

Ismerjük fel a hőséguta jeleit

2025. május



Hőséguta jelei és tünetei

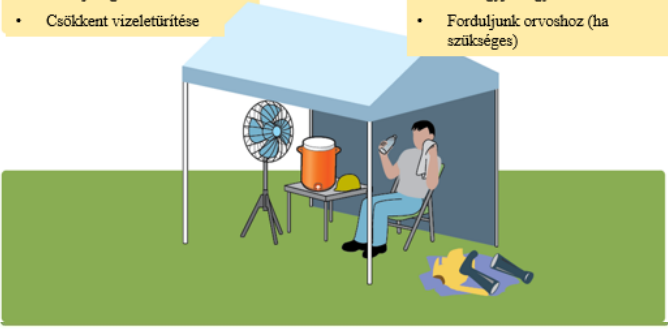
Figyeljünk a hőséguta jeleire és cselekedjünk gyorsan. Ha szükséges hívjuk a 112-t

Ha ezt tapasztalja a dolgozó:

- Fejfájás vagy hányinger
- Gyengeség vagy szédülés
- Erős izzadás vagy forró száraz bőr
- Magas testhőmérséklet
- Szomjúságérzet
- Csökkent vizeletürítése

Teendők:

- Adjunk hideg vizet inni
- Távolítsuk el a nem szükséges ruhát
- Vigyük hűvösebb helyre
- Hűsük vízzel, jéggel, levegővel
- Ne hagyjuk egyedül
- Forduljunk orvoshoz (ha szükséges)



1. ábra: hőségutára figyelmeztető jelek

2020. július 20-án egy 35 éves munkás halálos sérülést szenvedett egy útépitési munka során New York államban. Az ok súlyos hőterhelés volt, amelyet gyakran hőséguta néven emlegetnek. A munkás a második munkanapját fejezte be a szabadtéri munkaterületen, amikor összeesett. A legmagasabb hőmérséklet aznap meghaladta a 32°C-ot.

A eset egy építkezésen történt, de történhetett volna egy finomítóban vagy vegyi üzemben is. A tartálykocsit napfényben töltő kezelő, vagy a szabadban hegesztő karbantartó szintén hőséguta áldozata lehet.

MEGJEGYZÉS: további, hőségutát bemutató anyagok elérhetők a következő címen:

https://www.osha.gov/publications/publication-products?publication_title=heat+illness

Tudtad?

- A munkavégzés közben, veszélyes időjárási jelenségek miatt bekövetkező halálesetek közül a legtöbbet a hőség okozza az Egyesült Államokban. 2011 és 2022 között 479 munkavállaló halt meg az Egyesült Államokban a környezeti hőhatás miatt.
- A szabadban végzett munka intenzív napfénynek teheti ki a dolgozókat és gyors kiszáradást okozhat.
- A beltérben dolgozók hőterhelést szenvedhetnek, amikor forró berendezések közelében vagy rosszul szellőző helyeken dolgoznak.
- Az egyéni védőeszközök (EVE) szintén növelhetik a hőterhelést. A savvédő ruhák és hegesztőköpenyek gátolhatják a szervezet hőleadását és csökkenthetik a párologtatási képességet.
- A légzőkészülékek felgyorsíthatják a kiszáradást.
- A hőséguta figyelmeztető jeleit és az elsősegélynyújtást az 1. ábra mutatja.
- A koffeintartalmú italok, például a kávé, a tea és az üdítőitalok fokozhatják a kiszáradást. A legjobb választás a víz.
- Már azelőtt ki lehet száradni, mielőtt szomjúságot éreznénk.

Mit tehetsz?

- Igyál gyakran vizet, ha melegben dolgozol és emlékeztess erre a munkatársaidat is.
- Legyél tisztában a hőséguta figyelmeztető jeleivel és azzal, mit kell tenni, ha észleljük a jeleket.
- Figyelj a munkatársaidra, állítsd meg a munkát és értesítsd a felettesedet, vagy az elsősegélynyújtót amennyiben hőségutára figyelmeztető jelet látsz.
- A megerőltető munkát lehetőleg hűvösebb időkre tervezd.
- Óvatosabban láss neki a nagyobb hőterheléssel járó munkának. Négyből három halálos kimenetelű hőterheléses baleset a munkahét első napjaiban következik be.
- Mindig viseld a szükséges EVE-t még akkor is, ha nagyon meleg van. Tarts több szünetet, igyál vizet és a szünetekben igyekezz hűsölni.

Ne hagyjuk figyelmen kívül a hőséguta jeleit. Tegyük lépéseket önmagunk és mások védelme érdekében!