

HOGYAN ŐRIZHETJÜK MEG EGÉSZSÉGÜNKET MUNKAVÉGZÉS KÖZBEN?

AVAGY, AMIT A MUNKAVÉDELEMRŐL MINDENKINEK TUDNI KELL!

„Minden munkavállalónak joga van az egészségét, biztonságát és méltóságát tiszteletben tartó munkafeltételekhez.”

[Magyarország Alaptörvénye XVII. cikk (3) bekezdése]

Ahogy az egészséges életmódhoz hozzátartozik a sportolás és más szabadidős tevékenységek, úgy a munkavégzés is. Az értelmes munka alapvető emberi szükséglet – a munkanélküliség betegleg tesz.

A munka világában jellemzően nagyságrenddel több a veszély, mint otthon, ennek ellenére az egészségkárosodás kockázatait minimálisra lehet csökkenteni.

A munkavédelem célja a munkát végzők testi épségének, egészségének, munkavégző képességének megóvása. Ennek érdekében a munkahelyen biztonságos munkakörülmények kialakításával meg kell előzni a munkabaleseteket, és meg kell akadályozni, hogy a munkavégzésből eredő megterhelések, és a munkakörnyezetből származó kóroki tényezők károsítsák a munkavállalók egészségét. Mindezek felelős végrehajtója a munkáltató, akit e feladatának ellátásában segítik a munkavédelmi szakemberek és a foglalkozás-egészségügyi orvosok, valamint a munkavédelmi hatóság tanácsadási tevékenységével és ellenőrzéseivel.

Munkáltató az, aki munkavállalót szervezett munkavégzés keretében (pl. munkaviszonyban, közfoglalkoztatási, közszolgálati, közalkalmazotti jogviszonyban, közérdekű önkéntes, vagy szervezett társadalmi munkában) foglalkoztat.

Az önfoglalkoztatók (pl. a munkájukat kizárólag személyesen végző egyéni vállalkozók, őstermelők, vagy a szabad szellemi foglalkozásúak) munkavégzésére is kiterjed a munkavédelmi előírások egy része. Gondoskodniuk kell a munkavégzés hatókörében tartózkodók (járókelő, látogató, szolgáltatást igénybe vevő stb.) védelméről. Károkozás, baleset, egészségkárosodás esetén viszont a felelősség legtöbb esetben ilyenkor is a munkavédelmi szabályokon alapul.

Az egészséget nem veszélyeztető, biztonságos munkafeltételek biztosítása a munkáltató kötelessége, viszont a munkavállalóknak is be kell tartaniuk a rájuk vonatkozó munkavédelmi szabályokat.

A munkavállaló a munkahelyen csak a biztonságos munkavégzésre alkalmas állapotban, a munkavédelemre vonatkozó szabályok, utasítások megtartásával, a munkavédelmi oktatásnak megfelelően végezhet munkát úgy, hogy közben saját vagy más egészségét és testi épségét ne veszélyeztesse.

A főiskola, az egyetem elvégzése után a hallgatók kikerülnek a munka világába. Egy részük munkahelyi vezetővé válik, aki nem csak önmaga biztonságáért, egészségéért lesz felelős, hanem azokért a munkavállalókért is, akiket irányítani fog. Kulcsfontosságú, hogy a munkavégzéshez szükséges biztonságtudatos magatartást minél előbb kialakítsák magukban. Ehhez szükséges megismerni a leggyakoribb veszély típusokat és a kémiai biztonsággal kapcsolatos alapvető tudnivalókat.



Milyen veszélyeknek lehetünk kitéve?

A termelő munkahelyeken magas azoknak a veszélyforrásoknak a száma, amelyeknek a munkavállalók ki vannak téve. Gyakori a járművekkel (pl. autó, traktor, targonca) történő gázolás, ütközés, illetve felborulás. Nem ritka, hogy a gépek védőburkolatát eltávolítják, és a szabadon forgó/mozgó alkatrészecskék vagy a villamos feszültség alatt lévő részek súlyos, maradandó sérülést okoznak. A magasból történő leesés, beesés a halálos balesetek leggyakoribb oka.

ABBAN AZ ESETBEN, HA A MUNKAHELYEN KÖVETKEZIK BE A SÉRÜLÉS, MUNKABALESETRŐL BESZÉLÜNK. MINDEN MUNKABALESETET AZONNAL JELENTENI KELL A MUNKAHELYI VEZETŐ FELÉ!

