Препораки за работниците:

- Работниците треба соодветно да се информирани за опасностите на кои се изложени при работа на отворено, во услови на ниски температури, како и со мерките кои треба да се преземат со цел заштита на нивниот живот и здравје.
- Работниците треба да се запознаени со знаците и со симптомите на заболувањата и повредите предизвикани од студ.
- Работниците треба да се оспособени за давање прва помош и да ги применат следниве акции:
  - *Веднаш да се соблече влажната облека и обувки.*
  - *Изложените делови на телото постепено да се затоплуваат на собна температура.*
  - *Да се даде топла напивка доколку работникот е при свест.*
  - *Доколку лицето е без пулс , да се пристапи кон реанимација и да се викне итна медицинска помош.*
- Треба да се користи слоевита, комотна и топла облека за студено, влажно и ветровито време, со капи (со заштита на откриените делоови од главата и вратот-на пр. со поткапа или со марама и сл.), соодветни обувки (комотни и со добра изолација од студ и влага), чорапи (две рала, подобро да се од синтетика), ракавици (со добра изолација од студ и влага).
- Треба да се консумираат поголеми количества топли, засладени напивки , а да се избегнуваат пијалаци со кофеин (на пр.кафе) и алкохол.
- Треба да се консумираат редовни топли оброци со висококалорична вредност.

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

МИНИСТЕРСТВО
ЗА ЗДРАВСТВО
на Република
Македонија

Институт за јавно здравство

ЈЗУ Институт за медицина на трудот
на Република Македонија

Да го заштитиме здравјето на вработените во услови на студен бран!

Доктор - специјалист по медиицина на трудот треба да ги има предвид работните места со ризик и работниците кои работат на отворено во услови на ниски температури:

- Докторите, специјалисти по медицина на трудот мора да бидат соодветно информирани, обучени и подготвени за акција во услови на професионална експозиција на работниците на ниски температури, особено при работа на отворено, во зимскиот период.
- Резултатите од проценката на ризик од работата на студени работни места треба да бидат достапни до Службите за медицина на трудот (СМТ) при оценувањето на индивидуалната здравствена состојба и на работната способност на експонираните работници, како и за утврдување превентивни мерки на конкретни работни места.
- Службите за медицина на труд, ангажирани од работодавачот, имаат обврска за спроведување превентивни здравствени прегледи на работници кои работат во услови на ниска температура, согласно со Правилникот за видот, начинот и обемот на превентивни здравствени прегледи на вработените (Сл.весник на РМ бр.171/2010 г.).
- Службите за медицина на труд имаат обврска да обезбедат соодветни информации за работодавачите и за работниците кои работат во услови на ниска температура за постоечкиот ризик, како и за примената на соодветни мерки за справување со ризикот од ниски температури.

Препораки за работодавачите:

- Да се воспостави политика и план на делување при работа, во услови на студ-ниски температури.
- Да се препознаат условите на работа и работното место кои може да бидат опасни.
- Да се контролираат условите на работа на работното место и да се преземат соодветни мерки за безбедност при работа.
- Да се запознаат работниците со опасностите на кои се изложени при работа на отворено, на ниски температури, како и со мерките кои треба да се преземат со цел заштита на животот и здравјето на работниците.
- Да се запознаат работниците со знаците и симптомите на заболувањата и со можните повреди предизвикани од студ.
- Да се обезбеди основен прибор за прва помош и да се оспособат работниците за давање прва помош.

- Да се советуваат работниците како соодветно да се облекуваат при студено , влажно и ветровито време, вклучувајќи облека во слоеви, според променливите временски услови.
- Во екстремно студени услови, да се обезбедат кратки прекини во работата во топли засолништа.
- Да се организира работата во најтоплиот дел од денот и да се скратат периодите на работа надвор.
- Да се избегнува исцрпување и замор на рабиотниците, бидејќи енергијата ќе им биде потребна за зачувување на телесна топлина.
- Да се користи аларм систем-работа во парови (а не изолирана индивидуална работа), за да може едниот работник кај другиот работник да ги препознае знаците на опасност.
- Да се обезбедат топли и засладени напитоци.
- Да се запомни дека работниците се соочуваат со зголемен ризик, доколку земаат одредени лекарства, ако се во слаба физичка кондиција или ако страдаат од одделни заболувања, како што се дијабет, хипертензија или други кардиоваскуларни заболувања.