

NXEHTËSIA NË PUNË – UDHËZUES PËR VENDET E PUNËS



Përmbajtja

Historiku dhe shtrirja e udhëzuesit.....	3
Kush mund të ndikohet.....	3
Punëtorët në ambiente të jashtme	4
Punëtorët në ambiente të brendshme	4
Stresi nga nxehtësia– sëmundjet e lidhura me nxehtësinë	4
Goditja nga nxehtësia	5
Ndihma e parë për trajtimin e sulmit nga nxehtësia	5
Lodhja nga nxehtësia	6
Ndihma e parë për trajtimin e lodhjes nga nxehtësia.....	6
Rhabdomyolysis.....	6
Ndihma e parë për simptomet e rhabdomyolysis	6
Sinkopa nga nxehtësia.....	7
Ndihma e parë për trajtimin e sinkopës nga nxehtësia	7
Ngërçet nga nxehtësia.	7
Ndihma e parë për trajtimin e ngërçeve nga nxehtësia	7

Skuqja nga nxehtësia	7
Ndihma e parë për trajtimin e skuqjes nga nxehtësia.....	7
Edema nga nxehtësia.....	8
Ndihma e parë për trajtimin e edemës së nxehtësisë.....	8
Efektet afatgjata nga ekspozimi në nxehtësi.....	8
Rreziqet e aksidenteve.....	8
A ekziston një temperaturë maksimale e sigurt për punëtorët.....	8
Indikatorët e stresit nga nxehtësia.....	9
Stresi nga nxehtësia –masat dhe rekomandimet.....	9
Legjislacioni.....	9
Vlerësimi i rrezikut në vendin e punës.....	10
Mbajtja nën kontroll e stesit të nxehtësisë.....	11
Masat teknike.....	11
Masat organizative.....	12
Veshjet dhe pajisjet mbrojtëse.....	13
Pajisjet personale mbrojtëse dhe nxehtësia.....	14
Hidratimi	15
Pijet sportive	15
Pauzat për pushim.....	15
Mbrojtja e punëtorëve vetë ndjeshëm.....	16
Aklimatizimi.....	17
Mbajtja e aklimatizimit	18
Rikuperimi nga nxehtësia jashtë orarit të punës.....	18
Konsultimi i punëtorëve	18
Shërbimet e shëndetit në punë – monitorimi i shëndetit.....	18
Informimi dhe trajnimi i punëtorëve	19
Udhëzuesi dhe legjislacioni.....	20
Referencat.....	20

Historiku dhe shtrirja e udhëzuesit

Rritja e temperaturës mesatare të ambientit, si rezultat i ndryshimeve klimatike, mund të ketë një ndikim të madh në vendet e punës. Rastet e nxehtësisë ekstreme mund të shkaktojnë probleme të mëdha shëndetësore si lodhja nga nxehtësia, goditjet nga nxehtësia dhe sëmundje të tjera të lidhura me stresin nga nxehtësia. Temperaturat e larta, të vazhdueshme për periudha më të gjata, gjithashtu mund të rrisin rrezikun e lëndimeve për shkak të lodhjes, mungesës së përqëndrimit, marrjes së vendimeve të gabuara dhe faktorëve të tjerë. Poashtu mund të ndodhë një ulje e produktivitetit. Rritja e temperaturave mund të shkaktojë rritje të niveleve të stresit tek punëtorët, duke përfshirë punonjësit e shërbimeve emergjente dhe punëtorët në ambiente të jashtme që duhet të punojnë me orare të ndryshuara për të shmangur periudhat e temperaturave të larta. Disa materiale dhe pajisje gjithashtu mund të ndikohen nga temperaturat më të larta dhe ekspozimet më të larta ndaj kimikateve mund të lidhen me punën në ambiente të nxehta, për shembull kur punohet me tretës dhe substanca të tjera të paqëndrueshme. Më në fund, temperaturat më të larta mund të rrisin nivelet e ndotjes së ajrit dhe ekspozimet e dëmshme të punonjësve, si ndaj ozoni në nivelin e tokës dhe grimcat e imëta (p.sh., smogu) dhe favorizojnë akumulimin e ndotësve të ajrit për shkak të ajrit të dëmshëm.

Të gjithë punëtorët kanë të drejtë për një mjedis ku rreziqet për shëndetin dhe sigurinë e tyre janë të kontrolluara siç duhet, dhe temperatura në punë është një nga rreziqet që punëdhënësit duhet të vlerësojnë, pavarësisht nëse puna kryhet në ambiente të brendshme apo të jashtme.

Ky udhëzues ofron udhëzime praktike se si të menaxhohen rreziqet e lidhura me punën në nxehtësi dhe informacion se çfarë të bëhet nëse një punonjës fillon të vuajë nga një sëmundje e lidhur me nxehtësinë. Udhëzuesi u hartua bazuar në udhëzimet ekzistuese nga Instituti Kombëtar i SHBA për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë (NIOSH), Ekzekutivi i Shëndetit dhe Sigurisë i Mbretërisë së Bashkuar (HSE), Qendra Kanadeze për Sigurinë dhe Shëndetin në Punë (CCOSH) dhe Safe Work Australia.



Kush mund të ndikohet

Punëtorët në pothuajse çdo sektor mund të ndikohen nga rritja e temperaturave të ambientit, duke rezultuar në stres nga nxehtësia, por më të prekurit aktualisht janë punëtorët në ambiente të jashtme, si në bujqësi, pylltari dhe ndërtim, punonjësit e shërbimeve emergjente dhe punëtorët shëndetësor. Punëtorët në ambiente të brendshme gjithashtu mund të jenë në rrezik, sidomos nëse punojnë në industri të ngarkuara me nxehtësi ose kryejnë punë fizike. Rreziqet profesionale nga stresi i nxehtësisë varen nga vendndodhja gjeografike dhe ashpërsia e problemeve shëndetësore mund të ndikohet nga faktorë të tjerë si moshë ose gjendje të mëparshme shëndetësore. Këta faktorë duhet të merren parasysh kur vendosen masa parandaluese dhe mbrojtëse.

Punëtorët në ambiente të jashtme

Sektorët ku punëtorët ka gjasa të bëjnë punë fizike intensive në ekspozim të drejtpërdrejtë ndaj diellit dhe nxehtësisë përfshijnë bujqësinë, pylltarinë, hapësirat publike dhe riparimin dhe mirëmbajtjen e rrugëve, peshkimin, ndërtimin, minierat dhe gurëthyesit, transport, shërbimet postare, mbledhjen e mbeturinave, dhe mirëmbajtjen e furnizimeve dhe shërbimeve. Punonjësit e emergjencave si zjarrfikësit, oficerët e policisë dhe personeli ushtarak, stafi mjekësor i emergjencës dhe punëtorët e shpëtimit gjithashtu mund të ndikohen, për shembull, kur ndodhin fatkeqësi natyrore ose zjarre pyjore. Gjatë ngjarjeve ekstreme të motit ose fatkeqësive natyrore, punëtorët e emergjencës shpesh duhet të punojnë në kapacitet maksimal ndërsa veshin veshje ose pajisje mbrojtëse personale, që mund të shkaktojë stres të shtuar mendor dhe fizik.

Punëtorët në ambiente të brendshme

Punëtorët në ambiente të brendshme gjithashtu janë në rrezik të stresit nga nxehtësia që mund të rritet gjatë valëve të nxehtësisë, sidomos ata që punojnë në ndërtesa me ftohje më të dobët, në makineri që operohen nga kabina pa ftohje (p.sh. vinça) dhe në ambiente me prodhim të lartë industrial të nxehtësisë, dhe ata që kryejnë punë fizike të rëndë ose duhet të përdorin pajisje mbrojtëse personale (PPE) në kushte të nxehta. Shembuj të profesioneve dhe sektorëve më në rrezik përfshijnë: punëtorët që merren me kafshë dhe ata të hortikulturës, punëtorët në sektorin e energjisë elektrike, gazit dhe ujit, si dhe sektorët prodhues, për shembull, operacionet e shkrirjes së metalit, mullinjët e çelikut, fabrikat e prodhimit të qelqit dhe gomës, tunelet me ajër të kompresuar, centralet elektrike, fabrikat e tullave dhe të qeramikës, dhomat e kaldajave, shkrirësit dhe furrat ku materiali tepër i nxehtë ose i shkrirë është burimi kryesor i nxehtësisë, por edhe shumë shërbime, të tilla si lavanderitë, kuzhinat e restoranteve, furrat e bukës dhe fabrikat e konservimit, si dhe pastruesit, punëtorët e shërbimeve ushqimore dhe punëtorët e magazinave. Lagështia e lartë shton barrën e nxehtësisë. Punonjësit e kujdesit shëndetësor gjithashtu mund të preken nga valët e të nxehtit, për shembull, përdorimi i PPE në kushte të nxehta mund të kontribuojë pa dashje në stresin e nxehtësisë. Punonjësit e kujdesit shëndetësor gjithashtu mund të përballen me një fluks të madh të pacientëve gjatë valëve të të nxehtit, duke çuar në ngarkesë të lartë pune dhe kushte stresuese dhe fizikisht të mundimshme.

Stresi nga nxehtësia – Sëmundjet që lidhen me nxehtësinë

Punimi në nxehtësi mund të jetë i rrezikshëm dhe mund të shkaktojë dëm për punëtorët. Trupi i njeriut duhet të ruajë një temperaturë trupore prej afërsisht 37 °C. Nëse trupi duhet të punojë shumë për të qëndruar i freskët ose fillon të mbinxehet, një punëtor fillon të vuajë nga sëmundjet e lidhura me nxehtësinë.