A hőség, a hideg időjárás, a huzathatás, a különböző porok a levegőben (pl. azbeszt, kvarcpor), a baktériumok, vírusok egészségkárosodást idézhetnek elő.

Egészségi ártalmat okozhatnak a különböző veszélyes vegyi anyagok/keverékek. Ilyenek például a ragasztók, festékek, lakkok, hígítók, tisztítószer. Ezek használata rendszerint jól szellőző helyeken történhet és közben enni, inni nem szabad, valamint élelmiszertől és italtól távol kell tartani.

Zajos munkakörnyezetben (pl. betontörővel, kotrógépekkel, láncfűrészrel vagy ezek közelében történő) huzamos munkavégzés halláskárosodás kialakulásához vezethet. Jogszabály meghatározza, hogy milyen erősségű zaj esetében szükséges hallásvédőt (pl. fültököt, fül dugót) viselni.

A munkavállalók különösen ki vannak téve az ergonómiai veszélyeknek (fárasztó vagy fájdalmas testhelyzet, nehéz terhek hordozása vagy mozgatása, állás vagy gyaloglás, valamint ismétlődő kéz- vagy karmozdulatok), így a munkavégzéssel összefüggő váz- és izomrendszeri problémák is kifejezetten gyakoriak.

Kézzel történő tehermozgatásnál különösen figyelni kell a helyes testtartásra. Számos olyan tényező létezik, amely növeli a hátsérülés lehetőségét (pl. túl nagy a teher, nincs rajta fogás).

Minden olyan megbetegedést, mely munkahelyi ártalom miatt következik be (pl. zaj okozta halláskárosodás, vegyi anyag okozta bőrgyulladás) foglalkozási megbetegedésnek nevezzük. A megbetegedés akár több évvel a munkavégzés befejezése után is jelentkezhet. A foglalkozási megbetegedés gyanúját az orvos jelenti be a munkavédelmi hatóságnak. A munkáltatónak meg kell győződnie arról, hogy a dolgozó egészségileg alkalmas a munkára, ezért a munkába lépés előtt és aztán meghatározott időközönként orvosi alkalmassági vizsgálatra kell elküldenie.



Minden munkavállalóval meg kell ismertetni az adott munkavégzéssel kapcsolatos tudnivalókat, munkavégzési szabályokat a munkavédelmi oktatás keretén belül.

Arra is figyelni kell, hogy munkavégzőkor a hőmérséklet megfelelő legyen, ehhez figyelembe kell venni a munka jellegét (azaz eltérő hőmérsékletet kell biztosítani egy irodában, egy raktárban vagy akár egy vasöntődében) és az évszakokat (hideg, meleg évszak).

A szabadtéren dolgozók (építőipar, mezőgazdaság stb.) ki vannak téve a szélsőséges időjárási eseményeknek, amely kihűlést, fagyást, napszűrást, hőgutát, kiszáradást és bőrrákok okozhat. Ezen kívül gondolni kell a méh-, darázs- és kullancs- csípés valamint az allergizáló növények veszélyeire is. Szabadtéri munkahelyen különösen hőségriasztás idején fontos a megfelelő folyadékpótlás és az árnyékos helyen eltöltött pihenőidő.

A munkavállalók védelmében jelentős szerepet játszanak a különböző védőberendezések, melyek a munkaterületen dolgozó valamennyi munkavállaló védelmét szolgálják, vagyis kollektív védelmet biztosítanak. Ide tartozik például a védőburkolat, aminek feladata megakadályozni, hogy a gépek mozgó, vagy villamos feszültség alatt lévő alkatrészeihez hozzáérhessünk.

Fontos alapelv, hogy a kollektív védelem elsődleges az egyéni védelemmel szemben. Ez azt jelenti, hogy például építkezésen a magasból leesést elsősorban védőkorláttal kell megakadályozni, ami egyszerre több embert megvéd. Ha ezt valamilyen oknál fogva nem lehet megoldani, akkor a munkavállalónak fel kell vennie a biztonsági testhevedert és a biztonsági kötéllal ki kell kötnie magát egy biztos ponthoz. Ez azonban csak a védőfelszerelést viselő személyt védi meg, és őt is csak akkor, ha helyesen használja.

