



СОЦИЈАЛНО-ЕКОНОМСКИ САВЕТ  
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ  
СТАЛНО РАДНО ТЕЛО  
ЗА ПИТАЊА БЕЗБЕДНОСТИ И ЗДРАВЉА НА РАДУ

# СМЕРНИЦЕ ЗА БЕЗБЕДАН И ЗДРАВ РАД НА ОТВОРЕНОМ ПРИ ВИСОКИМ ТЕМПЕРАТУРАМА





## 1. ОРГАНИЗАЦИЈА РАДА

- Избегавање рада у најтоплијем делу дана (од 11 – 16 часова, у складу са Препоруком Владе Републике Србије, уколико то дозвољава процес рада);
- Организовати рад по сменама;
- Увођење додатне радне снаге;
- Прерасподела обављања послова – тежи део посла обављати у хладнијем делу дана;
- Правити чешће паузе уз обезбеђивање велике количине воде и безалкохолних напитака;
- Извршити обуку запослених за пружање прве помоћи;
- Запосленима се мора омогућити да током одмора (паузе) могу скинути средства и опрему за личну заштиту на раду;
- Обезбедити одговарајући простор где запослени могу да се склоне од сунца и одморе;
- Извршити аклиматизацију<sup>2</sup> запослених на услове при високим температурама.



<sup>2</sup> Аклиматизација представља прилагођавање организмо на нормално функционисање органама у новим условима радне околине. Већина запослених се аклиматизује након 7-14 дана.

## 2. ОСПОСОБЉАВАЊЕ ЗАПОСЛЕНИХ ЗА БЕЗБЕДАН И ЗДРАВ РАД

Поред оспособљавања за безбедан и здрав рад, послодавац треба да:

- упозна запослене са симптомима болести проузрокованих високим температурама;
- обавезно даје информације о ризицима по здравље и живот запослених при излагању високим температурама;
- упознаје запослене са опасностима узимања лекова који онемогућавају или успоравају аклиматизацију.



## 3. СРЕДСТВА И ОПРЕМА ЗА ЛИЧНУ ЗАШТИТУ НА РАДУ И/ИЛИ РАДНА ОДЕЛА



Поред средстава и опреме за личну заштиту на раду на отвореном при високим температурама, уколико је то могуће, запосленима треба обезбедити:

- летња одела, капе, мараме и сл.;
- да носе лагану, светлу и комфорну одећу од природних материјала;
- да носе капе, мараме или лагане шешире широког обода за главу које прекрива и врат, уколико запослени није обавезан да носи средство и опрему за личну заштиту главе.