'Stresi i nxehtësisë' është 'ngarkesa e përgjithshme e nxehtësisë që një punëtor mund të jetë i ekspozuar nga kontributet e kombinuara të nxehtësisë metabolike, veshjeve dhe faktorëve mjedisorë (d.m.th. temperatura e ajrit dhe lëvizja, lagështia dhe nxehtësia rrezatuese). Stresi i lehtë ose i moderuar i nxehtësisë mund të çojë në parehati dhe të ndikojë negativisht në performancë dhe siguri, por nuk është i dëmshëm për shëndetin. Temperaturat ekstreme ndikojnë drejtpërdrejt në shëndet duke kompromentuar aftësinë e trupit për të rregulluar temperaturën e tij të brendshme. Ato gjithashtu mund të përkeqësojnë gjendjet kronike të tilla si sëmundjet kardiovaskulare, sëmundjet respiratore, sëmundjet cerebrovaskulare dhe gjendjet e lidhura me diabetin. Një sërë studimesh gjithashtu kanë lidhur temperaturat më të larta me rritje të shkallës së vetëvrasjeve, dhe rritjen e vizitave në departamentet e urgjencës për sëmundje mendore dhe shëndet të



©AdobeStock Quality Stock Arts_437739710

Trupi shkëmben nxehtësi me mjedisin rrethues kryesisht përmes rrezatimit, konveksionit dhe avullimit të djersës. Rrezatimi është procesi përmes të cilit trupi fiton nxehtësi nga objektet e nxehta rrethuese, siç janë metali i nxehtë, furrat dhe tubat me avull, dhe humb nxehtësi në objektet e ftohta, siç janë sipërfaqet metalike të ftohta, pa ardhur në kontakt me to. Dielli është një shembull i zakonshëm i një burimi të nxehtësisë rrezatuese. Nuk ndodh asnjë fitim ose humbje e nxehtësisë rrezatuese kur temperatura e objekteve përreth është e njëjtë me temperaturën e lëkurës (rreth 35 °C).

Konveksioni është procesi përmes të cilit trupi shkëmben nxehtësi me ajrin përreth. Trupi fiton nxehtësi nga ajri i nxehtë dhe humb nxehtësi në ajrin e ftohtë që vjen në kontakt me lëkurën ose gjatë nxjerrjes dhe thithjes së frymës. Shkëmbimi konvektiv i nxehtësisë rritet me rritjen e shpejtësisë së ajrit dhe me rritjen e diferencave midis temperaturës së ajrit dhe temperaturës së lëkurës ose të frymëmarrjes.

Avullimi i djersës nga lëkura freskon trupin. Avullimi ndodh më shpejt dhe efekti freskues është më i dukshëm kur ka shpejtësi të lartë të erës dhe lagështi relative të ulët. Në vendet e punës të nxehta dhe me lagështi, freskimi i trupit për shkak të avullimit të djersës është i kufizuar sepse ajri nuk mund të pranojë më shumë lagështi. Në vendet e punës të nxehta dhe të thata, freskimi për shkak të avullimit të djersës është i kufizuar për shkak të sasisë së djersës që prodhohet nga trupi.

Në mjedise me nxehtësi të moderuar, trupi përpriqet të largojë nxehtësinë e tepërt në mënyrë që të mund të ruajë temperaturën normale trupore. Ritmi i zemrës rritet për të pompuar më shumë gjak përmes pjesëve të jashtme të trupit dhe lëkurës në mënyrë që nxehtësia e tepërt të humbasë në mjedis dhe ndodh djersitja. Këto ndryshime vendosin kërkesa shtesë mbi trupin. Ndryshimet në rrjedhën e gjakut dhe djersitja e tepërt zvogëlojnë aftësinë e një personi për të kryer punë fizike dhe mendore. Puna manuale krijon nxehtësi metabolike shtesë dhe shton ngarkesën e nxehtësisë trupore.

Njerëzit përgjithësisht nuk janë në gjendje të vërejnë simptomat e tyre të lidhura me stresin e nxehtësisë. Mbijetesa e tyre varet nga aftësia e bashkëpunëtorëve të tyre për të njohur këto simptoma dhe për të kërkuar ndihmë të shpejtë të ndihmës së parë dhe ndihmë mjekësore. Më poshtë, shpjegohen efektet e ndryshme shëndetësore të stresit të nxehtësisë dhe jepen këshilla se çfarë të bëni për të mbështetur një punëtor të prekur nga kjo gjendje.

Goditja nga nxehtësia

Goditja nga nxehtësia është sëmundja më serioze e lidhur me nxehtësinë. Ajo është një emergjencë mjekësore. Djersitja nuk është një shenjë e mirë e stresit të nxehtësisë pasi ekzistojnë dy lloje të goditjes nga nxehtësia: jo-ekzertionale ose 'klasike' ku ka pak ose aspak djersitje (zakonisht ndodh te fëmijët, personat që janë kronikisht të sëmurë dhe të moshuarit), dhe 'ekzertionale' ku temperatura e trupit rritet për shkak të ushtrimeve apo punës së rëndë, dhe djersitja është zakonisht e pranishme.

Goditja nga nxehtësia ndodh kur trupi nuk mund të kontrollojë më temperaturën e tij: temperatura e trupit rritet me shpejtësi, mekanizmi i djersitjes dështon dhe trupi nuk është në gjendje të freskohet. Kur ndodh goditja nga nxehtësia, temperatura e trupit mund të rritet në 40 °C ose më shumë brenda 10 deri në 15 minuta. Goditja nga nxehtësia kërkon ndihmë të menjëhershme të ndihmës së parë dhe vëmendje mjekësore. Ajo mund të shkaktojë paaftësi të përhershme ose vdekje nëse personi nuk merr trajtim emergjent. Simptomat e goditjes nga nxehtësia përfshijnë:

- konfuzion, ndryshim të gjendjes mendore, të folur të ngatërruar, sjellje iracionale;
- humbje të plotë ose të pjesshme të vetëdijes (koma);
- lëkurë të nxehtë dhe të thatë ose djersitje të tepërt;
- konvulsione;
- temperaturë shumë të lartë të trupit; dhe
- vdekje nëse trajtimi vonohet.

Ndihma e parë për trajtimin e goditjes nga nxehtësia

Ndërmerni hapat e mëposhtëm për të trajtuar një punëtor me goditje nga nxehtësia:

- Telefononi 112 për ndihmë mjekësore urgjente.
- Qëndroni me punëtorin derisa të arrijnë shërbimet mjekësore emergjente.
- Zhvendoseni punëtorin në një zonë të hijezuar dhe të freskët dhe hiqni rrobat e jashtme.
- Freskoheni punëtorin shpejt, duke përdorur metodat e mëposhtme:
 - o Administroni një banjë me ujë të ftohtë ose akull, nëse është e mundur.
 - o Lagni lëkurën.
 - o Vendosni leckë të ftohta dhe të lagura ose akull mbi kokë, qafë, sqetulla dhe ijë, ose lagni rrobat me ujë të ftohtë.
 - o Qarkulloni ajrin rreth punëtorit për të përshpejtuar freskimin.
 - o Mos e detyroni personin të pijë lëngje.



©AdobeStock_kokliang1981_443138350

Lodhja nga nxehtësia

Lodhja nga nxehtësia është reagimi i trupit ndaj humbjes së tepërt të ujit dhe kripës, zakonisht përmes djersitjes së tepërt. Nëse lihet pa trajtim, mund të çojë në goditje nga nxehtësia. Lodhja nga nxehtësia ka më shumë gjasa të prekë:

- të moshuarit,
- njerëzit me tension të lartë të gjakut, dhe
- ata që punojnë në një mjedis të nxehtë.

Shenjat dhe simptomat e lodhjes nga nxehtësia përfshijnë:

- dhimbje koke;
- nauze;
- marramendje;
- dobësi;
- çrregullime të shikimit;
- irritueshmëri;
- etje e fortë;
- djersitje e rëndë;
- mpirje dhe ndjesi shpimi gjilpërash në gjymtyrët pas ekspozimit në një mjedis të nxehtë;
- ngërçe muskulore;
- vështirësi në frymëmarrje;
- palpitacione;
- temperaturë e lartë e trupit;
- ulje e prodhimit të urinës; dhe
- lëkurë e zbehtë, e freskët dhe e lagësht.

Ndihma e parë për trajtimin e lodhjes nga nxehtësia

Për të trajtuar një punëtor që ka lodhje nga nxehtësia, ndiqni këto hapa:

- Kërkoni kujdes mjekësor: Dërgojeni punëtorin në një klinikë ose urgjencë për vlerësim dhe trajtim mjekësor.
- Thirrni 112 nëse kujdesi mjekësor nuk është i disponueshëm.
- Mos e lini punëtorin vetëm: Sigurohuni që dikush të qëndrojë me të derisa të vijë ndihma mjekësore.
- Largojeni punëtorin nga zona e nxehtë dhe jepini të pijë lëngje. Jepini punëtorit ujë të ftohtë për të pirë në sasi të vogla e të shpeshta.
- Hiqni rrobat e panevojshme duke përfshirë këpucët dhe çorapat.
- Freskoni punëtorin duke përdorur kompresa të ftohta në ballë, ose lejoni që ata të lajnë kokën, fytyrën dhe qafën me ujë të ftohtë.

Rhabdomyolysis

Rhabdomyolysis (rhabdo) është një gjendje mjekësore e lidhur me stresin nga nxehtësia dhe nga përpjekjet fizike të gjata. Rhabdo shkakton shpërthimin e shpejtë, thyerjen dhe vdekjen e muskullit. Kur indi muskular vdes, elektrolitet dhe proteina të mëdha lëshohen në qarkullim. Kjo mund të shkaktojë ritme të pa rregullta të zemrës, konvulsione dhe dëmtim të veshkave.

Edhe pse rhabdo mund të jetë asimptomatik, simptomat përfshijnë:

- dhimbje/ngërçe muskulare,
- urinë e ndezur në ngjyrë të errët (ngjyrë çaji ose koka-kole),
- dobësi, dhe
- intolerancë ndaj ushtrimeve.

Ndihma e parë për trajtimin e simptomave të rhabdomyolysis

Punëtorët me simptoma të rhabdo duhet të:

- ndalojnë aktivitetin;
- pinë më shumë lëngje (preferohet ujë);
- kërkojnë kujdes të menjëhershëm në qendrën mjekësore më të afërt; dhe
- kërkojnë të kontrollohen për rhabdomyolysis (d.m.th. analiza e mostrës së gjakut për creatine kinase).