Kollektív védelemre példaként említhetjük az elszívó berendezést is, aminek a feladata az egészségre káros anyagok (vegyi anyag, por stb.) elszívása a munkavállaló környezetéből. Ennek hiányában egyéni védőeszközt, vagyis légzésvédőt kell alkalmazni.

Különböző veszélyek ellen, az egyes testrészek védelme céljából más és más egyéni védőeszközt kell használni (pl. védőszemüveg, védőálarc, szájmasc, védőkesztyű, védőbakancs, védősisak).

A biztonsági és egészségvédelmi jelzések segítik a veszélyforrások felismerését. Ezek a jelzések lehetnek tiltó, figyelmeztető, rendelkező jelzések, elsősegély vagy menekülési jel, tűzvédelmi tájékoztató jel.



RENDELKEZŐ JEL:



Védőszemüveg használata kötelező!

FIGYELMEZTETŐ JEL:



Vigyázz, maró anyag!

TILTÓ JEL:



Illetékteleneknek belépni tilos!



Mindig meg kell győződni arról, hogy a szerszám vagy egyéb munkaeszköz ép, sérülésmentes. Ha sérült, hibás, akkor tilos használni, mert könnyen baleset forrása lehet. Erre fokozottan kell ügyelni villamos kéziszerszámok esetében!

A munkaeszközt csak rendeltetésének megfelelően, a használati utasítás alapján szabad használni. Működő berendezést felügyelet nélkül hagyni tilos! Kivéve, ha a gépet felügyelet nélküli munkavégzésre gyártották.

Vannak bizonyos gépek, amelyekkel csak akkor lehet dolgozni, ha rendelkezünk a kezeléséhez előírt jogosítvánnyal. Ilyenek például a targonca, daru, láncfűrész stb. Bizonyos munkákat nem végezhetünk megfelelő képzés nélkül (pl. villanszerelés, gázkészülék szerelés).

Magas helyek eléréséhez, például gyümölcszedésnél gyakran használunk létrát. A létrát stabilan kell felállítani, szilárd és billentésmentes, csúszásmentes talajra kell helyezni. Mindig figyelni kell arra, hogy megfelelő mozgáster álljon rendelkezésre, de a munkahely padlóján és a közlekedési útvonalakon sem lehetnek a munkát, közlekedést gátló, vagy botlásveszélyt jelentő tárgyak. Az elcsúszásveszélyt minél hamarabb meg kell szüntetni. Az elcsúszásveszélyt minél hamarabb meg kell szüntetni.



Példa egy szabályos létrára

A menekülési utakat és a vészkijáratokat minden esetben szabadon kell hagyni, hogy veszély (pl. tűz) esetén a legrövidebb úton a szabadba menekülhessünk.

Munkavállalóként megtagadhatjuk a vezető utasítását, ha saját biztonságunkat veszélyeztetné a munkavégzés. Kötelesek vagyunk megtagadni viszont, ha más testi épségét veszélyeztetnénk tevékenységünkkel.

Milyen segélyhívó számot kell hívni baleset vagy rosszullét esetén?

MENTŐK:	104	RENDŐRSÉG:	107
TŰZOLTÓSÁG:	105	EGYSÉGES EURÓPAI SEGÉLYHÍVÓSZÁM:	112

Nagyon fontos, hogy ne csak a munkahelyen tartsuk be a munkavédelmi szabályokat, hanem az otthoni házimunka és a barkácsolás során is.

A nyári diákmunka munkavédelmi, illetve munkaügyi kérdéseivel kapcsolatos tájékoztató:

https://mvff.munka.hu/#/20240611_mvmu_nyari_diakmunka_2024

A munkavédelmet érintő fontosabb jogszabályok jegyzéke:

https://mvff.munka.hu/#/jogszabalyok_mv



AMIT A MUNKAHELYEK KÉMIAI BIZTONSÁGÁRÓL TUDNI KELL!

A VEGYI ANYAGOK ELŐFORDULÁSA

A vegyi anyagok életünkben mindenhol jelen vannak. Előfordulnak a lakókörnyezetünkben, az iskolákban és a munkahelyeken, kimutathatók a szennyezett levegőben, a talajban, a nem megfelelően kezelt vizekben, élelmiszerekben. A napjainkban használt mintegy százezernyi mesterséges anyag közül egy átlagos napon akár több ezerrel is találkozhat szervezetünk, gondoljunk csak a takarításra vagy a tisztálkodó szerek használatára.

