

Rekomandime për punëtorët:

- Punëtorët duhet të informohen në mënyrë adekuate për rreziqet në të cilat janë të shfaqur gjatë punës në të hapur, në kushte të temperaturave të ulta, si dhe me masat të cilat duhet të ndërmerren me qëllim mbrojtjen e jetës dhe shëndetit të tyre.
- Punëtorët duhet të njoftohen me shenjat dhe me simptomet e sëmundjeve dhe lëndimeve të nxitura nga i ftohti.
- Punëtorët duhet të jenë të aftësuar për të dhënë ndihmën e parë dhe t'i zbatojnë aksionet të cilat vijojnë:
 - *Menjëherë të zhvishen veshmbathjet e lagura.*
 - *Pjesët e shfaqura të trupit gradualisht të ngrohen në temperaturë dhome.*
 - *Të jepet pije e nxehtë nëse i punësuarit është në vetëdije.*
 - *Nëse personi është pa puls, të bëjë reanimim dhe të thirret ndihmë e shpejtë mjekësore.*
- Duhet të përdoret veshje e shumëfishtë, komode dhe e ngrohtë për temepreatura të ulta, me lagështi dhe me erë, me kapela (me mbrojtje në pjesët e kokës dhe çafës për shembull me nënkapelë apo me shami etj), mbathje adekuate (komode dhe me izolim të mirë nga i ftohti dhe lagështia), çorape (dy palë, më mirë të jenë sintetike), dorëza (me izolim të mirë nga i ftohti dhe lagështia).
- Duhet të konsumohen sasi më të mëdha të ngrohta, pije, e të tejkalohen pije me kofein (p.sh. kafe) dhe alkool.
- Duhet të konsumohen ushqime të rregullta të ngrohta me kalori të lartë.



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



МИНИСТЕРСТВО
ЗА ЗДРАВСТВО
на Република
Македонија



Институт за јавно здравство



Институт за медицина на труд
на Република Македонија

Ta ruajmë shëndetin e të punësuarve në kushte të valëve të ftohta!

Mjeku – specialist i medicinës duhet t'i ketë parasysh vendet e punës me rrezik dhe të punësuarit të cilët punojnë në vend të hapur në kushte të temperaturave të ulta:

- Mjekët, specialistë të medicinës patjetër duhet të jenë të informuar, të trajnuar dhe të përgaditur në mënyrë adekuate për aksion në kushte të ekspozimit profesional të të punësuarve në temperatura të ulta, posaçërisht gjatë punës në vend të hapur, në periudhën e dimrit.
- Rezultatet e vlerësimit të rrezikut nga puna e vendeve të ftohta punuese duhet të jenë të kapshme në Shërbimet për medicinë gjatë vlerësimit të gjendjes individuale shëndetësore dhe të aftësisë punuese të punëtorëve të ekspozuar, si dhe për vërtetimin e masave preventive në vende konkrete të punës.
- Shërbimet për medicinë, të angazhuara nga punëdhënësi, kanë për obligim zbatimin e kontrolimeve preventive shëndetësore të punëtorëve të cilët punojnë në kushte të temperaturave të ulta, në pajtueshmëri me Rregulloren për llojin, mënyrën dhe vëllimin e kontrollimeve preventive shëndetësore të të punësuarve (Gazeta zyrtare e RM-së nr. 171/2010).
- Shërbimet për medicinë kanë për obligim të sigurojnë informacione adekuate për punëdhënësit dhe për punëtorët të cilët punojnë në kushte të temperaturave të ulta për rrezikun ekzistues, si dhe për zbatimin e masave adekuate për menaxhim me rrezikun e temperaturave të ulta.

Rekomandime për punëdhënësit:

- Të zbatohet politika dhe plani i veprimit gjatë punës, në kushte të ftohta – temperatura të ulta
- Të dallohen kushtet e punës dhe vendit të punës të cilat mund të jenë të rrezikshme
- Të kontrollohen kushtet në punë dhe në vendin e punës dhe të ndërmerren masa adekuate për sigurinë gjatë punës.
- Të njoftohen punëtorët me rreziqet të cilat janë të shfaqura gjatë punës në vende të hapura, në temperatura të ulta, si dhe me masat të cilat duhet të ndërmerren me qëllim mbrojtjen e jetës dhe shëndetit të punëtorëve
- Të njoftohen punëtorët me shenjat dhe simptomet e sëmundjeve dhe me lëndimet e mundshme të nxitura nga i ftohti.
- Të sigurohen mjete elementare për ndihmë të parë dhe të aftësohen punëtorët për dhënien e ndihmës së parë



- Të këshillohen punëtorët se si të vishen në mënyrë adekuate gjatë motit të ftoht, me lagështi dhe me erë, duke kyçur rrobat e shumëfishta, sipas kushteve të ndryshueshme kohore.
- Në kushte ekstreme të ftohta, të sigurohen ndërprerje të shkurta në punën në strehimore të ngrohta.
- Të tejkalohet lodhja e punëtorëve, për shkak se energjia do t'u nevojitet për ruajtjen e ngrohtësisë trupore.
- Të përdoret sistem alarmues – punë në çifte (e jo punë individuale të izoluar), që të mundet njëri punëtor tek punëtori tjetër ti dallojë shenjat e rrezikut.
- Të sigurohen lëngje të ngrohta.
- Të mbahet mend se punëtorët ballafaqohen me rrezik të madh, nëse konsumohen medikamente të caktuara, nëse janë në kondicion të dobët fizik apo nëse vuajnë nga sëmundje të ndryshme siç janë diabeti, hipertenzia apo sëmundje tjera kardiovaskulare.