



REGIONÁLNY ÚRAD  
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA  
BRATISLAVA hl.m.  
so sídlom v Bratislave

## Ochrana zdravia zamestnancov pred nadmernou záťažou teplom pri práci

Extrémne zvýšené teploty počas letného obdobia môžu spôsobovať záťaž zamestnancov teplom na väčšine pracovísk. U zamestnancov môže záťaž teplom viesť:

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



Za účelom prevencie porúch zdravia v súvislosti so zvýšenou záťažou teplom počas letného obdobia odporúčame zabezpečiť na pracoviskách tieto preventívne opatrenia:

### PITNÝ REŽIM

Dostupnosť a dostatok pitnej vody na pracovisku pre zamestnancov je samozrejmosťou, pričom zamestnávateľ musí pitnú vodu zabezpečiť na vlastné náklady. Odporúčame konzumáciu dostatočného množstva vhodných nápojov, ktoré majú občerstvujúce a uhrádzajúce vlastnosti. Uhrádzajúce nápoje slúžia na uhrádzanie tekutín, solí a ďalších látok stratených nadmerným potením.



**Prostredníctvom pitného režimu sa odporúča uhradiť najmenej 70 % vody stratenej za pracovnú zmenu nadmerným potením a dýchaním.**

Nápoje musia byť zdravotne neškodné, majú mať vhodné chuťové vlastnosti a teplotu. Mali by obsahovať čo najmenej cukru (do 6 %), pretože **sladké nápoje zvyšujú pocit smädu**. Nápoje nemajú obsahovať ani malé množstvo alkoholu,

pretože **alkohol zvyšuje metabolizmus a tým aj produkciu tepla v organizme**. Teplotu nápojov odporúčame v rozmedzí 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.**

**Povinnosťou zamestnávateľa nie je finančne uhrádzať tieto občerstvujúce nápoje. V odôvodnených prípadoch, ktoré sú vymedzené príslušnou legislatívou (predpoklad prekročenia hodnôt dlhodobu a krátkodobo únosnej záťaže teplom na pracoviskách, na ktorých je tepelná záťaž spôsobená technológiou; pri dlhodobej práci na vonkajšom pracovisku počas mimoriadne teplých dní) zamestnávateľ má poskytovať navyše aj nápoje, prostredníctvom ktorých sa dopĺňajú aj minerálne látky stratené potením.**

## STRAVOVANIE

V horúčavách je vhodné upraviť svoje stravovacie návyky, pretože strava má byť v lete **ľahko stráviteľná**, s nižšou energetickou hodnotou, súčasne však musí poskytovať dostatok výživných látok, **mala by byť vyvážená a pestrá**. Mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkoenergetických mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín. **Vyhýbať sa treba jedlám a potravinám bohatým na tuky.**



- ♥ Treba obmedziť konzumáciu tzv. epidemiologicky rizikových potravín, hlavne pokiaľ nie je zaručená dostatočná hygiena pri ich výrobe, skladovaní a manipulácii s nimi. Príkladom je zmrzlina, lahôdky, cukrárske výrobky, pokrmy pre dojčatá a deti. Takisto výrobky z mäsa, vajec a mlieka by sa mali konzumovať len dostatočne tepelne spracované.
- ♥ Dôležité je tiež dodržiavať dĺžku a teplotu pri skladovaní potravín a pokrmov.
- ♥ Pri spracovaní potravín uprednostnite počas týchto mesiacov varenie, dusenie a pečenie pred vyprážením a fritovaním.
- ♥ U detí je potrebné klásť osobitný dôraz na pitný režim, keďže u nich vznikne oveľa ľahšie dehydratácia.
- ♥ Obmedziť treba nadmerný príjem sladkostí a nahradiť ich zeleninou a ovocím, najlepšie chemicky neošetrovaným.

## 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

V prípade potreby je možné zabezpečiť pre zamestnancov prestávky v práci, aby sa mohli ochladiť osprchovaním alebo umytím pokožky chladnou vodou. Avšak **prípadná úprava režimu práce a odpočinku** najmä pri prácach s nadmernou fyzickou záťažou a pri prácach na vonkajších pracoviskách - napr. posun začiatku pracovnej zmeny, dĺžka a zaradenie prestávok a pod. **má byť riešená dohodou medzi zamestnávateľom a zástupcami zamestnancov**. Zamestnávateľ sa riadi Zákonníkom práce alebo ustanoveniami v Kolektívnej zmluve.



## ZABRÁNENIE INSOLÁCII

Na pracovisku je potrebné zabrániť insolácii, t.j. **penikaniu 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 sú tým, čo nášmu organizmu škodí.**

Náš organizmus je pri prechode z klimatizovaného prostredia do horúceho vonkajšieho prostredia vystavený šoku, pretože sa musí rýchlo prispôbovať teplotným výkyvom, čo môže u niektorých citlivejších jedincov viesť až ku kolapsovému stavu.

Častým problémom u ľudí, ktorí sú príliš dlho vystavení vplyvu klimatizácie bývajú podráždené suché oči, bolesti uší, kĺbov či hlavy. Človek je náchylnejší na prechladnutia, objavujú sa zápalu uší, spojiviek či močových ciest a 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.**



Uvedený zákon vymedzuje povinnosť zamestnávateľov 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. 544/2007 Z. z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci.**

- Z uvedených legislatívnych úprav vyplýva pre zamestnávateľa povinnosť zabezpečiť pre zamestnancov pitný režim pri zvýšenej záťaži teplom.
- Zamestnávateľ poskytne zamestnancom pitnú vodu bezprostredne na mieste výkonu práce pri prekročení prípustných hodnôt mikroklimatických podmienok a navyše nápoje, prostredníctvom ktorých sa dopĺňa strata tekutín a minerálnych látok z organizmu stratených potením a dýchaním za podmienok:
- ak je predpoklad prekročenia smerných hodnôt dlhodobo a krátkodobo únosnej záťaže teplom (napr. práce s veľkým energetickým výdajom, pri ktorých je záťaž teplom spôsobená technológiou výroby napr. v hutníctve, v sklárskom priemysle a pod.),
- pri dlhodobej práci 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.

**Súčasná legislatíva jednoznačne nestanovuje teplotnú hranicu, kedy zamestnávateľ musí vykonávať jednotlivé opatrenia na ochranu zdravia zamestnancov. Vo všeobecnosti však platí, že ak na pracovisku, na ktorom sa vykonáva dlhodobá práca, nemožno zabezpečiť optimálne alebo aspoň prípustné mikroklimatické podmienky, zamestnávateľ musí vykonať opatrenia zamerané na ochranu zamestnancov pred poškodením zdravia v dôsledku nadmernej horúčavy (napr. úprava času práce, posun začiatku pracovnej zmeny a pod.)**