Sinkopa (të fikëti) nga nxehtësia

Sinkopa nga nxehtësia është një episod të fikëti (sinkopë) ose marramendje e shkaktuar nga rrjedha e



përkohshme e pamjaftueshme e gjakut në tru, që zakonisht ndodh kur qëndroni për një kohë të gjatë në këmbë ose kur ngriheni papritur pasi keni qëndruar ulur ose shtrirë. Mund të shkaktohet gjithashtu nga aktiviteti fizik i fuqishëm për dy ose më shumë orë përpara se të ndodhë të fikëti. Ajo shkaktohet nga humbja e lëngjeve të trupit përmes djersitjes dhe nga ulja e tensionit të gjakut për shkak të grumbullimit të gjakut në këmbë. Faktorët që mund të kontribuojnë në sinkopën nga nxehtësia përfshijnë dehidratimin dhe mungesën e aklimatizimit.

Simptomat e sinkopës nga nxehtësia përfshijnë:

- të fikëti (kohëzgjatje e shkurtër); marramendje; dhe
- ndjesi e lehtë e kokës nga qëndrimi për një kohë të gjatë në këmbë ose ngritja papritur nga një pozicion ulur ose shtrirë.

Ndihma e parë për trajtimin e sinkopës nga nxehtësia

Shërimi është normalisht i shpejtë pas pushimit në një zonë të freskët. Punëtorët me sinkopë nga nxehtësia duhet të:

- ulen ose shtrihen në një vend të freskët; dhe
- pinë ngadalë ujë, lëng të pastër ose një pije sportive.

Ngërçet nga nxehtësia

Ngërçet nga nxehtësia janë dhimbje të mprehta në muskuj që mund të ndodhin vetëm ose të kombinohen me një nga çrregullimet e tjera të stresit të nxehtësisë. Ngërçet nga nxehtësia zakonisht prekin punëtorët që djersiten shumë gjatë aktivitetit të rëndë. Ngërçet shkaktohen nga një çekuilibër i kripës për shkak të djersitjes së rëndë. Kjo djersitje shteron nivelet e kripës dhe lagështisë së trupit. Nivelet e ulëta të kripës në muskuj shkaktojnë ngërçe të dhimbshme. Ngërçet nga nxehtësia mund të jenë gjithashtu një simptomë e lodhjes nga nxehtësia. Kripa mund të grumbullohet në trup nëse uji i humbur përmes djersitjes nuk zëvendësohet. Marrja e pamjaftueshme e lëngjeve shpesh kontribuon në këtë problem. Punëtori duhet të zhvendoset në një zonë më të freskët dhe të hidratohet.

Simptomat përfshijnë ngërçe muskulore, dhimbje, ose spazma në bark, krahë ose këmbë.

Ndihma e parë për trajtimin e ngërçeve nga nxehtësia

Punëtorët me ngërçe nga nxehtësia duhet të:

- të pijnë ujë dhe të konsumojnë një ushqim të lehtë ose një pije që zëvendëson karbohidratet dhe elektrolitet (si pije sportive) çdo 15 deri në 20 minuta; dhe
- të shmangin pilulat nga kripa.

Kërkoni ndihmë mjekësore nëse punëtori:

- ka probleme me zemrën;
- është në një dietë me pak natrium; dhe
- ka ngërçe që nuk kalojnë brenda një ore.

Skuqjet nga nxehtësia

Skuqjet nga nxehtësia (prickly heat ose miliaria) janë pika të vogla të kuqe në lëkurë me kuarje të fortë, një iritrim i lëkurës i shkaktuar nga djersitja e tepërt në një mjedis të nxehtë dhe të lagësht. Pikat janë rezultat i inflamacionit që ndodh kur kanalet e gjëndrave të djersës bllokohen.

Simptomat e skuqjes nga nxehtësia përfshijnë grumbuj të kuq të puçrrave ose filluska të vogla. Ato zakonisht shfaqen në fytyrë, qafë, gjoksën e sipërm, ijë, kofshë, nën gjokse dhe në pjesët e bërrylave.

Ndihma e parë për trajtimin e skuqjes nga nxehtësia

Në shumicën e rasteve, skuqja nga nxehtësia do të largohet kur individit të kthehet në një mjedis më të freskët.

Punëtorët që kanë skuqje nga nxehtësia duhet të:

- punojnë në një mjedis më të freskët dhe më pak të lagësht, nëse është e mundur;
- mbajnë zonën e skuqjes të thatë;

- aplikojnë pudër për të rritur komoditetin; dhe
- të mos përdorin vajra dhe kremra.

Edema nga nxehtësia

Edema nga nxehtësia është enjtje që zakonisht ndodh tek njerëzit që nuk janë aklimatizuar me punën në kushte të nxehta. Enjtja është më e dukshme në kyçet e këmbëve.

Ndihma e parë për trajtimin e edemës nga nxehtësia

Nëse enjtja shkaktohet nga nxehtësia, ka disa mënyra për të ftohur gjymtyrët e poshtme, për të përmirësuar qarkullimin e dobët të gjakut dhe për të kthyer lëngjet në enët e gjakut:

- ngrini këmbët sa më shpesh të jetë e mundur;
- shmangni nxehtësinë sa herë që është e mundur; merrni pushime në zona më të freskëta ose me ajër të kondicionuar;
- merrni pushime të rregullta për ecje, sidomos kur qëndroni në një vend për periudha të gjata kohore (ulur ose në këmbë për kohë të zgjatur);
- pini sasi të mjaftueshme të ujit;
- mbështetni këmbët, kyçet dhe kërcinjët. Çorapet e kompresionit ose getat mbështetëse mund të ndihmojnë në parandalimin e mbledhjes së lëngjeve në kyçe dhe këmbë, por mund të ndikojnë në shkëmbimin e nxehtësisë në kushte të nxehta.

Efektet afatgjata të ekspozimit në nxehtësi

Disa studiuues mendojnë se dëmtimet e caktuara të zemrës, veshkave dhe mëlçisë janë të lidhura me ekspozimin afatgjatë ndaj nxehtësisë. Megjithatë, provat nuk janë përfundimtare. Lodhja kronike nga nxehtësia, çrregullimet e gjumit dhe ndjeshmëria ndaj lëndimeve të vogla dhe sëmundjeve janë të gjitha të atribuara si efekte të mundshme të ekspozimit të zgjatur ndaj nxehtësisë.

Ekspozimi ndaj nxehtësisë është lidhur me infertilitet të përkohshëm si tek gratë ashtu edhe tek burrat, me efekte më të theksuara tek burrat. Densiteti dhe lëvizshmëria e spermës dhe përqindja e spermatozoidëve të formës normale mund të ulen ndjeshëm kur temperatura e ijëve rritet mbi një temperaturë normale. Prandaj, punëtorët e ekspozuar ndaj ngarkesave të larta të nxehtësisë duhet të ndiqen gjithashtu nga shërbimet e shëndetit në punë ose mjekët e punës.

Rreziqet nga aksidentet

Ekspozimet ndaj nxehtësisë mund të rrisin rrezikun e lëndimeve në vendin e punës të shkaktuara nga pëllëmbët e djersitura, syzet e sigurisë që avullohen, marramendja dhe funksioni i reduktuar i trurit. Ekspozimi i zgjatur ndaj nxehtësisë mund të rezultojë në efekte të tilla si çorientimi, gjykimi i dëmtuar, humbja e përqendrimit, vigjilenca e reduktuar, pakujdesia dhe lodhja, dhe kështu të rrisë rrezikun e aksidenteve. Reduktimi i aftësive njohëse dhe kohët më të gjata të reagimit mund të ndikojnë në punëtorët në detyra me rrezik të lartë (p.sh. shoferët). Ekspozimi i drejtpërdrejtë ndaj rrezatimit diellor gjithashtu mund të dëmtojë performancën njohëse, dhe i kombinuar me temperaturën e lartë të ambientit, mund të rrisë rrezikun e lëndimeve.

Megjithatë, disa nga masat e propozuara për të reduktuar stresin nga nxehtësia gjithashtu mund të rrisin rrezikun e aksidenteve: kur modelet e punës modifikohen për të shmangur periudhat më të nxehta dhe me diell të ditës, zhvendosja e punës në periudha kohore që normalisht mbulohen nga puna natën mund të rrisë rrezikun e lëndimeve të lidhura me punën, për shkak të përqendrimit të reduktuar dhe shpejtësisë së refleksit, ose pamjes së reduktuar.

Rritja e temperaturave të ambientit gjithashtu mund të ndikojë në funksionimin e instalimeve industriale. Temperatura e lartë e ambientit rrit rrezikun e zjarreve përmes fermentimit ose vetë-ngrohjes së materialeve, produkteve ose mbeturinave, dhe efekti i zmadhimit të xhamit, por gjithashtu përmes mbinxehjes së pajisjeve elektrike ose rritjes së presionit. Këto efekte duhet të merren parasysh në vlerësimin e rrezikut të vendit të punës për të siguruar që të gjitha rreziqet të mbulohen, dhe që ndryshimet teknike ose organizative të mos rrisin rrezikun për punëtorët.

A ekziston një temperaturë maksimale që punëtorët mund të ekspozohen në mënyrë të sigurt në punë?

Në shumicën e rasteve, legjislacioni nuk është specifik për atë që është një normë e pranueshme për kushtet e temperaturës në punë, veçanërisht kur punohet në ambiente të jashtme. Në disa raste, legjislacioni kombëtar ofron një numër të temperaturave të pranueshme për rrethana specifike. Prandaj, rekomandohet të konsultoheni me rregulloret dhe dokumentet udhëzuese kombëtare për kufijtë që mund të vendosen nën kushte të ndryshme.

Megjithatë, është e rëndësishme të ndiqni vetëm udhëzimet që janë lëshuar nga burime të besueshme. Kufijtë e vendosur zakonisht varen nga lloji i punës së kryer (nëse është punë e lehtë, e mesme ose e rëndë fizike) dhe vendi i punës (zyra, mjedis industrial ose jashtë) dhe japin indikacione për punëdhënësit që ata të vendosin masa shtesë për të siguruar sigurinë dhe shëndetin e punëtorëve.

Udhëzimet për ekspozimin ndaj temperaturave të larta varen nga disa faktorë, jo vetëm nga temperatura. Këta faktorë të tjerë përfshijnë:

- lagështinë relative;
- ekspozimin ndaj diellit ose burimeve të tjera të nxehtësisë;
- sasia e lëvizjes së ajrit;
- kërkesat e punës – dmth. sa e rëndë është fizikisht puna;
- nëse punëtori është aklimatizuar ose jo me ngarkesën e punës në kushtet e punës;
- çfarë veshje është veshur (duke përfshirë veshjen mbrojtëse); dhe
- regjimi i punës-pushimit (% kohë pune kundrejt % kohë pushimi).

