

## Praca w wysokiej temperaturze

### Jakie są zagrożenia/skutki pracy w bardzo wysokiej temperaturze i/lub w warunkach intensywnego nasłonecznienia?

- Zwiększone ryzyko wypadku, większa możliwość popełnienia błędu
- Udar cieplny (zaczerwienienie skóry, szybki oddech, przyspieszone bicie serca, zaburzenia świadomości, śpiączka → Uwaga: zagrożenie dla życia)
- Zapaść cieplna (spadek ciśnienia krwi, osłabienie, zawroty głowy, mdłości i omdlenia)
- Porażenie słoneczne (mdłości, zawroty głowy, silne bóle głowy)
- Oparzenia słoneczne, ryzyko wystąpienia raka skóry
- Spadek wydajności pracy i jakości pracy (30-70% podczas letnich upałów)

### Czy obowiązuje „wolne z uwagi na upały“?

- Przepisy ustawowe nie określają żadnych limitów temperatury  
→ nie przysługuje prawo do „wolnego z uwagi na upały“ przy określonych temperaturach  
ALE: Pracodawca jest ustawowo zobowiązany do podjęcia działań mających na celu maksymalne ograniczenie obciążeń wynikających z wysokiej temperatury (obowiązek opieki).

Pierwszeństwo przed indywidualnymi środkami ochrony (np. filtry przeciwsłoneczne) mają przy tym kolektywne środki ochrony (np. osłony przeciwsłoneczne).

### Jakie działania wchodzi w rachubę?

- Zapewnienie napojów bezalkoholowych
- Zacienienie miejsca pracy np. poprzez zastosowanie parasoli / osłon przeciwsłonecznych
- Odzież ochronna, np. czapki przeciwsłoneczne, ochrona karku, kamizelki chłodzące, odzież chroniąca przed promieniowaniem UV, okulary
- Środki ochrony przeciwsłonecznej
- Chłodzone kontenery dla pracowników / pomieszczenia socjalne
- Pojemnik termoizolacyjny / lodówka na napoje i żywność
- Środki organizacyjne (przesunięcie czasu rozpoczęcia prac na wcześniejszą godzinę, unikanie upałów w południe)
- Poinstruowanie pracowników w zakresie udzielania pierwszej pomocy, w szczególności w przypadku wystąpienia zapaści cieplnej, porażenia słonecznego, udaru cieplnego
- Wewnątrz pomieszczeń: poluzowanie przepisów dotyczących odzieży (lekkie obuwie, odzież letnia), zapewnienie wentylatorów (unikanie przeciągów), wentylacja rano i wieczorem (chłodzenie nocne), zacienienie żaluzjami zewnętrznymi

## **Jakie zasady obowiązują w odniesieniu do prac prowadzonych wewnątrz pomieszczeń?**

- Pracodawca ma obowiązek zapewnić w miarę możliwości utrzymanie następującej temperatury powietrza:
- niewielkie obciążenie fizyczne (praca siedząca, praca biurowa): min. 19 °C i max. 25°C
- normalne obciążenie fizyczne (praca stojąca): min. 18 °C i max. 24 °C
- duże obciążenie fizyczne (działalność rzemieślnicza): min. 12 °C
- Wyjątki są możliwe, jeśli sposób korzystania z pomieszczenia nie pozwala na zachowanie powyższych wartości (np. szklarnia, chłodnia)
- Nie przysługuje podstawowe prawo do klimatyzacji.

## **Co robić w nagłych przypadkach spowodowanych wysoką temperaturą - środki pierwszej pomocy?**

- Uruchomić łańcuch ratunkowy = osoby udzielające pierwszej pomocy (w tym telefon alarmowy) – pogotowie ratunkowe – szpital (w razie wątpliwości należy ZAWSZE poinformować służby ratownicze!)
- Nie pozostawiać pracowników bez nadzoru
- Położyć na plecach w chłodnym pomieszczeniu z nogami uniesionymi do góry
- Zapewnić płyny
- Na kark i powierzchnie skóry nałożyć namoczone wodą, chłodne ściereczki

Tłumaczony język:

Wysoka temperatura

(tłumaczenie na dany język)