

Tunne lämpösairauden merkit

Toukokuu 2025

OSHA
osha.gov/heat

Lämpösairauden tunnusmerkkejä

Tarkkaile tunnusmerkkejä ja toimi välittömästi. Hätätapauksissa soita 112.

Jos henkilöllä on: Päänsärkyä tai pahoinvointia Heikkouden tai huimauksen tunnetta Voimakasta hikoilua, tai kuumottava, kuiva iho Kohonnut lämpö Jano Vähentynyt virtsaamisen tarve	Toimi näin: Anna viileää vettä juotavaksi Kevennä ylimääräistä vaatetusta Siirrä henkilö viileämpään tilaan Jäähdytä henkilöä veden, jäiden tai tuuletin avulla Älä jätä henkilöä yksin Ohjaa henkilö terveydenhuoltoon (tarvittaessa)
--	---

Kuva 1. Lämpösairauden tunnusmerkkejä

20.7.2020 35-vuotias työntekijä menehtyi työskennellessään tienrakennusprojektissa New Yorkin osavaltiossa. Syynä oli vakava lämpösairaus, jota usein kutsutaan lämpöhalvaukseksi. Työntekijä sai lämpöhalvauksen toisen työpäivän päätteeksi. Ylin lämpötila sinä päivänä oli yli 32 °C.

Vaikka tämä tapaus sattui rakennustyömaalla, se olisi voinut tapahtua esim. öljynjalostamolla tai kemiantehtaalla. Myös säiliöautoa auringonpaisteessa lastaava kuljettaja tai ulkona hitsaava asentaja voi joutua lämpösairauden uhriksi.

HUOMAA: lisää lämpösairauksista kertovia materiaaleja on saatavilla osoitteessa:
https://www.osha.gov/publications/publication-products?publication_title=heat+illness

Tiesitkö?

- Kuumuus on suurin työperäisten kuolemien syy kaikista vaarallisista sääolosuhteista Yhdysvalloissa. Vuosina 2011–2022 Yhdysvalloissa 479 työntekijää kuoli altistumisesta ympäristön lämmölle.
- Ulkona työskenteleminen voi altistaa työntekijät voimakkaammalle auringonvalolle ja aiheuttaa nopean kehon kuivumisen.
- Sisätyöntekijät voivat kokea lämpöstressiä työskennellessään kuumien laitteiden lähellä tai huonosti tuuletetuissa tiloissa.
- Henkilökohtaiset suojavarusteet (PPE) voivat myös lisätä lämpöstressiä. Kemikaalipuvut ja hitsaustakit voivat estää lämmön poistumista kehosta.
- Hengityssuojaimet voivat myös nopeuttaa kehon kuivumista.
- Lämpösairauden tunnusmerkit ja vaadittavat toimenpiteet on esitetty kuvassa 1.
- Kofeiinipitoiset juomat, kuten kahvi, tee ja virvoitusjuomat, voivat lisätä kehon kuivumista. Vesi on paras valinta.
- Saatat kuivua ennen kuin tunnet janoa.

Mitä sinä voit tehdä?

- Juo vettä usein työskennellessäsi korkeammissa lämpötiloissa ja muistuta työtovereitasi tekemään samoin.
- Tunnista lämpösairauden varoitusmerkit ja tiedä mitä tehdä, kun kohtaat niitä.
- Tarkkaile työtovereitasi lämpösairauden merkkien varalta, pysäytä heidät ja ilmoita esimiehellesi, jos näet varoitusmerkkejä.
- Suunnittele rasittava työ viileämpään aikaan, jos mahdollista.
- Aloita rauhallisesti kuumuudelle altistava työ. Kolme neljästä lämpösairauksien kuolemasta tapahtuu työviikon ensimmäisinä päivinä.
- Käytä aina tarvittavia henkilösuojaimia, vaikka olisi kuuma. Tämä saattaa vaatia enemmän taukoja veden juomiseksi ja kehon viilentämiseksi.

Älä jätä huomioimatta lämpösairauden merkkejä. Suojele itseäsi ja muita.