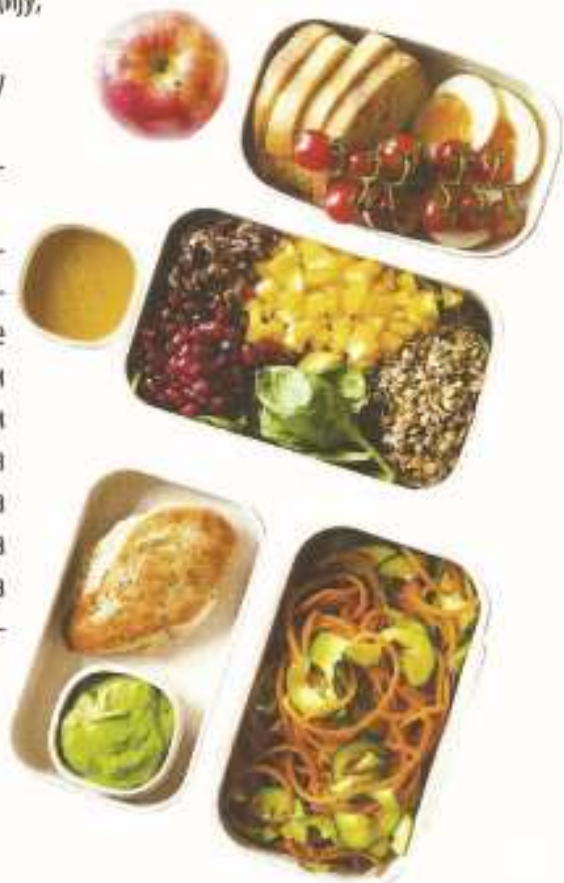


# 4.

## ПРЕВЕНЦИЈА ЗДРАВСТВЕНИХ ПРОБЛЕМА

- Уносити доста течности. Ако физичка активност траје краће од 60 минута довољно је пити обичну воду да се надокнади изгубљена течност, а када физичка активност траје дуже од 60 минута више није довољна обична вода за надокнаду течности јер су се обилним знојењем изгубили и електролити, па се препоручују пића са додатком угљених хидрата и електролита. Да би се спречила дехидрација важно је:

1. уносити најмање два литра воде на дан;
2. избегавати напитке са кофеином, алкохолом, газирана пића и спортске напитке са пуно шећера јер садрже састојке који изазивају дехидрацију;
3. уносити на сваких 15 – 20 минута по једну чашу расхлађене воде.
  - Правити честе паузе у хладовини или у расхлађеним просторијама;
  - Правилна исхрана – избегавати тешку и обимну храну, јести свеже воће и поврће. Препоручује се да се у исхрани пре свега користе свеже воће и поврће, млечни производи са ниским садржајем масти, хлеб у мањим количинама и риба и морски плодови, а не препоручује се тешка и масна заприжена јела, црвено и сушено месо, конзервирана храна и конзумирање у већим количинама слаткиша и намирница које садрже рафинисан шећер и засићене масноће;
  - Користити заштитну крему за сунце;
  - Пружити одговарајућу прву помоћ



# ЗДРАВСТВЕНИ ПРОБЛЕМИ КОЈИ МОГУ ДА СЕ ПОЈАВЕ КОД ЗАПОСЛЕНИХ КОЈИ РАДЕ НА ОТВОРЕНОМ ПРИ ВИСОКИМ ТЕМПЕРАТУРАМА

## 1. ДЕХИДРАЦИЈА

– Представља смањење телесне количине воде.

### СИМПТОМИ

Жеђ, сува уста, умор, несвестица, општа слабост.

### ПРВА ПОМОЋ

Потребно је надокнадити изгубљену течност и минерале, дехидрирану особу је потребно умирити, ставити у седећи или лежећи положај, дати јој да пије воде или растворе за надокнаду течности и електролита, потребно је вршити стални надзор дехидриране особе, ако јој се стање не поправља позовите хитну помоћ или потражите савет лекара.

## 2. СУНЧАНИЦА

– Облик топлотног удара који настаје излагањем главе директном утицају сунчевих зрака.

### СИМПТОМИ

Слабост, мучнина и повраћање, главобоља, вртоглавица, немир, смушеност, црвенило у лицу, зујање у ушима. У тежим случајевима долази до омамљености, проширења зеница и несвестице уз убрзане откуцаје срца и плитко убрзано дисање, а у најтежим случајевима може доћи и до опасности по живот.

### ПРВА ПОМОЋ

Пренети особу у хладовину или расхлађену просторију, ослободити је сувишне одеће, стављати хладне облоге на главу, ако је при свести давати хладне напитке.





### 3. ТОПЛОТНИ ОСИП

- Надражај коже изазван прекомерним знојењем због топлог времена. Изгледа као скуп пликова или приштића који се најчешће јављају на врату, горњем делу грудног коша, у препонама, испод груди или на унутрашњем делу лакта.



#### **СИМПТОМИ**

Црвени осип са јаким сврабом

#### **ПРВА ПОМОЋ**

Осигурати боравак у хладовини или расхлађеној просторији и обући суву одећу. Наносити хладне облоге на осип. Код оваквих особа обично се не препоручује наношење крема, већ употреба дечјих пудера за кожу.

