

Poznaj oznaki chorób cieplnych

Maj 2025

OSHA

Oznaki i symptomy choroby cieplnej

Zwracaj uwagę na wszelkie objawy chorób cieplnych i szybko podejmuj działania.
W razie wątpliwości dzwoń pod numer 112

Jeśli pracownik ma poniższe objawy:	Należy podjąć następujące działania:
Ból głowy lub nudności Poczucie osłabienia lub zawroty głowy Obfite pocenie się lub skóra jest gorąca i sucha Podwyższona temperatura ciała Pragnienie Zmniejszone wydalanie moczu	» Podaj chłodną wodę do picia » Zdejmij zbędną odzież » Przenieś poszkodowanego w chłodniejsze miejsce » Schłodź poszkodowanego wodą, lodem, lub wentylatorem » Nie zostawiaj poszkodowanego samego » Wezwij pomoc medyczną



Rysunek 1. Oznaki ostrzegawcze choroby cieplnej

20 lipca 2020 roku 35-letni pracownik zginął w wypadku podczas pracy przy budowie drogi w stanie Nowy Jork, USA. Przyczyną była ciężka choroba cieplna, często nazywana udarem cieplnym. Pracownik zastrabł po drugim dniu pracy na placu budowy. Temperatura tego dnia przekraczała 32°C (90°F).

Mimo, że zdarzenie miało miejsce na placu budowy, to równie dobrze mogło mieć miejsce w rafinerii lub zakładzie chemicznym. Operator ładujący cysternę w pełnym słońcu lub technik konserwacyjny spawający na zewnątrz również mogą paść ofiarą choroby wywołanej upałem.

Uwaga: dodatkowe materiały dotyczące chorób związanych z upałem (w języku polskim) są dostępne pod adresem:
<https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA4209.pdf>

Czy wiedziałeś?

- Gorąco jest główną przyczyną zgonów związanych z pracą wśród wszystkich niebezpiecznych warunków pogodowych w USA. W latach 2011-2022 479 pracowników w USA zmarło z powodu narażenia na wysokie temperatury otoczenia.
- Praca na zewnątrz może narażać pracowników na intensywniejsze działanie promieni słonecznych i spowodować szybkie odwodnienie.
- Pracownicy pracujący w pomieszczeniach mogą doświadczać stresu cieplnego, pracując w pobliżu rozgrzanego sprzętu lub w słabo wentylowanych pomieszczeniach.
- Środki ochrony indywidualnej (PPE) również mogą nasilać stres cieplny. Kombinezony kwasoodporne i kurtki spawalnicze mogą zatrzymywać ciepło blisko ciała i zmniejszać chłodzenie poprzez pocenie.
- Maski ochronne mogą również przyspieszać odwodnienie.
- Objawy ostrzegawcze choroby związanej z upałem i pierwszą pomoc przedstawiono na rysunku 1.
- Napoje zawierające kofeinę, takie jak kawa, herbata i napoje bezalkoholowe, mogą nasilać odwodnienie. Najlepszym wyborem jest woda.
- Możesz być odwodniony, zanim poczujesz pragnienie.

Co możesz zrobić?

- Często pij wodę podczas pracy w wyższych temperaturach i przypominaj o tym swoim współpracownikom.
- Znajdź objawy ostrzegawcze choroby cieplnej i co zrobić, gdy je zauważysz.
- Monitoruj swoich współpracowników pod kątem objawów choroby cieplnej, zatrzymaj ich pracę i powiadom przełożonego lub zespół medyczny, jeśli zauważysz jakiegokolwiek objawy ostrzegawcze.
- Jeśli to możliwe, planuj cięższą pracę na chłodniejsze pory roku.
- Przechodź stopniowo do prac narażonych na wyższe temperatury. Trzy na cztery zgony z powodu choroby z przegrzania zdarzają się w pierwszych dniach tygodnia pracy.
- Zawsze noś wymagany sprzęt ochrony osobistej, nawet gdy jest gorąco. Może to wymagać więcej przerw na napicie się wody i ochłodzenie.

Nie ignoruj objawów chorób cieplnych. Podjmij działania, aby chronić siebie i innych.