Indikatorët e stresit nga nxehtësia

Temperatura nuk është i vetmi faktor mjedisor që krijon stres nga nxehtësia për trupin e njeriut. Lagështia, veçanërisht, por gjithashtu edhe era dhe rrezatimi diellor janë shumë të rëndësishëm. Prandaj, indekset e stresit nga nxehtësia përdoren për të vlerësuar mjediset e nxehta dhe për të parashikuar ngarkesën termike të mundshme në trupin e njeriut. Shumë indekse të stresit nga nxehtësia janë përshkruar në literaturë, për shembull indeksi WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) dhe UTCI (Universal Thermal Climate Index), por asnjë indeks nuk mund të mbulojë në mënyrë perfekte të gjitha skenarët e stresit nga nxehtësia në punë. Brenda projektit të financuar nga BE-ja HEAT-SHIELD, është zhvilluar një indeks stresi nga nxehtësia bazuar në një indeks të modifikuar të WBGT, i llogaritur nga formula të validuara, duke përdorur të dhëna nga stacionet meteorologjike në mbarë Evropën.



Stresi nga nxehtësia– masat dhe rekomandimet

Legjislacioni

Në BE, ka ligjislacion për të adresuar të gjitha rreziqet për shëndetin dhe sigurinë e punonjësve, përfshirë ato të shkaktuara nga nxehtësia e tepërt. Ligji bën punëdhënësit përgjegjës për shëndetin dhe sigurinë e punonjësve të tyre. Sipas "Direktivës Kornizë për SSHP", punëdhënësit duhet të vlerësojnë rreziqet në vendin e punës dhe të vendosin masa parandaluese për të eliminuar ose reduktuar rreziqet në vendin e punës. Ka referenca specifike për temperaturën në direktivat tjera që bazohen në direktivën kornizë, për shembull në direktivën "Punëtori të përkohshme ose mobile ndërtimi"⁴ dhe në direktivën "Vendin e Punës"⁵. Të dy direktivat specifikojnë se "gjatë orarit të punës, temperatura në dhomat që përmbajnë stacione pune duhet të jetë e përshtatshme për qeniet njerëzore, duke pasur parasysh metodat e punës që po përdoren dhe kërkesat fizike të vendosura për punëtorët".

¹ Wet Bulb Globe Temperature

² Universal Thermal Comfort Index

³ Council Directive of 12 June 1989 on the introduction of measures to encourage improvements in the safety and health of workers at work (89/391/EEC). See <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1> for more information.

⁴ Council Directive 92/57/EEC of 24 June 1992 on the implementation of minimum safety and health requirements at temporary or mobile construction sites (eighth individual Directive within the meaning of Article 16 (1) of Directive 89/391/EEC), in particular in Annex IV: Part A, point 7, and in Part B, section 1, point 4. See <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/15> for more information.

⁵ Council Directive 89/654/EEC of 30 November 1989 concerning the minimum safety and health requirements for the workplace (first individual directive within the meaning of Article 16 (1) of Directive 89/391/EEC), in particular in Annex I, point 7, and in Annex II, point 7. See <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/2> for more information.

Direktiva për vendin e punës gjithashtu përmend se " temperatura në zona pushimi, dhomat për stafin e detyrës, tualetet, kantinat dhe dhomat e ndihmës së parë duhet të jetë e përshtatshme për qëllimin e veçantë të këtyre zonave". Këto kërkesa janë transponuar në legjislacionin kombëtar dhe shtetet anëtare të BE-së mund të shkojnë përtej ose të jenë më të hollësishme dhe specifike për atë çfarë kërkohet kur punonjësit mund të jenë të ekspozuar ndaj nxehtësisë në punë. Prandaj, është e rëndësishme që të kontrolloni legjislacionin kombëtar për kërkesat në vendin tuaj.

Vlerësimi i rrezikut në vendin e punës

Aty ku ka mundësi që të ndodhë stres nga nxehtësia, punëdhënësit duhet të vlerësojnë rreziqet për punonjësit. Ata duhet të marrin në konsideratë:

- kërkesat e punës dhe shkalla e punës – sa më shumë një person punon, aq më shumë nxehtësi prodhohet nga trupi;
- klima e punës – kjo përfshin temperaturën e ajrit, lagështinë, lëvizjen e ajrit dhe punën pranë një burimi nxehtësie;
- veshjet e punës dhe PPE – këto mund të parandalojnë djersitjen dhe metoda të tjera për të rregulluar temperaturën;
- mosha, tipi i trupit dhe faktorët mjekësorë të punëtorit (p.sh., një inbalanc hormonal ose një sëmundje ekzistuese) mund të ndikojnë në tolerancën e tyre ndaj nxehtësisë.

Një vlerësim i rreziqeve mund të ndihmojë të përcaktojë:

- sa i rëndë është rreziku;
- nëse masat ekzistuese të kontrollit janë efektive;
- çfarë veprimi duhet të ndërmerret për të kontrolluar rrezikun; dhe
- sa urgjentisht duhet të ndërmerret veprimi.

Për të vlerësuar rrezikun, punëdhënësi duhet të marrë në konsideratë:

- çfarë impakti ka rreziku; dhe
- sa e mundshme është që rreziku të shkaktojë dëm.



Sa nxehtë do ta ketë një punëtor do të ndryshojë në çdo situatë, në varësi të punonjësit individual, punës që po bën dhe mjedisit në të cilin po punon. Së pari, punëdhënësit duhet të bisedojnë me punëtorët (dhe përfaqësuesit e tyre) për të parë nëse ata vuajnë nga shenjat e hershme të stresit nga nxehtësia. Nëse ka një problem, mund të nevojitet këshillimi i ekspertëve nga profesionistët e shëndetit në punë.

Vlerësimi i rreziqeve për stresin nga nxehtësia duhet të jetë pjesë e vlerësimit, dhe të përputhet vlerësimin e përgjithshëm të rreziqeve në vendin e punës, dhe të gjitha rreziqet duhet të konsiderohen, përfshirë ato që mund të gjenerohen nga masat për të shmangur stresin nga nxehtësia. Ai duhet të rishikohet rregullisht dhe gjithashtu kur kushtet ndryshojnë, për shembull, kur detyrat janë automatizuar për të shmangur ngarkesën fizike ose kur ventilimi ose kondicionimi i ajrit janë adaptuar.

Kontrollimi i stresit nga nxehtësia

Rreziku i stresit nga nxehtësia në vendin e punës mund të zvogëlohet përmes masave teknike dhe organizative dhe duke vendosur një plan veprimi kundër nxehtësisë, nëse është e mundur, në kombinim me një sistem paralajmërimi të hershëm që mund të gjenerojë alarme për nxehtësi. Zbatimi i praktikave të sigurta të punës për të kufizuar ekspozimin ndaj nxehtësisë në punë kërkon fillimisht vlerësimin e rreziqeve dhe pastaj zbatimin e hierarkisë së kontrollit. Kjo do të thotë vendosja e masave të kontrollit, së pari për të



eliminuar rrezikun dhe nëse kjo nuk është e mundur, për të zvogëluar ekspozimin e punonjësve. Filloni me masa kolektive dhe nëse është e nevojshme, plotësoni ato me masa individuale, për shembull për të adresuar rreziqet shtesë për punonjësit e ndjeshëm. Mëposhtë janë disa shembuj masash kontrolli, megjithatë, jo të gjitha ato do të aplikohen në të gjitha vendet e punës ose detyrat për shkak të natyrës së tyre. Një masë teknike mund të jetë një ndryshim në dizajnin e vendit të punës, në atë mënyrë që zvogëlon ekspozimin ndaj nxehtësisë, ose një përshtatje e makinave të përdorura në vendin e punës. Masat organizative janë, për shembull, ndryshimet në detyra ose oraret për të zvogëluar stresin nga nxehtësia.

Masat parandaluese si ato që përshkruhen më poshtë duhet të merren paraprakisht dhe pavarësisht faktit se ka një valë të temperaturave të larta apo jo. Ato duhet të përfshihen në vlerësimin e përgjithshëm të rreziqeve në vendin e punës që mbulon të gjitha rreziqet, duke përfshirë ato që mund të shkaktohen nga aplikimi i masave parandaluese, për shembull, duke veshur rroba mbrojtëse kundër rrezatimit UV ose PPE. Në ambiente ekstreme, nevojitet një plan emergjent. Plani duhet të përfshijë procedurat për sigurimin e punonjësve të prekur me ndihmë të parë dhe kujdes mjekësor. Riparimet jo të shpeshta dhe jo të rregullta të makinerive dhe pajisje që lëshojnë nxehtësi të madhe, shpeshherë rezultojnë në ekspozim të shtuar ndaj nxehtësisë, andaj duhet të përfshihen gjithashtu në vlerësime.

