

Ochrana zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci – pitný režim

Dňa 1.3.2016 nadobudla účinnosť nová Vyhláška MZSR č.99/2016 Z.z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci. Jedným z dôležitých preventívnych opatrení pre ochranu zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci je pitný režim upravený v §7 uvedenej Vyhlášky. Bez jedla človek vydrží aj mesiac, ale bez vody necelý týždeň. Voda v ľudskom organizme je súčasťou už od vývinu, keď tvorí z celkovej hmotnosti tela 80% hmotnosti embrya, 75 % hmotnosti novorodenca, 55 – 65% hmotnosti dospelého človeka, 50% hmotnosti v neskoršom veku. Voda slúži ako rozpúšťadlo, prostredie pre chemické reakcie organizmu a transport živín či hormónov. Zúčastňuje sa na regulácii telesnej teploty, zvlhčuje a chráni sliznicu a udržiava pružnosť a odolnosť kože, aby bola chránená proti infekciám. Zásoby látok v organizme sú určované bilanciou medzi príjmom a výdajom určitej látky. V prípade vody ide o dynamickú rovnováhu. To znamená, že ustavične strácame vodu, a preto ju musíme dopĺňať. Keď človek stratí vodu, dochádza k dehydratácii, čiže zahusteniu organizmu. Na dehydratáciu zomiera vo svete každých osem sekúnd jeden človek. Pri dvojpercentnej dehydratácii stratí päťdesiatkilový človek jeden kilogram svojej hmotnosti, väčšia strata vody a ubúdanie telesnej hmotnosti môžu znamenať dokonca smrť. Pri ťažšom stupni dehydratácie dochádza k svalovým kŕčom, ktoré v krajnom prípade môžu spôsobiť trvalé poškodenie svalu. Tento stav registruje mozog, ktorý zareaguje znížením straty vody. To však nestačí, a preto vyvoláva pocit smädu, ktorý signalizuje, že treba doplniť zásoby vody. Po doplnení dochádza k zriadeniu organizmu, ale môže to byť zradné, lebo smäd sa síce potlačí, ale nadbytok vody sa aj tak opäť vylúči. Preto treba dbať na pravidelný pitný režim. Denne by sme mali vypiť minimálne 2,5 litra vody. Nie je však nevyhnutné denne vypiť toto množstvo vody, pretože asi liter nahradíme prostredníctvom jedla. Piť sa má rovnomerne už od rána a v priebehu celého dňa. Pri pravidelnej hydratácii náš organizmus nezadržuje zbytočnú vodu, vylučuje toxické látky a soli z tela von, a tým sa predchádza opuchom tela, najmä dolných končatín. Základom pitného režimu by mala byť kvalitná pitná voda, ideálne aj prefiltrovaná z vodovodu. Voda neobsahuje umelé farbivá, konzervačné látky, alergény a nespôsobuje obezitu. Množstvo tekutín treba prispôbovať individuálnym potrebám, poveternostným podmienkam a celkovému energetickému výdaju v súvislosti s vykonávanou prácou a inou pohybovou aktivitou. Extrémne zvýšené teploty počas letného obdobia môžu na väčšine pracovísk spôsobovať pre zamestnancov záťaž teplom. Táto môže viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti, prehriatiu organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosti, ospalosti, bolestiam hlavy, závratom, nevoľnosti až zvracaniu. Ak navyše práca je vykonávaná pri zdrojoch sálavého tepla z rôznych technológií a so zvýšenými nárokmi na fyzický výkon, môže dôjsť u zamestnancov k prehriatiu, v krajných prípadoch až ku kolapsu. Okrem uvedených prejavov je zvýšené nebezpečenstvo pracovných úrazov. Zamestnávateľ pri záťaži teplom zabezpečuje zamestnancom na svoje náklady pitnú vodu bezprostredne na mieste výkonu práce alebo na inom vhodnom mieste určenom vnútorným predpisom zamestnávateľa. Ak zamestnanec vykonáva dlhodobú prácu so zvýšeným energetickým výdajom poskytuje navyše aj minerálne nápoje, ktorými sa dopĺňa strata tekutín a minerálnych látok z organizmu potením a dýchaním. Predpokladom je prekročenie smerných hodnôt dlhodobá a krátkodobá únosnej záťaže teplom alebo dlhodobá práca na vonkajšom pracovisku za mimoriadne teplých dní (napr. práce na stavbách).

Mimoriadne teplý deň je deň, keď teplota vonkajšieho vzduchu nameraná v tieni dosiahne hodnotu vyššiu ako 30 °C. Okrem pitného režimu je potrebné zabezpečiť vhodné pracovné odevy, ktoré majú byť jednovrstvové, podľa možnosti svetlej farby a z prírodných materiálov, pretože syntetické materiály neumožňujú odparovanie potu. Ďalej je potrebné umožniť zamestnancom prestávky v práci, aby sa mohli ochladiť osprchovaním alebo umytím pokožky chladnou vodou a upraviť režim práce a oddychu najmä pri prácach s nadmernou fyzickou záťažou a pri prácach na vonkajších pracoviskách.