

## Препораки за заштита на здравјето на вработените во услови на топлотен бран

- Специјалистот по медицина на труд треба да ги има во предвид работните места со ризик:  
**работни места на отворен простор:** градежни работници, земјоделци, градинари, работници во сообраќај, работници кои изведуваат теренска работа, продавачи на отворени пазари, пожарникари, полицајци, војници и др;  
**работни места во затворен простор:** сите работни места кои не се климатизирани и каде што има експозиција на високи температури и топлинско зрачење;
- Потребни се координирани, заеднички активности на ниво на претпријатието со кое докторот има склучено договор согласно Законот за безбедност и здравје при работа (Сл. весник на РМ бр. 92/07). Заедничката акција се остварува преку соработка на специјалистот по медицина на трудот, работодавецот и работниците;
- Со водечка улога на специјалистот по медицина на трудот потребни се вонредни активности: препораки, едукација и превентивни прегледи;

### 1. Препораки до работодавецот

- **Проверка на техничко-технолошки колективни мерки за заштита (адекватна вентилација и по можност климатизација).**

Контролирање на микроклиматските параметри;

Обезбедување на минимум една климатизирана просторија со функција на „засолниште“ (каде вработените можат да се разладуваат извесен период во текот на работата);

- **Промени во организацијата на работниот процес**

Избегнување на работа на отворено во за време на најтоплиот период на денот или нејзино редуцирање. Редуцирање на физички напорната работа; Почести паузи во текот на работата, разладување на вработените со обезбедување на климатизирани простори и течности за пиење;

Смалување на интензитетот на работата и нормите во производството.

Избегнување на прекувремената работа.

Прекин на работата при потреба; Поттикнување на самопријавувањето на симптомите кај вработените;

Обезбедување на адекватни лични заштитни средства;

Внимателност со вулнерабилните вработени (постари работници, хронични болни, лица со прекумерна телесна тежина, бремени жени и др.) и нивно

перераспределување(оние што не се во добра физичка кондиција да бидат преместени на полесни работни места);

Предупредување на вработените за зголемената опасност од несреќи при работа (пожари).

Посебно внимание и надзор при работа со хемиски материи заради поголема опасност од интоксикација;

## 2. Препораки до вработените:

- Општи препораки

Правилен режим на исхрана со доволно минерали, белковини, витамини;

Пиенење течности (1 чаша вода на 20 мин. интервали) без алкохол и кофеин (заради опасност од дехидратација);

Внесување на храна со повеќе сол;

Соодветен режим на одмор со кратки паузи во текот на работата;

Доволно спиење дома;

Намалување на интензитетот на физичките активности, туширање и разладување.

Запознавање на вработените со процесот на аклиматизација или адаптирање на организмот на високи температури кој делумно се постигнува за 7 дена, а комплетно за 20 дена;

- Користење на лични заштитни средства

Работната облека од лесна порозна ткаенина (од природни влакна, светла боја, памук, лен), а при работа на отворен простор - очила и капи. Отстранување на облека која го смалува потењето. Менување на облеката при значајно потење.

- Едукација за прва помош на работното место

Препознавање на симптоми за топлотно исцрпување или топлотен удар (исцрпеност, слабост, замор, главоболки, несвестица, бледило, вртоглавица, повраќање, вознемиреност, конфузија, колапс, конвулзии, шок)

Самопријавување на симптомите, грижа за колегите (будност за појава на симптоми)

Оние кои што имаат симптоми не смее да се дозволи да одат дома додека не се стабилизираат (најголемиот број на смртни случаи од топлотен удар се случуваат на пат за дома)

- Давање на прва помош:

Ако лицето на кое помагате има топла и сува кожа, грчеви и/или е во бесознание веднаш повикајте 194;

Додека се чека итната медицинска помош префрлете го на студено место и ставете го во хоризонтална положба, подигнете ги нозете и колковите;

Отстранете ја гардеробата, воспоставете надворешно ладење како студени облоги на вратот, пазувата и слабините, постојано ладете го и прскајте ја кожата со вода;

Мерете ја телесната температура.

Не давајте терапија;

Ако особата е во бесознание поставете ја на страна.

## 3. Вонредни превентивни прегледи

Специјалистот по медицина на труд ги изведува вонредните превентивни прегледи за ранливите групи на работници: постари работници, работници со прекумена телесна тежина, бремени жени, хронични болни (кардиоваскуларни, ендокринолошки, респираторни бубрежни, хепатални, ЦНС, гастроинтестинални и др.).

Потребен е индивидуален пристап на препораки и едукација како и консултации со избраниот лекар за аплицираната терапија или потребата од боледувања.

**Дистрибуција по зони во однос на највисоката дневна регистрирана температура изразени во °C по градови и месеци на метео алармот на УХМР**

РЕГИОН 1		Мај	Јуни	Јули	Август	Септе.
Скопје – Петровец	Нема опасности	30	34	37	36	32
	Вонредни	32	36	39	38	34
	Опасни	35	38	42	41	37
	Катастрофални	37	41	44	43	39
Штип	Нема опасности	30	34	36	36	33
	Вонредни	32	36	39	38	35
	Опасни	34	38	42	40	38
	Катастрофални	37	41	44	42	40
РЕГИОН 2		Мај	Јуни	Јули	Август	Септе.
БЕРОВО	Нема опасности	26	29	31	31	28
	Вонредни	28	31	33	33	30
	Опасни	30	33	36	35	33
	Катастрофални	32	34	38	37	35
Регион 3		Мај	Јуни	Јули	Август	Септе.
Демир Капија	Нема опасности	31	35	37	37	33
	Вонредни	33	37	40	39	35
	Опасни	35	39	42	41	37
	Катастрофални	37	41	45	43	39
Гевгелија	Нема опасности	31	35	37	37	33
	Вонредни	33	37	40	39	36
	Опасни	35	39	42	41	38
	Катастрофални	38	41	44	43	41
Струмица	Нема опасности	30	34	36	35	32
	Вонредни	32	35	38	37	34
	Опасни	34	37	41	39	37
	Катастрофални	36	39	43	41	39
Регион 4		Мај	Јуни	Јули	Август	Септе.
ПРИЛЕП	Нема опасности	28	32	35	35	31
	Вонредни	31	35	38	37	33
	Опасни	33	37	41	39	35
	Катастрофални	36	40	44	41	37

БИТОЛА	Нема опасности	28	32	35	35	31
	Вонредни	31	35	38	36	33
	Опасни	34	37	40	38	35
	Катастрофални	36	39	43	40	37
ОХРИД	Нема опасности	26	29	32	32	28
	Вонредни	28	31	34	34	30
	Опасни	30	33	36	35	32
	Катастрофални	32	35	38	37	34
Регион 5		Мај	Јуни	Јули	Август	Септе.
Лазаропо ле	Нема опасности	22	25	28	28	25
	Вонредни	24	27	30	30	27
	Опасни	27	29	33	33	30
	Катастрофални	29	31	35	35	33