Masat teknike

Kontrollet inxhinierike mund të përfshijnë:

- Përshtatjen e proceseve të punës, p.sh. zvogëlimin e lëshimit të nxehtësisë;
- Përdorimin e mbrojtësve ose barriera reflektuese ose absorbuese të nxehtësisë;
- Izolimim ose mbylljen e proceseve, makinave ose instalacioneve që gjenerojnë nxehtësi (ose ndarjen e tyre nga punonjësit);
- Izolimi i sipërfaqeve të nxehta ose mbulimi i tyre me fletë materiale me emision të ulët të nxehtësisë si aluminizimi ose bojë që zvogëlon sasinë e nxehtësisë që del nga sipërfaqja e nxehtë në ambientin e punës;
- Zvogëlimi i nxehtësisë radiante, për shembull, duke lejuar që instalimet të ftohen para përdorimit;
- Furnizimi i mjeteve me kabinat e mbyllura, me ajr të kondicionuara (p.sh. në traktorë, kamionë, ngarkues, kranë);
- Zvogëlimi i lagështisë, shmangja e dyshemeve të lagura, eliminimi i banjove të hapura me ujë të nxehtë, drenazheve dhe valvulave që pikojnë;
- Hiqni ajrin ose avullin e ngrohjes së proceseve të nxehta duke përdorur ventilim gjatë ekstraktimit;
- Përdorimi i pajisjeve ose proceseve të automatizuara për të hyrë në vende të nxehta - për shembull, duke përdorur një dron për të inspektuar një zonë zjarri;
- Monitorimi i temperaturës;
- Sigurimi i hijes për të zvogëluar nxehtësinë rrezatuese nga dielli, mbulimi i punonjësve nga drita e drejtpërdrejtë me shtiza ose përdorimi i filmit reflektues në dritaret;
- Përdorimi i sipërfaqeve jo-reflektuese për të shmangur reflektimin e UV në zonën e punës;
- Furnizimi me ftohje ajri ose kondicionim të ajrit dhe ventilim adekuat, anti-lagështi;
- Sisteme të qëndrueshme të ftohjes;
- Furnizimi me zona pushimi të kondicionuara me ajr, të mbuluara ose të freskëta sa më afër vendit të punës;
- Furnizimi me ventilatorë, si ato në tryezë, statike apo në tavan;

- Rritja e shpejtësisë së ajrit, sigurimi që ambiente e punës të kenë lëvizje të mirë të ajrit - instalimi i ventilatorëve ose krijimi i lëvizjes së ajrit, për shembull, përmes dritareve dhe ventilimit, sidomos në kushte të lagështisë;
- Sigurimi që dritaret të mund të hapen për të mbajtur ajrin të lëvizë, por pa kompromentuar ventilimin teknik, si ventilacioni lokal i instaluar në makia
- dhe vendosja e stacioneve të punës larg burimit të nxehtësisë së diellit apo burimeve tjera të nxehtësisë

Në zona industriale shumë të nxehta:

- Ventilimi, lokalizimi i ajrit të kondicionuar dhe kabina të freskëta vrojtuese, përdoren zakonisht për të siguruar ambiente pune të ftohta. Kabinat e ndezura lejojnë punonjësit të ftohen pas periudhave të shkurtra të ekspozimit ndaj intensitetit të lartë të nxehtësisë, duke u mundësuar atyre që të vazhdojnë të monitorojnë pajisjet.
- Mbrojtja: Mund të përdoren dy lloje mbrojtësish. Sipërfaqet e metaleve të shkëlqyera si çeliku inox, alumini ose metale të tjera të ndritshme kthejnë nxehtësinë prapa drejt burimit. Mbrojtësit absorbues, sic janë xhaketat e ftohura me ujë, të punuara nga alumini i zi i sipërfaqes, mund të absorbojnë dhe të largojnë nxehtësinë me efikasitet.



Proceset në vijim ndihmojnë për të zvogëluar ngarkesën fizike:

- Automatizimi dhe mekanizimi i detyrave zvogëlon nevojën për punë fizike të rëndë dhe akumulimin e nxehtësisë së trupit;
- Instalimi i makinave të automatizuara ose të kontrolluara nga distancë për të mos lejuar punë fizike të rëndë me duar;
- Përdorimi i pajisjeve ose të tjera për të zvogëluar punën me dorë, për shembull, përdorimi i një krani apo një fork-lift për të ngritur objekte të rënda, ose përdorimi i një pajisje për të shpuar tokën;
- Pajisje ndihmëse për ngritje dhe mbajtje zvogëlon ngarkesat e mbajtjes;
- Përdorimi i mjeteve të projektuara për të zvogëluar punën manuale.

Masat organizative

Ndryshimet në punë dhe praktikat higjienike duhet të prezantohen në mënyrë që të zvogëlohen nxehtësia mjedisore ashtu si dhe ajo metabolike, në rastet kur kontrollet inxhinierike ose mekanizimi i detyrave nuk janë të mjaftueshme ose nuk janë të mundshme.

- Kufizimi i kohës kaluar në nxehtësi dhe/ose rritja e kohës së rikuperimit të kaluar në një zonë të ftohtë.
- Inkurajimi i punonjësve që të lëvizin me ritmin e tyre.
- Aplikimi i modelit të punës fleksibile, si puna me rotacion, zhvendosja e punonjësve në pjesë më të ftohta të ndërtesës kur është e mundur.
- Lejimi i pushimeve të mjaftueshme për të siguruar që punonjësit mund të marrin pije të ftohta dhe të freskohen.
- Zbatimi i pushimeve të varura nga temperatura.
- Modifikimi i objektiveve dhe shkallës së punës për të bërë punën më të lehtë dhe për të zvogëluar mundimin fizik.
- Rikonsiderimi i kodit formal të veshjes. Modifikimi i uniformave që punonjësit të mund të veshin rroba më të përshtatshme për ajrosje.
- Përshtatja e orarit të punës për të evituar kohët e ditës ose të vitit me temperatura të larta dhe ekspozim ndaj rrezeve UV.
- Planifikimi i punës fizikisht të lodhshme kur është më ftohtë (mëngjes të hershëm/mbrëmje vonë).
- Zvogëlimi i kërkesave metabolike (të vështira fizikisht) të punës.
- Organizimi i punës për të minimizuar detyrat fizikisht të vështira, për shembull, kryerja e punës në nivelin e tokës për të zvogëluar ngjitjen lart dhe poshtë shkallëve.
- Rritja e numrit të punonjësve për një detyrë.
- Punëdhënësi të sigurohet që punonjësit nuk punojnë vetëm, ose nëse duhet të punojnë vetëm, të monitorohen vazhdimisht në mënyrë që të mund të kërkojnë ndihmë lehtë.

- Sigurimi i sasive të mjaftueshme të ujit të freskët (10-15 °C), të përshtatshëm për pirje, pranë zonës së punës dhe inkurajimi i të gjithë punonjësve që kanë qenë në nxehtësi për deri në dy orë dhe janë të përfshirë në aktivitete pune mesatare, të pijnë një gotë ujë çdo 15 deri në 20 minuta. Gjatë djersitjes së vazhdueshme që zgjatë më shumë se dy orë, punonjësit duhet t'u sigurohet pije që përmbajnë elektrolite të balancuara për të zëvendësuar ato të humbura gjatë djersitjes, në qoftë se koncentrimi i elektroliteve/karbohidrateve nuk kalon 8% sipas vëllimit. Duhet siguar gota individuale për pirje, jo të përbashkëta.
- Vendosja e një plani aklimatizimi të nxehtësisë dhe inkurajimi i rritjes së formës fizike të punëtorëve.
- Sigurimi i informacionit, si shenjat paralajmëruese në vendin e punës për të forcuar trajnimin.

Për të identifikuar shenjat e hershme të efekteve të nxehtësisë, mund të aplikohen të dhënat e mëposhtme:

- Zhvillimi dhe zbatimi i procedurave të emergjencës. Një person i trajnuar në ndihmën e parë duhet të caktohet për çdo turn pune.
- Trajnim i udhëheqësve dhe punonjësve për të njohur shenjat dhe simptomat e hershme të sëmundjeve të nxehtësisë dhe për të administruar procedurat e duhura të ndihmës së parë.
- Zbatimi i një sistemi partneri ku punonjësit janë përgjegjës për vëzhgimin e bashkëpunëtorëve për shenjat dhe simptomat e hershme të mungesës së ndjeshmërisë ndaj nxehtësisë, siç janë dobësia, ecja e paqëndrueshme, irritabiliteti, dezorientimi, ndryshimet në ngjyrën e lëkurës ose pafuqi e përgjithshme.
- Vetë-monitorimi i punëtorëve dhe krijimi i një grupi pune (përfshirë punonjës, një ofrues kujdestar i kualifikuar dhe një menaxher sigurie) për të marrë vendime për opsionet e vetë-monitorimit dhe procedurat standarde të operimit.
- Përdorimi i një programi që alarmon për nxehtësi kur shërbimi meteorologjik parashikon një periudhë nxehtësie.

Veshjet dhe pajisjet mbrojtëse

Përveç kontrolleve inxhinierike dhe praktikave të sigurta në punë, një masë që mund të aplikohet është veshja e rrobave të lehta që lejojnë evaporimin e djersës dhe parandalimin e nxehtësisë rrezatuese. Në kushte ekstreme, punëdhënësi duhet të sigurojë pajisje dhe veshje mbrojtëse (si rroba të ftohta me ujë, rroba të ftohta me ajr, jelek me paketa akulli, mbi veshje me ujë, dhe veshje që reflektojnë prapa nxehtësinë) për punëtorët kur temperaturat arrijnë nivele ekstreme.

▪ Gjatë pushimeve

Sistemet personale të ftohjes mund të përdoren gjatë periudhës së pushimit kur punëtorët nuk janë aktivisht të angazhuar në punë. Meqenëse temperatura bazë e trupit zvogëlohet relativisht ngadalë, thjesht ndalimi i aktivitetit të vështirë nuk do të sjellë një zvogëlim të menjëhershëm të saj. Përdorimi i sistemeve personale të ftohjes mund të përshpejtojë procesin e zvogëlimit të temperaturës bazë të trupit.

Për shembull, gjatë pushimeve:

- Hiqni PPE dhe veshjet.
- Ndërsa hidratoheni, përdorni metoda aktive të ftohjes (si pako të ftohta, peshqirë të lagur, sisteme veshjes personale të ftohjes) ose metoda pasive të ftohjes (si pushim fizik, kalimi në një mjedis të freskët si dhoma me kondicioner ajri ose zonë me hije).

Këto masa efektive ulin temperaturën bazë të trupit dhe ndihmojnë në rikuperimin më të shpejtë gjatë pushimeve.

▪ Kufizimet

Megjithatë, sistemet personale të ftohjes kanë kufizime në ambientin e punës, si:

- Jelekët me akull kushtojnë lirë, por temperatura e tyre nuk mund të kontrollohet dhe shpesh nuk mbeten të ftohta aq gjatë sa të jenë praktike.
- Nëse sistemi i ftohjes është shumë i ftohtë, kjo mund të rezultojë në mos transferimin e nxehtësisë nga trupi në ambientin përreth.
- Veshjet me ujë të ftohta kërkojnë që punëtori të jetë i lidhur me një sistem që qarkullon ujë të ftohtë, duke kufizuar gamën e lëvizjes së tij.
- Shumica e sistemeve personale të ftohjes janë shumë të rënda ose të lodhshme për t'u përdorur në mënyrë të vazhdueshme në një ambient pune.

