

pau jäsentiedote



Työpaikan ilmoitustaululle! 9/2018

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. Kuumuus kuormittaa elimistöä ja vaikuttaa haitallisesti niin fyysiseen kuin henkiseenkin suorituskykyyn, jonka seurauksena virheiden määrä lisääntyy ja työviihtyvyys sekä tuottavuus laskevat.

Työturvallisuutta koskevissa säädöksissä ei ole lämpöoloille sellaisia arvoja tai tasoja, joiden ylittyessä tai alittuessa työnantajalle olisi määrätty velvoitteita haitan vähentämiseksi. Siksi työnantajan on tapauksittain arvioitava lämpöoloihin liittyvät riskit ja valittava niiden vähentämiseksi tarpeelliset toimet. Lämpöolojen arvioiminen on työterveyshuollon työpaikkaselvityksen oleellinen osa, ja työnantajan on varmistettava, että se on tehty riittävän kattavasti. Työsuojeluhallinnossa on laadittu suositukset ilman lämpötilalle, virtausnopeudelle ja ilmankosteudelle riippuen tehtävän työn raskaudesta.

Työnantajan on huolehdittava siitä, että työilman lämpötilasta, kosteudesta ja liikkeestä sekä lämpöä tai kylmää säteilevistä pinnoista aiheutuu mahdollisimman vähän haittaa tai vaaraa työntekijän terveydelle ja turvallisuudelle. Vaikka lämpöoloille ei ole lainsäädännössä laadittu raja-arvoja, tulee työnantajan huolehtia teknisin 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 tauotettava riittävästi.

Yhden työskentelyjakson pituus saa olla enintään 50 minuuttia tunnissa, jos työntekijä tekee pakkotahtista kevyttä tai keskiraskasta työtä ja lämpötila on 29–33 °C. Jos lämpötila on tällaisessa työssä yli 33 °C, pisin työskentelyjakso saa olla enintään 45 minuuttia tunnissa. Näissä tilanteissa työntekijän olisi siis voitava tehdä työtä 10–15 minuuttia tuntia kohden viileämmässä työtilassa.

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.

KÄÄNNÄ-

Työskentelyä kuumassa voi keventää muun muassa seuraavasti:

Juo riittävästi. Fyysisessä työssä kuumassa juo jopa 1- 2 dl kerralla, 3-4 kertaa tunnissa. Koska jano on huono nestetasapainon mittari, kannattaa seurata myös painoa. Kevyessäkin työssä nesteitä on syytä nauttia, mutta välttää ylinesteytystä.

Vähennä lämpörasitusta valitsemalla työhön sopiva kevyt ja väljä vaatetus.

Syö monipuolisesti. Vaikka nälän tunne on kuumalla usein vähäisempi, elimistö tarvitsee energiaa helteelläkin, erityisesti riittävä suolan saanti on hyvä turvata.

Tauota työtä helteellä fyysisen kuormitusasteen mukaan. Fyysisessä työssä kuumassa taukoja pidetään useammin kuin tavallisesti helteen tukaluusasteen mukaan. Vietä tauot varjossa, välttää suoraa auringon paahdetta.

Käytä työhösi soveltuvia jäähdytysmenetelmiä. Lämpökuormitusta vähentävät esimerkiksi tuulettimet ja ilmastointilaitteet, läpiveto, käynti viileässä suihkussa, oleskelu ilmastoidussa autossa.

Anna elimistön palautua yöllä. Järjestele makuuhuoneesi mahdollisimman vilpoisaksi ja käy viileässä suihkussa ennen nukkumaanmenoa. Yön aikana viilentynyt keho auttaa elimistöä palautumaan kuumakuormituksesta.

Muista, että jotkut sairaudet ja lääkkeet voivat heikentää lämmönsietoa. Infektioiden aikana ja vakavampien tulehdustautien toipilasaikanakin lämmönsäätely on herkkä häiriintymään. Ihosairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet, keskushermoston sairaudet sekä aineenvaihdunnan sairaudet, kuten diabetes ja kilpirauhasvaivat, voivat altistaa lämpötasapainon pettämiselle kuumakuormituksissa.

Ole tavallistakin maltillisempi alkoholin käytössä. Alkoholi poistaa nestettä elimistöstä ja nostaa syketasoa jo levossa.

Työskentely kuumassa nostaa elimistön lämpötilaa

Sydämeen kohdistuva rasitus kasvaa kuumassa työskenneltäessä, sillä kuumassa verta ohjautuu iholle elimistön viilentämiseksi sitä enemmän, mitä raskaampi on työ ja kuumempi ympäristö. Verenkierron ohjautuminen iholle voi vähentää työskentelevien lihasten verenkiertoa: lihakset väsyvät ja niiden suorituskyky laskee.

Kovassa kuumuudessa lämpöä poistuu elimistöstä vain höyrystyneen hien muodossa.

Runsas hientuotanto vaikeuttaa elimistön neste- ja suolatasapainon ylläpitoa. Kuumaan tottunut työntekijä pystyy tuottamaan hikeä noin 600–1000 g tunnissa. Jos menetettyä nestettä ei korvata juomalla, elimistö kuivuu. Kuivuminen kuormittaa verenkiertoa, nostaa sisäelinten lämpötiloja ja lisää äkillisten lämpösairauksien riskiä.

pau jäsentiedote



Painon seuranta auttaa nestetasapainon ylläpitoa, sillä jano on huono mittari. Yli 3 %:n painon lasku heikentää selvästi lihasvoimaa, yli 4 %:n pudotus puolestaan kestävyttä. Jos paino laskee yli 6 %, henkeä uhkaavan lämpöhalvauksen vaara on todellinen.

Toimintakyky ja terveys

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

- Auringonpistos, jossa päähän ja niskaan kohdistuu voimakasta lämpösäteilyä.
- Lämpöpyörtyminen, joka aiheutuu pinta- ja ääreisverenkierron voimakkaasta vilkastumisesta, jolloin aivot jäävät hetkellisesti ilman riittävää verenkiertoa.
- Lämpökrampit, kivuliaat käsivarren-, jalka- ja vatsalihasten kouristukset ovat tavallisia kuumassa työskentelevällä, joka juo runsaasti vettä ja syö vähäsuolaista ruokaa.
- Kouristukset ennakoivat usein lämpöuupumista. Lämpöuupumisen aiheuttaa tunteja kestävä hikoilu, joka horjuttaa elimistön neste- ja suola-tasapainoa.
- Lämpöhalvaus, jossa elimistön lämmönsäätely-järjestelmä ylikuormittuu tai sen toiminta häiriytyy.
- Kuumuudella voi olla myös tasapainoa heikentävä vaikutus.

Lisätietoja saat omalta työsuojeluvaltuutetultasi.

Terveisin

Niina Pentinmäki
työympäristöasiantuntija

Ammattiliitto

ARVOVALINTA



pau