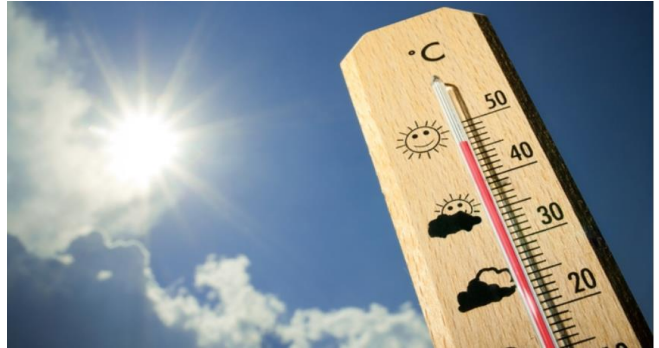


## Ochrana zdravia zamestnancov zabezpečením vhodných pracovných podmienok v prípade extrémov počasia

Zmena klímy ovplyvňuje verejné zdravie rôznymi spôsobmi. Medzi najčastejšie vplyvy zmeny klímy na ľudské zdravie patria extrémne výkyvy počasia. So stále sa zvyšujúcim počtom extrémne horúcich dní v roku sa pre zamestnávateľov stáva čoraz aktuálnejšia otázka ochrany svojich zamestnancov pred dopadmi vysokých teplôt na ich zdravie a bezpečnosť pri práci.

Zamestnávateľ aplikuje v primeranom rozsahu ochranné a preventívne opatrenia na práce vykonávané na vnútornom alebo vonkajšom pracovisku aj počas mimoriadne teplých dní. Mimoriadne teplý deň je deň, v ktorom teplota vonkajšieho vzduchu nameraná v tieni dosiahla hodnotu vyššiu ako 30 °C.



Extrémne zvýšené teploty počas letného obdobia môžu spôsobovať záťaž zamestnancov teplom na pracoviskách, čo môže viesť

- k poklesu výkonnosti,
- zvýšenej únavnosti,
- prehriatiu organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou až zvracaním.

V súvislosti so zvýšenou záťažou teplom počas letného obdobia je za účelom prevencie porúch zdravia odporúčané **zabezpečenie preventívnych opatrení:**

### PITNÝ REŽIM

- je dopĺňanie dostatočného množstva tekutín a minerálnych látok stratených pri práci do organizmu,
- prostriedok na udržanie optimálneho stavu vnútorného prostredia organizmu,
- prevencia ohrozenia zdravia zamestnanca,
- prostredníctvom pitného režimu sa odporúča **uhradiť najmenej 70 % tekutín** stratených počas pracovnej zmeny potením a dýchaním,
- odporúča sa konzumácia dostatočného množstva **vhodných nápojov, ktoré majú občerstvujúce a uhrádzajúce vlastnosti** (uhrádzanie tekutín, solí a ďalších látok stratených nadmerným potením).



Nápoje poskytované v rámci pitného režimu:

- musia byť zdravotne neškodné,
- musia mať vhodné chuťové vlastnosti a teplotu,
- majú obsahovať čo najmenej cukru (do 6 %), pretože sladké nápoje zvyšujú pocit smädu,

- nemajú obsahovať ani malé množstvo alkoholu, pretože alkohol zvyšuje metabolizmus a tým aj produkciu tepla v organizme,
- odporúčaná teplota nápojov 12 až 15 °C. Za vhodné sa považujú napr. stolové minerálne vody s obsahom Na<sup>+</sup> do 100 mg/l, bylinkové čaje, ovocné čaje alebo šťavy.

Dostupnosť a dostatok pitnej vody na pracovisku pre zamestnancov je samozrejmosťou, pričom zamestnávateľ musí pitnú vodu zabezpečiť na vlastné náklady.

V odôvodnených prípadoch, ktoré sú vymedzené príslušnou legislatívou je súčasťou pitného režimu aj **podávanie minerálnych nápojov**. V prípade poskytovania minerálnych nápojov sa odporúča podávanie stredne mineralizovaných vôd (500 až 1 500 mg/l), pričom **minerálna voda by mala tvoriť aspoň polovicu odporúčanej dávky tekutín; druhú polovicu odporúčanej dávky by mala doplniť pitná voda**.

## PRACOVNÝ ODEV

- vhodný pracovný odev má byť jednovrstvový, podľa možnosti svetlej farby a z prírodných materiálov, pretože syntetické materiály neumožňujú odparovanie potu.

## ÚPRAVA REŽIMU PRÁCE

- prestávky v práci - na ochladenie osprchovaním alebo umytím pokožky chladnou vodou,
- predĺženie prestávok na odpočinok a jedenie,
- zmena trvania času práce,
- posun začiatku pracovnej zmeny,
- striedanie zamestnancov.

## ZABRÁNENIE INSOLÁCII

- na pracovisku je potrebné zabrániť insolácii, t. j. prenikaniu priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, tienením, napr. žalúziami alebo roletami,



- ak nie je na pracovisku klimatizácia, je potrebné zabezpečiť zvýšenie pohybu vzduchu vetraním,
- pri používaní ventilátorov je tieto potrebné umiestniť a nasmerovať tak, aby nedochádzalo k nežiaducemu priamemu ochladzovaniu povrchu tela zamestnancov,
- teplotný rozdiel medzi interiérom a vonkajším prostredím by nemal v žiadnom prípade prekročiť 5 - 7 °C. Takže ak je vonku napr. 30 °C, vhodná teplota v klimatizovanom priestore by mala byť okolo 23 – 25 °C,
- príliš veľké teplotné rozdiely škodia organizmu. Pri prechode z klimatizovaného prostredia do horúceho vonkajšieho prostredia je organizmus vystavený šoku, čo môže u citlivejších jedincov viesť až ku kolapsovému stavu. Častým problémom pri dlhom vystavení vplyvu klimatizácie sú podráždené suché oči, bolesti uší, kĺbov či hlavy, prípadne ďalšie komplikácie.

## LEGISLATÍVNE ÚPRAVY

Základná úprava ochrany zdravia pri práci pred záťažou teplom je obsiahnutá v § 37 zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov. Vymedzuje povinnosti zamestnávateľa zabezpečiť opatrenia na vylúčenie alebo zníženie nepriaznivých účinkov faktorov tepelno-vlhkostnej mikroklímy, ktorými sú napr. teplota vzduchu, relatívna vlhkosť vzduchu a rýchlosť prúdenia vzduchu, na najnižšiu možnú a dosiahnuteľnú mieru. Vykonávacím predpisom zákona č. 355/2007 Z. z. je vyhláška Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č.227/2019 Z.z., ktorou sa mení a dopĺňa vyhláška MZ SR č.99/2016 Z.z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci.

Vypracovalo

odd.

PPL

