



Совети за постапување врз основа на измерениот ХУМИДЕКС индекс

Хумидекс индекс (HI)

Мерењето на хумидексот индексот се врши со помош на мерни инструменти, т.н. термални хигрометри. Врз основа на прочитаната вредност на температурата и влажноста на воздухот треба да се прочита упатството за постапување наведено во продолжение.

ХУМИДЕКС 1 (°C) *	СОВЕТ	ХУМИДЕКС 2 (°C) **
25 – 29	Задолжително на работниците да им се дава вода за пиење	32 – 35
30 – 33	Да се предупредат работниците за топлинскиот стрес; Да се стимулираат работниците да пијат дополнителни количини вода; Секој час да се бележи температурата и релативната влажност на воздухот	36 – 39
34 – 37	Да се предупредат работниците за опасноста; Да се предупредат дека треба да пијат дополнителни количини вода; Да се констатира дека работниците се оспособени да ги препознаат симптомите на топлинскиот стрес	40 – 42
38 – 39	Да се работи со обезбедени 15 мин. одмор на секој час; Да се пијат 2.5 dl. вода на секои 20 минути (т.н. водата е 10 – 15 °C); Работниците кај кои се забележани симптоми на топлински стрес веднаш да повикаат лекарска помош	43 – 44
40 – 41	Да се работи со земање на 30 минутен одмор во текот на секој час со претходно пропишана одредба за таква работа	45 – 46
42 – 44	Ако е возможно, да се работи со 45 минутен одмор во текот на секој час со претходно пропишана одредба за таква работа	47 – 49*
45 или повеќе	Само специјалист по медицина на трудот може да дозволи продолжување на работата	50* – и повеќе

*се однесува за неаклиматизиран работник кој обавува умерено тешка физичка работа

**се однесува за аклиматизиран работник кој обавува умерено тешка физичка работа

ВИСОКИ ТЕМПЕРАТУРИ



**ФАКТОРИ КОИ ВЛИЈААТ
ВРЗ УСЛОВИТЕ ЗА РАБОТА
НА ОТВОРЕНО**



International
Labour
Office



Институт за јавно здравје
на Република Македонија

ПРОФЕСИОНАЛНА ИЗЛОЖЕНОСТ НА ЗГОЛЕМЕНА ТЕМПЕРАТУРА ВО НАДВОРЕШНАТА СРЕДИНА РАБОТНАТА СРЕДИНА

ФАКТОРИ НА СРЕДИНАТА

- ☼ Температура на воздухот
- ☼ Сончево зрачење
- ☼ Брзина на движење на воздухот
- ☼ Влажност на воздухот

ФАКТОРИ ШТО ЗАВИСАТ ОД РАБОТНИКОТ

- ☼ Изолациски својства на облеката
- ☼ Метаболичка топлина (топлина зависна од тежината на физичката работа)

РИЗИЧНИ ГРУПИ НА РАБОТНИЦИ

- ☼ Градежни работници
- ☼ Земјоделци
- ☼ Рибари

НЕГАТИВНИ ЗДРАВСТВЕНИ ЕФЕКТИ

- ☼ Дехидратација
- ☼ Топлински замор и отоци
- ☼ Топлотен исип
- ☼ Топлотни грчеви
- ☼ Топлотен удар
- ☼ Сончаница
- ☼ Карцином и меланом на кожата

МЕРКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА

- ☼ Да се внесува доволно течност (најмалку 2 литри) и тоа вода или вода со додаток на јаглени хидрати и електролити
- ☼ Да се избегнуваат алкохолни и/или газирани и пијалоци со кофеин
- ☼ Да се обезбедат редовни паузи во ладовина или климатизирани простории според вредностите на топлинските индекси (IVGT)
- ☼ Да се обезбеди балансирана исхрана богата со свежо овошје и зеленчук, а распоредот на дневните оброци да се приспособи кон работното време и оптеретување
- ☼ Да се користат сретства за заштита од сончевото зрачење со висок УВ-фактор
- ☼ Да се обезбеди едукација на вработените за давање на прва помош при појава на знаци на топлинско оптеретување

ТОПЛИНСКИ СТРЕС

Физичка и физиолошка реакција на работниците на температурата која ги опкружува на работното место.

Индексот на влажната глобус температура – IVGT се пресметува врз основа на вредностите на температурата на воздухот, релативната влажност на воздухот, брзината на движење на воздухот и сончевото зрачење со помош на комерцијално достапни уреди.

ТОПЛИНСКИ ИНДЕКСИ

Индекс на влажната глобус температура – IVGT (ISO стандардот 7243)

Хумидекс индекс (HI)

Интерпретација на индексот на влажната глобус температура во зависност од тежината на физичката работа

Критериуми за експозицијата на топлинскиот стрес (IVGT вредности во °C) за 8 часовен работен ден, пет дена во неделата со вообичаен одмор

Процент на активна работа во однос Работа/одмор	Навикнати (аклиматизирани) работници				Неаклиматизирани работници			
	Лесна работа	Умерено тешка работа	Тешка работа	Многу тешка работа	Лесна работа	Умерено тешка работа	Тешка работа	Многу тешка работа
Континуирана работа (пауза 30 мин.)	29.5	27.5	26.0	-----	27.5	25.0	22.5	-----
45 мин. раб. 15 мин. одм./ секој час	30.5	28.5	27.5	-----	29.0	26.5	24.5	-----
30 мин. раб. 30 мин. одм./ секој час	31.5	29.5	28.5	27.5	30.0	28.0	26.5	25.0
15 мин. раб. 45 мин. одм./ секој час	32.5	31.0	30.0	29.5	31.0	29.0	28.0	26.5

ГРАНИЧНИ ВРЕДНОСТИ НА ИЗЛОЖЕНОСТ, IVGT (°C)