### 4. ТОПЛОТНИ ГРЧЕВИ

- Болни грчеви у мишићима који се јављају након великих физичких оптерећења код особа које се много зноје. Особе које се обилно зноје су осетљивије на могућност појаве топлотних грчева јер се знојењем губи со, а смањен ниво соли у мишићима изазива болне грчеве у рукама, ногама или стомаку.

#### **СИМПТОМИ**

Кожа је бледа и знојава, температура нормална, а на згрченом мишићу можемо опипати задебљање.

#### **ПРВА ПОМОЋ**

Потребно је да особа престане са свим активностима, склонити је са сунца у хлад или расхлађену просторију, дати јој да пије воду или природне воћне сокове. Не настављати с напорним физичким радом ни неколико сати после грчева, јер се може јавити исцрпљеност или топлотни удар. Уколико грчеви потрају дужи од сат времена, потражити медицинску помоћ.



## 5. ТОПЛОТНА ИСЦРПЉЕНОСТ

– Здравствени problem koji se može развити и неколико дана после излагања високим температурама, услед физичких активности, ако је унос течности био недовољан.

### СИМПТОМИ

Умор, слабост, вртоглавица, главобоља, несвестица, мучнина и повраћање, мишићни грчеви, отежано знојење, бледа, хладна и влажна кожа, убрзано и површно дисање.

### ПРВА ПОМОЋ

Склонити особу са сунца у хладнији простор, поставити је у лежећи положај са благо подигнутим ногама и давати јој пуно течности (вода, безалкохолни напаци), прскати водом и хладити вентилатором. Из топлотне исцрпљености може се развити топлотни удар, па ако се наведени знаци погоршавају или трају дуже од једног сата, потребна је хитна медицинска помоћ.





## 6. ТОПЛОТНИ УДАР

- Најтежи здравствени проблем који може бити изазван високим температурама, услед губитка контроле над температуром тела и неспособности хлађења, температура тела порасте за само 10-15 минута (40,5 °C или више), а пулс убрзан (чак и преко 160 откуцаја у минути). Уколико се не препозна на време, топлотни удар може довести до тежих оштећења здравља, па чак и до опасности по живот.

### СИМПТОМИ

Црвена, топла и сува кожа (без знојења), јака главобоља, мучнина, вртоглавица, убрзани пулс, изузетно висока температура, губитак свести.

### ПРВА ПОМОЋ

Пренесите особу у хладовину или расхлађени простор, поставити је у лежећи положај на леђа ако је при свести, ако није, поставити на бок, подићи ноге изнад нивоа главе, поливати особу хладном водом. Контролишите телесну температуру и покушајте да је спустите испод 38°C. Одмах позовите хитну помоћ.



Овим смерницама су дате основне информације које би требало да помогну лекторима и запосленима када се рад обавља на отвореном при високим температурама. Односно наведене информације имају за циљ да се ризик по здравље запослених свести на прихватљив ниво.

**СМЕРНИЦЕ ЗА БЕЗБЕДАН И ЗДРАВ РАД  
НА ОТВОРЕНОМ ПРИ ВИСОКИМ  
ТЕМПЕРАТУРАМА**

***Издавач***

Социјално-економски савет Републике Србије  
Стално радно тело за питања  
безбедности и здравља на раду

***За издавача***

Саша Торлаковић  
Председник Сталног радног тела за питања  
безбедности и здравља на раду

***Приредили***

Министарство за рад, запошљавање  
борачка и социјална питања  
Управа безбедност и здравље на раду  
Стално радно тело за питања  
безбедности и здравља на раду

***Графички дизајн и штампа***

Newpress doo, Смедерево

***Тираж***

500 примерака

***Година издања***

2019





**СМЕРНИЦЕ  
ЗА БЕЗБЕДАН И ЗДРАВ РАД  
НА ОТВОРЕНОМ ПРИ ВИСОКИМ  
ТЕМПЕРАТУРАМА  
2019**