pritet ndihma mjekësore urgjente, personi duhet të transferohet në një vend të ftohtë/freskët dhe të vendoset në pozicion horizontal, me këmbët e ngritura nga kofshët;
- Duhet të hiqet veshja, të aplikohet ftohje e jashtme duke vendosur kompresë të ftohta në qafë, nën sqetull dhe në ijë, si dhe ftohje dhe spërkatje të vazhdueshme të lëkurës me ujë;
- Nevojitet të matet rregullisht temperatura trupore; Të mos jepet terapi derisa të arrijë ndihma mjekësore;
- Nëse personi është në pavetëdije, duhet të vendoset në pozicion anësor (pozicioni i sigurisë).

3. KONTROLLE PARANDALUESE TË JASHTËZAKONSHME

Specialisti i mjekësisë së punës kryen kontrollime parandaluese urgjente për grupet e ndjeshme të punëtorëve: punëtorët më të moshuar, punëtorët me peshë trupore mbi normën, gra shtatzëna, të sëmurë me sëmundje kronike (kardiovaskulare, endokrinologjike, respiratore, renale, hepatale, të sistemit nervor qendror, gastrointestinale etj.), si dhe punëtorët me shqetësime akute; Nevojitet qasje individuale me rekomandime dhe edukim, si dhe konsultime me mjekun e zgjedhur për terapinë e aplikuar ose nevojën për pushim mjekësor.