Pajisjet personale mbrojtëse dhe nxehtësia

Njerëzit adaptohen në kushte të ngrohta duke u ftohur, duke hequr rrobat, duke përdorur pije të ftohta, duke përdorur hijen ose duke ulur ritmin e punës. Megjithatë, në shumë situata pune, këto ndryshime nuk janë të mundshme, për shembull, gjatë heqjes së azbestit, ku punëtorët duhet të vishen me PPE gjatë gjithë procesit të punës dhe të ndjekin procedurat strikte të dekontaminimit.



©AdobeStock_Vivid Concepts_578309503

Nëse PPE është e vështirë për të veshur, ose e rëndë, ajo mund të kontribuojë në rritjen e ngrohjes së trupit. Kur është e nevojshme të përdoret PPE, ajo mund të shkaktojë stres ngrohjeje për shkak të peshës së saj dhe faktit që pengon avullimin e djersës nga lëkura.

Punëtorët duhet të inkurajohen të heqin menjëherë PPE, sapo ajo të mos jetë e nevojshme më. Kjo do të parandalojë që ngrohja e mbetur në veshjet e tyre të vazhdojë të ndikojë. Kur është e nevojshme, ata duhet të lejojnë që PPE të thahet para se ta përdorin përsëri, nëse është e lejuar, ose ta zëvendësojnë atë.

PPE mund të pengojë punëtorët të heqin veshjet në rast se kjo i ekspozon ata ndaj rreziqeve nga të cilat PPE i mbronë. Në këto rrethana, punëdhënësit duhet të:

- lejoni ritëm më të ngadalshëm të punës;
- me rotacion, ndërtoni rregullisht stafin nga këto mjedise;
- lejoni kohë më të gjatë për rikuperim;
- sigurojini ambiente për tharjen e PPE-së, për t'i mundësuar përdorim përsëri;
- rishikoni vlerësimin e riskut në vendin e punës për të parë nëse mund të prezantohen sisteme të automatizuara ose alternative të punës;
- rishqyrtoni pajisjet pasi që PPE më të reja mund të jenë më të lehta dhe të ofrojnë nivele të përmirësuara të mbrojtjes dhe komoditetit të operatorit.

Është e rëndësishme të siguroheni që njerëzit të vazhdojnë të përdorin PPE-në në mënyrë të saktë, pavarësisht temperaturave në vendin e punës. Për shembull, ata nuk duhet të rrezikojnë veten duke zbrërthyer mbajtësit për të rritur lëvizjen e ajrit në veshje.

Në disa raste, njerëzit mund të veshin shumë PPE, kështu që është e rëndësishme të shikoni arsyet për përdorimin e tij.

Për shembull:

- A mund të veshin punëtorët më pak PPE dhe ende të kenë mbrojtjen e nevojshme, ose nëse mund të zbatohen kontrollimet e tjera për të zvogëluar ose eliminuar nevojën për të?
- A mund të automatizohet detyra, ose a mund të adoptohen sigurimet shtesë ose më efektive?

Hydration

Një person që punon në një mjedis shumë të ngrohtë humb ujë dhe kripë nëpërmjet djersitjes. Kjo humbje duhet kompensuar me konsumimin e ujit dhe kripës. Mesatarisht, mund të nevojitet rreth një litër ujë çdo orë për të zëvendësuar humbjen. Duhet të jetë në dispozicion ujë i pijshëm të ftohtë (10-15 ° C) në vendin e punës dhe punëtorët duhet të inkurajohen të pijnë ujë çdo 15 deri në 20 minuta, edhe nëse nuk kanë ndjenjë etje. Pije alkoolike NË ASNJË RAST nuk duhet të konsumohen, sepse alkooli dehidron trupin.

©AdobeStock_JU.STOCKER_373843043



Një punëtor i aklimatizuar humb relativisht pak kripë me djersitje, dhe për rrjedhojë, kripa në dietën normale është zakonisht e mjaftueshme për të mbajtur balancën e elektroliteve në lëngjet e trupit. Për punëtorët që nuk janë të aklimatizuar dhe që mund të djersisin vazhdimisht, mund të përdoret kripë shtesë në ushqim. Pylulat e kripës nuk rekomandohen sepse kripa nuk hyn në sistemin e trupit aq shpejt sa uji ose lëngjet e tjera. Shumica e tepërt e kripës mund të shkaktojë temperaturën e lartë të trupit, etje të rritur dhe të përsëritur dhe të vjella. Punëtorët që kanë dieta të kufizuara në kripë duhet të diskutojnë nevojën për kripë shtesë me mjekun e tyre.

Pijet sportive

Pije speciale të dizajnuara për të zëvendësuar lëngjet e trupit dhe elektrolitet mund të merren, por për shumicën e njerëzve duhet t'i përdorin me kujdes. Ato mund të jenë të dobishme për punëtorët që kanë profesione shumë aktive fizikisht, por duhet të mbahet në mendje se ato mund të shtojnë sasi të panevojshme të sheqerit ose kripës në dietë. Lëngje natyrale frutash ose pije sportive dhe elektrolite, të shkrira me ujë, janë një opsion. Pijet me alkool ose kafeinë nuk duhet kurrë të konsumohen në punë, pasi që shkaktojnë dehidratim të trupit dhe kanë pasojë të tjera negative për shëndetin. Për shumicën e njerëzve, uji është lëngu më efikas për hidratim.

Punëdhënësit duhet të sigurojnë mjetet për hidratimin e përshtatshëm të punonjësve.

- Uji duhet të jetë i pijshëm, <15 °C dhe të jetë i qasshëm pranë zonës së punës.
- Vlerësoni sa ujë do të nevojitet dhe vendosni kush do të sigurojë dhe do të kontrollojë furnizimet e ujit.
- Siguroni gota të veçanta pierje për secilin punonjës.
- Nxitni punonjësit të hidratojnë veten.

Punonjësit duhet të pijnë një sasi të përshtatshme për të qëndruar të hidratuar.

- Për aktivitete të moderuara në nxehtësi që zgjasin më pak se dy orë, duhet të pijnë një gotë ujë çdo 15 deri në 20 minuta.
- Nëse djersitja zgjat për disa orë, ata mund të pijnë pije sportive që përmbajnë elektrolite të balancuara.
- Evitoni alkoolin dhe pijet me kafeinë ose sheqer të lartë.

Paizat për pushim

Nëse është e mundur, punonjësit në ambiente të nxehta duhet të inkurajohen të vendosin oraret e tyre të punës dhe pushimeve. Punonjësit me përvojë shpesh mund të vlerësojnë ngarkesën nga nxehtësia dhe të kufizojnë ekspozimin e tyre në përputhje me këtë. Punonjësit e pa përvojë mund të kenë nevojë të veçantë, pasi ata mund të vazhdojnë të punojnë përtej momentit kur shfaqen shenjat e ndikimit nga nxehtësia. Sigurohuni që punonjësit të marrin pushime të përshtatshme për tu freskuar dhe për tu hidratuar, dhe inkurajoni praktikatat në vijim:

- lejimi i paузave për pushime dhe ujë kur një punonjës ndjehet keq nga nxehtësia;
- modifikimi i periudhave punë/pushim për t'i dhënë trupit shans për të hequr nxehtësinë e tepërt;



©EU-OSHA, Giorgio Maniago

- dhënia e punëve më të lehta punëtorëve me më pak përvoja, dhe lejimi i pauzave më të shpeshta;
- shkurtimi i periudhave të punës dhe rritja e periudhave të pushimit
 - o kur temperatura, lagështia dhe dielli rriten;
 - o kur nuk ka lëvizje ajri;
 - o nëse vishen rroba mbrojtëse ose pajisje;
 - o për punë më të rënda.

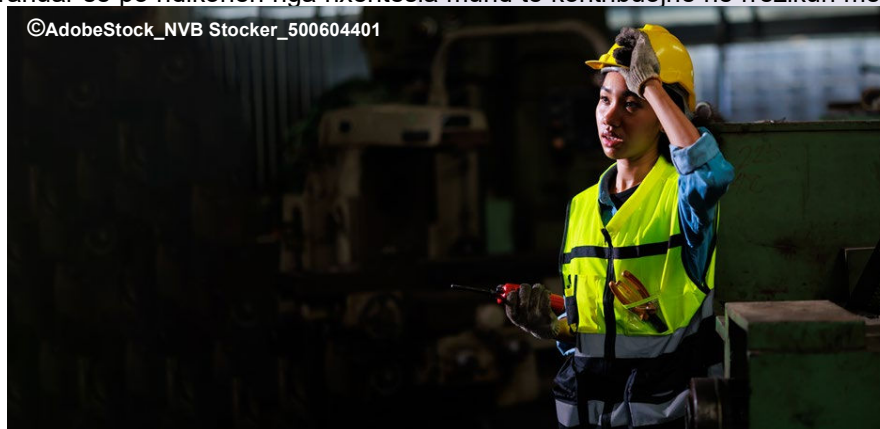
Mbrojtja e punëtorëve më të ndjeshëm

Kur bëhet vlerësimi i rrezikut në vendin e punës dhe vendosja e masave parandaluese, është e rëndësishme të identifikohen punonjësit që janë më të prirur ndaj stresit të nxehtësisë dhe të merren masa për t'i mbrojtur ata. Kjo mund të jetë për shkak të mungesës së përvojës, barnave, ose një gjendjeje që i bën ata më të ndjeshëm ndaj stresit të nxehtësisë, për shembull, sëmundje të zemrës. Mund të nevojitet këshillimi nga një profesionist i shëndetit të punës ose një praktikant mjekësor.

Disa studime kanë gjetur se gratë janë më pak të afta për të duruar nxehtësinë krahasuar me burrat. Gratë kanë tendencë më të ulët të ndjersitjes, se sa burrat me të njëjtën formë fizike, madhësi dhe aklimatizim. Kjo normë e ulët e ndjersitjes do të thotë se mund të ketë një rritje të temperaturës së trupit.

