

PËRDORIMI I MJETEVE PERSONALE MBROJTËSE

- Rrobat e punës nga materiali i lehtë (fije natyrale, pambuku, len), e gjatë punës në hapësirë të hapur, në kushte të shfaqjes në rreze dielli të përdoren krema për rrezitje me faktor mbrojtës (30 apo më shumë)

EDUKIMI PËR NDIHMË TË PARË NË VENDIN E PUNËS

- Njohje të simptomave për goditje nga vala e nxehtë (lodhje, mali, kokëdhimbje, marramendje, zbehje, vjellje, shqetësim, huti, kolaps, shok) vetparaqitje të simptomave, kujdes për kolegët
- Ata të cilët kanë simptome nuk lejohen të shkojnë në shtëpi, përderisa nuk stabilizohen (numri më i madh i rasteve të vdekjeve nga vala e nxehtë ndodhin në rrugë për në shtëpi;

Në pajtueshmëri me rregullativën ligjore, patjetër nevojitet edukim i punëtorëve të caktuar për dhënien e ndihmës së parë. Punëtor i cili ka vështirësi shëndetësore për shkak të shfaqjes së temperaturave të larta, menjëherë duhet të largohet në " strehimore " – në hapësirë ftohur apo të klimatizuar, ose në qoftë se nuk ka tjetër mundësi nën hije. Është e domosdoshme që punëtori të ftohet me heqjen e veshjes së tepeërt, stërpikje me ujë (temperaturë dhome), ftohje (në qoftë se ka) me fluturushkë (ventilator), duke vënë fasha të ftohta në kokë (në ballë, rreth qafës).

Në qoftë se punëtori është i vetëdijshëm, duhet të vihet në pozitë të shtirë në shpinë, këmbët t'i ngrihen lartë dhe t'i jipet sa më shumë lëngje të pijë. Në qoftë se nuk është i vetëdijshëm, punëtori kthehet në pozitë anësore dhe menjëherë kërkohet ndihma mjekësore me thirrje 194, e cila do të sigurojë ndihmë profesionale mjekësore dhe nëse është e nevojshme transport në objektin e dudur mjekësor.

KONTROLLIME PREVENTIVE TË JASHTËZAKONSHME

- Në kushtet e valëve të nxehta, Specialisti i mjekësisë për punë pavarësisht nga kontrollat e rregullta preventive mjekësore, i kryen egzaminimet parandaluese për grupet e ndjeshme të punëtorëve: punëtorë të moshuar, punëtorë me peshë jashtë mase, gratë shtatzëna, të sëmurë kronikë, (sëmundjet kardiovaskulare, endokrine, frymëmarrjes, veshkavë, mëlçisë, SNQ, gastrointestinal etj.). Është e nevojshme qasja individuale e rekomandimeve dhe edukimi si dhe konsultimimet me mjekun e përzgjedhur për terapinë e aplikuar ose nevojë për pushim mjekësor.



TA MBROJMË SHËNDETIN E TË PUNËSUARVE NË KUSHTE TË VALËS SË NXEHTË

SOS NUMER PA PAGESE PËR MBROJTJEN E INFORAMCIONEVE NGA VALA E NXEHTË: 02 / 32 21 902 (1--18h)

Punimi i materialit informativ është perkratur nga Organizata boterore e shendetesise, Zyra Shkup



MINISTRIA E SHËNDETËSISË



Instituti i Shëndetit Publik të RM



Црвен крст на Република Македонија
Круќи i kuq i Republikës së Maqedonisë
Macedonian Red Cross



SPECIALISTI I MJEKËSISË SË PUNËS

DUHET T'I KETË PARASYSH VENDET E PUNËS ME RREZIK TË SHFAQURIT NË TEMPERATURA TË LARTA

- Vende pune në vende të hapura; Punëtorë në ndërtimtari, bujq, kop-shtar;
- Punëtorë në komunikacion;
- Punëtorë të cilët punojnë në teren, shitës në tregje të hapura, zjarffkës, policë, ushtarë etj;
- Vende pune në hapësirë të mbyllur: të gjitha vendet e punës të cilat nuk janë të klimatizuara dhe ku ka ekspozim në temperatura të larta dhe rrezatim.

Nevojiten aktivitete të koordinuara, të përbashkëta në nivel të ndërmarrjes ku mjeku ka marrëveshje në pajtueshmëri me Ligjin për siguri dhe shëndet gjatë punës (Gazeta zyrtare e RM-së nr. 92/07).

Aksioni i përbashkët realizohet nëpërmjet bashkëpunimit të specialistit të mjekësisë së punës, punëdhënësit dhe punëtorëve;

Me rolin udhëheqës së specialistit nevojiten aktivitete të jashtëzakonshme: rekomandime, edukim dhe kontrollime preventive;

1. REKOMANDIME PËR PUNËDHËNËSIN

- Kontrollim të masave teknike – teknologjike kolektive për mbrojtje (ventilim adekuat dhe mundësisht klimatizim);
- Kontrollim të parametrave mikroklimatike;
- Sigurim të minimum një hapësirë të klimatizuar me funksion të “strehimores”
- Ndryshime në organizimin e procesit punues;
- Shmangie të punës në të hapur gjatë periudhës më të nxehtë të ditës (11 – 17) apo reduktim të saj. Reduktimi i punës së lodhshme fizike; Pauza më të shpeshta gjatë punës, ftohje të punësuarve me sigurim të hapësirave të klimatizuara dhe lëngje për pije;
- Ulje të intensitetit të punës dhe normave në prodhimtari. Shmangie të punës jashtë orarit të punës. Ndërprerje të punës sipas nevojës;

- Nxitje të vetparaqitjeve të simptomave tek të punësuarit;
- Sigurim të mjeteve adekuate mbrojtëse;
- Vëmendje me punëtorët vulnerabil (punëtorë më të vjetër, të sëmurë kronik, persona me masë të rëndë trupore të jashtëzakonshme, gra shtatzëna etj) dhe shpërndarja e tyre;
- Njohja e punëtorëve me rrezikun në vendin e punës nga temperaturat e larta, efektet e mundshme të dëmshme për shëndetin si dhe me masat për punë në mënyrë të sigurt;
- Paralajmërimi i të punësuarve për rrezikun e rritur të fatkeqësive gjatë punës (zjarre). Kujdes dhe mbikqyrje të posaçme gjatë punës me materie kimike për shkak të rrezikut më të madh nga intoksimi;

2. REKOMANDIME PËR TË PUNËSUARIT

REKOMANDIME TË PËRGJITHSHME

- Regjim të drejtë të të ushqyerit me minerale, vitamina të mjaftueshme, më shumë pemë, perime, pa shumë yndyrëra.
- Konsumim të lëngjeve 2l. Ujë në ditë minimum, gjatë kushteve në nxehtësi të mëdha rekomandohet marje (1 gotë ujë çdo 20 minuta) pa alkool dhe kofein (për shkak të rrezikut nga dehidrimi); gjatë djersitjes së shpeshtë dhe aktivitetit intensiv fizik të konsumohet ujë mineral (me dioksidkarboni dhe elektrolite)
- Regjim adekuat të pushimit me pauza të shkurta gjatë punës;
- Gjum të mjaftueshëm;
- Konsumim të barrëve vetëm me konsultimin e mjekut amë
- Ulje të intensitetit të aktiviteteve fizike, dush dhe freskim;
- Njohja e të punësuarve me procesin e aklimatizimit apo adaptimit të organizmit në temperatura të larta të cilët pjesërisht arrihet për 7 ditë, e në tërësi për 20 ditë.