Punëtorët me sëmundje kardiovaskulare ekzistuese dhe punëtorët më të moshuar kanë një rrezik të rritur kardiovaskular nga ekspozimi ndaj nxehtësisë. Individët me funksion kardiovaskular të dëmtuar kanë një aftësi të kufizuar për të rritur vëllimin e goditjes, produktivitetin kardiak dhe rrjedhjen e gjakut në lëkurë, duke rritur rrezikun e goditjes nga nxehtësia. Andaj, njerëzit me kushte kardiake të komprometuara janë të prirur të kenë komplikime kardiovaskulare të goditjes nga nxehtësia, duke përfshirë aritminë, iskemi miokardike, dështim të zemrës, shok dhe vdekje të papritur. Ekstremet e temperaturës gjithashtu mund të përkeqësojnë kushte kronike si sëmundjet kardiovaskulare dhe respiratore, sëmundjet cerebrovaskulare, dhe kushte të lidhura me diabetin ose sëmundjet e veshkave. Njerëzit me sëmundje të lëkurës dhe kuarje mund të jenë më të prekshëm nga nxehtësia.

Punëtorët e rinj mund të jenë në risk për shkak të vulnerabilitetit fizik dhe mungesës së përvojës së tyre. Ekspozimi ndaj punës intensive fizike, mungesa e përvojës në menaxhimin e stresit nga nxehtësia dhe tendenca për të mos pranuar se po ndikohen nga nxehtësia mund të kontribuojnë në rrezikun më të lartë për punëtorët e rinj.



Vlerësimi juaj i rrezikut duhet tashmë të adresojë rreziqet për punëtorët shtatzëna. Megjithatë, mund të vendosni të rishikoni atë kur një punëtor ju thotë se është shtatzënë, për të ndihmuar në vendosjen nëse duhet të bëni ndonjë gjë më shumë për të kontrolluar rreziqet. Qarkullimi i gjakut i një nëne shtatzënë ndihmon në mbrojtjen e bebes në zhvillim, por në ambiente punë shumë të nxehta ose situata të veçanta të punës, temperatura bazë (trupore) e një gruaje shtatzënë mund të rritet. Në disa raste, kjo lidhet me defekte në lindje dhe probleme të tjera riprodhuese. Gratë shtatzëna kanë më shumë gjasa të përjetojnë efruzion ose goditje nga nxehtësia më shpejtë se një punëtor jo-shtatzënë. Kjo ndodh për shkak të përpjekjeve të shtuara për të ftohur trupin e saj dhe beben në zhvillim. Gratë shtatzëna kanë gjithashtu më shumë gjasa të dehidratojnë.

Masa specifike duhet të ndërmerren për të shmangur stresin nga nxehtësia te punëtorët e ndjeshëm. Konsultoni shërbimin e shëndetit të punës ose mjekun e punës për të vendosur çfarë të bëni dhe eventualisht për të përfshirë këshilla mjekësore nga mjekët që trajtojnë punëtorën.

Masa mund të përfshijnë pushime më të shpeshta dhe shmangjen e disa punëve të vështira, ose uljen e kohëzgjatjes së tyre, dhe kjo duhet të bëhet në konsultim dhe pajtim me punëtorët e ndjeshëm në fjalë:

Përveç punëtorëve me ndjeshmëri fizike, punëdhënësit duhet të hartojnë procedura për punëtorët që:

Gjithashtu, duhet të hartohen procedura për punëtorët që:

- punojnë në ambiente të jashtme;
- udhetojnë dhe vizitojnë më shumë se një vend pune;
- janë në zona të largëta;
- punojnë vetëm;
- janë përgjegjës për mbikëqyrjen e proceseve dhe pajisjeve kritike.

Aklimatizimi

Trupi adaptohet në një mjedis termik të ri përmes një procesi të quajtur aklimatizim. Aklimatizimi është adaptimi fiziologjik që ndodh gjatë ekspozimit të përsëritur në një mjedis të nxehtë. Ky proces përfshin:

- rritjen e efikasitetit të djersitjes (fillimi i hershëm i djersitjes, prodhim më i madh i djersës dhe reduktim i humbjes së elektroliteve në djersë);
- stabilizimin e qarkullimit të gjakut;
- aftësinë për të kryer punë me temperaturë bazë të trupit dhe ritëm zemre më të ulët; dhe
- rritjen e rrjedhjes së gjakut në lëkurë në një temperaturë bazë të caktuar të trupit.

Aklimatizimi i plotë në përgjithësi merr mesatarisht gjashtë deri në shtatë ditë, por disa punonjës mund të kenë nevojë për më gjatë. Humbja e aklimatizimit ndodh gradualisht kur një person largohet përfundimisht nga një mjedis i nxehtë. Megjithatë, një ulje në tolerancën ndaj nxehtësisë ndodh edhe pas një fundjave të gjatë, prandaj shpesh nuk është e këshillueshme që dikush të punojë në kushte shumë të nxehta në ditën e parë të rikthimit në punë.

Punëdhënësit duhet të sigurojnë që punonjësit të jenë të aklimatizuar para se të punojnë në një mjedis të nxehtë. Punonjësit e rinj duhet të aklimatizohen para se të marrin një ngarkesë të plotë pune. Është e këshillueshme të caktoni rreth gjysmën e ngarkesës së zakonshme të punës për një punonjës të ri në ditën e parë të punës dhe të rritni gradualisht në ditët në vijim. Një orar i rekomanduar jepet më poshtë. Edhe pse punonjësit të stërvitur mirë dhe të aftë fizikisht tolerojnë nxehtësinë më mirë se ata në kushte fizike më të dobëta, forma fizike dhe trajnimi nuk zëvendësojnë aklimatizimin. Merrja e pushimeve në ajër të kondicionuar nuk do të ndikojë në aklimatizimin.

Disa ilaçe mund të ndërhyjnë në aklimatizim. Për shembull, hipotensivët (ilace që shkaktojnë presion të ulët të gjakut), diuretikët, antispazmodikët, sedativët, qetësuesit, antidepressantët dhe amfetaminat mund të zvogëlojnë aftësinë e trupit për të përballuar nxehtësinë. Punonjësit duhet të kërkojnë këshilla nga mjekët për përshtatshmërinë e një ilaçi për ta nëse punojnë në mjedise të nxehta. Konsumimi i alkoolit gjithashtu ndërhyen në aklimatizim.

Një orar i rekomanduar për aklimatizim jepet më poshtë.

- Rritni gradualisht kohën e punës së punonjësve në kushte të nxehta nga shtatë deri në 14 ditë.
- Për punonjësit e rinj, orari duhet të jetë:
 - o jo më shumë se 20% e kohës së zakonshme të punës në nxehtësi në ditën e parë; dhe
 - o jo rritje më shumë se 20% në çdo ditë shtesë.
- Për punonjësit me përvojë të mëparshme, orari duhet të jetë:
 - o jo më shumë se 50% e kohës së zakonshme të punës në nxehtësi në ditën e parë;
 - o jo më shumë se 60% e kohës së zakonshme të punës në nxehtësi në ditën e dytë;
 - o jo më shumë se 80% e kohës së zakonshme të punës në nxehtësi në ditën e tretë; dhe
 - o jo më shumë se 100% e kohës së zakonshme të punës në nxehtësi në ditën e katërt.
- Mbikqyrni ngushtë punonjësit e rinj në 14 ditët e para ose derisa të aklimatizohen plotësisht.
- Punonjësit që nuk janë në formë fizike kanë nevojë për më shumë kohë për tu aklimatizuar plotësisht.
- Aklimatizimi mund të mirëmbahet për disa ditë pa ekspozim në nxehtësi.



©AdobeStock eyetronic 35972983



©EU-OSHA Egypt/Orjo Zaitan

Për më tepër, niveli i aklimatizimit që arrin çdo punonjës është i lidhur me nivelin fillestar të formës fizike dhe stresin total të nxehtësisë që përjeton individi.

Mbajtja e aklimatizimit

Punonjësit mund të mbajnë aklimatizimin e tyre edhe nëse largohen nga puna për disa ditë, siç ndodh kur shkojnë në shtëpi për fundjavë. Megjithatë, nëse kanë munguar për një javë ose më shumë, mund të ketë një humbje të konsiderueshme të aftësisë së tyre për t'u përshtatur, çka mund të çojë në sëmundje të lidhura me nxehtësinë, dhe punonjësit mund të kenë nevojë të riafrohen gradualisht në mjedisin e nxehtë.

Disa informacione shtesë për mbajtjen e aklimatizimit:

- Ai shpesh mund të rifitohet në dy deri në tre ditë pas kthimit në një punë të nxehtë;
- Duket se është më mirë i mbajtur nga ata që janë në formë të mirë fizike;
- Ndryshimet sezonale në temperatura mund të sjellin vështirësi; dhe
- Puna në mjedise të nxehta dhe të lagështa ndihmon në adaptimin në mjedise të nxehta, shkretëtire, dhe anasjelltas.

Rikuperimi nga nxehtësia jashtë orëve të punës

Ekspozimi ndaj nxehtësisë jashtë orarit të punës është gjithashtu një faktor i rëndësishëm: punonjësit mund të mos rikuperohen në mënyrë adekuate nga stresi termik nga ndryshimet në punë, veçanërisht nëse jetojnë në zona urbane dhe/ose kushte të varfra dhe të mbipopulluara ose gjatë periudhave të nxehta. Punëdhënësit që u ofrojnë strehim punonjësve (për shembull, punonjësit sezonal) duhet të konsiderojnë këto faktorë dhe të përshtaten kushtet e strehimit për të mundësuar punonjësit të rikuperohen nga stresi i nxehtësisë gjatë orarit të punës, për shembull, duke përmirësuar ventilacionin. Trajnimet e punonjësve duhet po ashtu të ofrojnë këshilla për rikuperim jashtë orarit të punës.

Konsultimi i punëtorëve

Punëdhënësit duhet të konsultohen me punonjësit ose përfaqësuesit e tyre kur marrin vendime se si të menaxhojnë riskun e punës në nxehtësi. Nëse ka më shumë se një biznes ose veprimtari në vendin e punës, secili duhet të konsultohet për të zbuluar se kush po bën çfarë dhe të punojnë së bashku që risqet të eliminohen ose zvogëlohen. Duhet të shkëmbehen plane nxehtësie dhe të sigurohet që masat e ndërmarra për t'u përballur me nxehtësinë nuk e rrisin më shumë rrezikun për punonjësit (për shembull, përdorimi i rrobave mbrojtëse ose pajisjeve respiratore).

Punonjësit duhet të konsultohen:

- kur identifikohen rreziqet dhe vlerësohen risqet për shëndetin dhe sigurinë që dalin nga puna e kryer ose që do të kryhet;
- kur merren vendime për mënyrat e eliminimit ose minimizimit të këtyre risqeve;
- kur merren vendime për përshtatshëmërinë e objekteve si zonat e banimit, zonat e pushimit dhe zonat për t'u freskuar; dhe
- kur monitorohen kushtet në çdo vend pune ose kur kryhet vlerësimi i shëndetit.

Shërbimet e shëndetit në punë– monitorimi i shëndetit

Nëse një rrezik mbetet pavarësisht masave të kontrollit, punëdhënësit mund të kenë nevojë të monitorojnë shëndetin e punëtorëve të ekspozuar ndaj rrezikut. Ata duhet të kërkojnë këshilla nga profesionistët e shëndetit në punë që kanë përvojë në rreziqet e lidhura me stresin e nxehtësisë. Sëmundjet e mëparshme të lidhura me nxehtësinë, disa medikamente dhe kushte mjekësore mund ta bëjnë një punëtor më të ndjeshëm ndaj sëmundjeve të lidhura me nxehtësinë dhe mund të ndikojnë në mënyrën se si mund të trajtohet punëtori. Punëtorët duhet të jenë të njoftuar për këtë rrezik dhe mund të kenë nevojë të monitorohen. Punëtorët duhet të informohen dhe të konsultohen për qëllimet dhe përshkrimet e çdo programi të monitorimit mjedisor dhe mjekësor dhe për përfitimet që kanë punëtorët nga pjesëmarrja në këto programe survejimi dhe çfarë përfshin kjo pjesëmarrje. Konfidencialiteti i të dhënave shëndetësore duhet të respektohet. Para se të zbatohet survejimi i shëndetit, duhet të kërkohet pajtimi i secilit punëtor. Punëtorët duhet të marrin informacion për atë që përfshin survejimi i shëndetit dhe arsyen pse dhe si po kryhet ai. Ata duhet të marrin rezultatet e tyre individuale dhe t'u shpjegohen ato, idealisht nëpërmjet shërbimit të shëndetit në punë ose mjekut të punës.

Informacioni dhe trajnimi i punëtorëve

Punëdhënësi duhet të krijojë një program trajnimi, i cili do të kryhet nga persona të trajnuar në sigurinë dhe shëndetin në punë. Ky program duhet të sigurojë që të gjithë punëtorët që mund të jenë të ekspozuar ndaj stresit të nxehtësisë dhe mbikëqyrësit e tyre të kenë njohuri për efektet e shëndetit të lidhura me nxehtësinë dhe masat që duhet të merren, si dhe kujt t'i raportojnë çdo incident. Në veçanti, në formën e informacionit dhe udhëzimeve specifike për vendin e punës ose për detyrën, punëtorët duhet të trajnohen para se të fillojnë punën në kushte të nxehtësisë dhe trajnimi duhet të përshtatet me kushtet e vendit të punës.

Për secilin punëtor të prekur, programi udhëzues duhet të përfshijë udhëzime të mjaftueshme verbale dhe/ose të shkruara në një gjuhë të kuptueshme për punëtorin. Rekomandohet që punëdhënësit të zhvillojnë një plan të shkruar të programit të trajnimit që përfshin një listë të të gjitha materialeve udhëzuese. Punëdhënësi duhet t'i informojë të gjithë punëtorët e prekur për vendndodhjen e materialeve të shkruara të trajnimit dhe t'i bëjë këto materiale lehtësisht të disponueshme, pa kosto për punëtorët e prekur.

Informacioni dhe trajnimi duhet të sigurohen gjithashtu për punëtorët që janë të punësuar nga nënkontraktorët ose ndërmarrje të tjera aktive në vendin e punës. Koordinimi i mirë është thelbësor për mbrojtjen e të gjithëve.



Të gjithë punëtorët e rinj dhe aktualë që punojnë në zona ku ekziston mundësia e lëndimeve ose sëmundjeve të lidhura me nxehtësinë, si dhe mbikëqyrësit e tyre, duhet të trajnohen dhe të informohen mbi sa vijon:

- Masat teknike dhe organizative të përcaktuara për punën në zona me stres të nxehtësisë.
- Rreziqet e stresit të nxehtësisë.
- Faktorët predispozues
- Shenjat dhe simptomat relevante të lëndimeve dhe sëmundjeve të lidhura me nxehtësinë.
- Shkaqet e sëmundjeve të lidhura me nxehtësinë dhe hapat për të reduktuar rrezikun. Këto përfshijnë pirjen e mjaftueshme të ujit dhe monitorimin e ngjyrës dhe sasisë së urinës.
- Efektet e faktorëve të tjerë (drogat, alkooli, sëmundjet ekzistuese, etj.) në tolerancën ndaj stresit të nxehtësisë në punë.
- Ndhimja e parë e përgjithshme si dhe procedurat specifike të ndihmës së parë në vendin e punës.
- Përdorimi i duhur i veshjeve dhe pajisjeve mbrojtëse.
- Efektet e barnave terapeutike, alkoolit ose kafeinës që mund të rrisin rrezikun e lëndimeve ose sëmundjeve të lidhura me nxehtësinë duke ulur tolerancën ndaj nxehtësisë.
- Përgjegjësitë e punëtorëve për ndjekjen e praktikave të duhura të punës dhe procedurave të kontrollit.
- Rëndësia e aklimatizimit.
- Rëndësia e raportimit të menjëhershëm të çdo simptome ose shenje të sëmundjes së lidhur me nxehtësinë të mbikëqyrësi, që i vëreni te vetja apo te bashkëpunëtorët.
- Procedurat për reagimin ndaj simptomave të mundshme të sëmundjes së lidhur me nxehtësinë dhe për kontaktimin e shërbimeve mjekësore emergjente.
- Kujdesi dhe përdorimi i duhur i veshjeve dhe pajisjeve mbrojtëse ndaj nxehtësisë dhe ngarkesës shtesë të nxehtësisë të shkaktuar nga përpjekjet, veshjet dhe PPE.
- Qasja e përgjithshme ndaj stresit të nxehtësisë. Mund të ekzistojë një keqkuptim se dikush mund të

"forcohet" ndaj kërkesës për lëngje kur është i ekspozuar ndaj nxehtësisë duke u dehidratuar qëllimisht më parë.

Është e rëndësishme të sigurohet që punëtorët dhe mbikëqyrësit të trajnohen për të:

- identifikuar dhe raportuar rreziqet e lidhura me nxehtësinë dhe sëmundjet e shkaktuara nga nxehtësia;
- kuptuar se si të parandalojnë sëmundjet e shkaktuara nga nxehtësia dhe të zbatojnë masat parandaluese të parashikuara nga punëdhënësi; kjo përfshin masa teknike, organizative dhe personale mbrojtëse;
- njohur simptomat dhe shenjat e sëmundjeve të lidhura me nxehtësinë tek vetja dhe të tjerët;
- kërkuar ndihmë nëse është e nevojshme;
- identifikuar dhe përdorur procedurat e duhura të ndihmës së parë;
- kujdesur për mirëqenien e njëri-tjetrit;
- modifikuar intensitetin e punës dhe të marrin më shumë pushime të rregullta kur punojnë në nxehtësi;
- pirë mjaftueshëm ujë për të qëndruar të hidratuar;
- njohur rreziqet e pijeve diuretike;
- qenë të vetëdijshëm për faktorët individualë të rrezikut;
- kuptuar aklimatizimin;
- njohur rreziqet e mundshme të përdorimit të alkoolit dhe/ose drogës kur punojnë në nxehtësi; dhe
- përdorur saktë pajisjet e duhura mbrojtëse personale (PPE).

Mbikëqyrësit duhet gjithashtu të trajnohen për sa vijon: Supervisors should also be trained on the following:

- zbatimin e aklimatizimit të përshtatshëm;
- procedurat që duhet ndjekur kur një punëtor ka simptoma të sëmundjes së shkaktuar nga nxehtësia, përfshirë procedurat e reagimit emergjent;
- monitorimin e raporteve të motit;
- reagimin ndaj njoftimeve për mot të nxehtë; dhe
- monitorimin dhe inkurajimin e marrjes së mjaftueshme të lëngjeve dhe pushimeve.

Udhëzuesi dhe legjislacioni

Udhëzimet lidhur me stresin nga nxehtësia janë të disponueshme nga disa shtete dhe një përzgjedhje e tyre është listuar më poshtë. Megjithatë, është e rëndësishme të ndiqni vetëm udhëzimet që janë lëshuar nga burime të besueshme. Legjislacioni mund të jetë përcaktuar në shtetin tuaj anëtar, për shembull mbi kufijtë e temperaturës për vendet specifike të punës. Kontrolloni faqet e internetit të autoritetit ose institutit tuaj kombëtar për sigurinë dhe shëndetin në punë (OSH) për shembuj të tjerë të udhëzimeve dhe legjislacionit kombëtar.

Referencat

Canadian Centre for Occupational Safety and Health (CCOHS), *Climate change*, webpage, last updated 23 December 2021. Available at https://www.ccohs.ca/oshanswers/safety_haz/climate/extreme_weather_heat.html, accessed 18 April 2023.

Canadian Centre for Occupational Safety and Health (CCOHS), *Hot environments – Health effects and first aid, Control measures, Temperature conditions – hot*, webpages. Available at https://www.ccohs.ca/oshanswers/phys_agents/heat, accessed 18 April 2023.

Health and Safety Executive (UK), *Temperature in the workplace*, webpage. Available at <https://www.hse.gov.uk/temperature/employer/index.htm>, accessed 18 April 2023.

Health and Safety Executive (UK), Heat stress check list. Available at <https://www.hse.gov.uk/temperature/assets/docs/heat-stress-checklist.pdf>, accessed 18 April 2023.

National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH, US), *Heat stress*, webpage. Available at <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/default.html>, accessed 18 April 2023.

National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH, US), 2016, Criteria for a Recommended Standard: Occupational Exposure to Heat and Hot Environments. Available at <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2016-106/>.

Safe work Australia, 2021. Managing the risks of working in heat. Guidance material. Available at <https://www.safeworkaustralia.gov.au/doc/guide-managing-risks-working-heat>.