A VESZÉLYES ANYAGOK HATÁSAI AZ EGÉSZSÉGRE ÉS A BIZTONSÁGRA

A vegyi anyagok egy része ártalmatlan, de közülük sok károsíthatja az egészséget, illetve a környezetet. Egyes veszélyes anyagok biztonsági kockázatot, pl. tűz-, robbanás- vagy fulladásveszélyt jelentenek, míg mások egészségkárosító hatásúak lehetnek, a bőr, a légutak, a tüdő, a máj vagy egyéb szervek megbetegedését okozhatják.

Egyes anyagokat belélegzünk, más szóval „inhalálunk”, míg mások a bőrön keresztül szívódnak fel. A veszélyes anyagok táplálékbevitellel is a szervezetbe juthatnak, pl. amikor a vegyi anyagokkal szennyezett munkahelyen dolgozók a tiltás ellenére a munkahelyükön étkeznek, isznak, illetve dohányoznak, vagy amikor a belélegzett porzsemcséket lenyelik.

A vegyi anyagok hatásai azonnal is jelentkezhetnek (pl. az erős savak az érintkezés helyén súlyosan károsítják a bőrt), de hosszú távon, akár több évtized után is okozhatnak megbetegedést (pl. tüdőrák).

A háztartásban alkalmazott tisztítószerek, festékek, oldószerek okozta mérgezések többnyire a gyermekeket érintik, mivel még nem ismerik fel, hogy ezek veszélyesek.

A vegyi anyagok helytelen tárolása (pl. a takarítószeres üdítő, ásványvizes palackba töltése) nagyon veszélyes, mert véletlenül bárki beleihat, és máris bekövetkezhet a mérgezés. Az iskolai szertárakban, vagy az ipari tanulók műhely gyakorlata során is előfordulhat mérgezés, pl. a maró tisztító folyadékok helytelen használata (pl. sósav és Hypo összeöntése) során, a felszabaduló mérgező gázok, gőzök belégzése miatt.

A KÉMIAI BIZTONSÁG SZEREPE A MEGELŐZÉSBEN

A vegyi anyagok helyes kezelése, a kémiai biztonság megteremtése megfelelő eljárást igényel az előállítástól, gyártástól kezdődően a felhasználáson át, a keletkező hulladékok elhelyezéséig, ártalmatlanításáig. A kémiai biztonság legfőbb célja az egészség megóvása és a környezet védelmének biztosítása a kockázatok elkerülése vagy csökkentése révén. Az iskolában végzett kémiai kísérletek elősegítik a tananyag megértését, valamint a veszélyes anyagokkal végzett munkavégzéshez szükséges munkavédelmi szemlélet megalapozását. A kísérletek során azonban mind az oktatók, mind a hallgatók közvetlen érintkezésbe kerülnek különböző vegyszerekkel, amelyek jelentős része veszélyes lehet az egészségre vagy a környezetre.



CÍMKÉZÉS, FELIRATOZÁS

A veszélyes anyag vagy keverék tulajdonságaiból származó veszélyek és a használatával járó esetleges kockázatok közlésének legközvetlenebb módja a csomagoláson elhelyezett címke. A piros kerettel határolt, rombusz alakú piktogramokról ismerhetjük fel, hogy veszélyes anyagról vagy veszélyes keverékről van szó. Veszélyt jelenthetnek a fizikai-, kémiai tulajdonságok, pl. a tűzveszélyesség, robbanóképesség, oxidáló hatás, vagy az egészségre veszélyes tulajdonságok, pl. a mérgező hatás, a bőr-, szem- és légúti irritáló képesség, a rákkeltő hatás stb., továbbá a környezetet károsító tulajdonságok.

A címkén a termékinformációkon (pl. a gyártó, forgalmazó neve, címe, telefonszáma) kívül fel kell tüntetni az úgynevezett H- és P-mondatokat is. A H-mondatok az anyag vagy keverék veszélyes tulajdonságait fejezik ki és utalnak az ebből eredő kockázatokra, pl. „H317: allergiás bőrreakciót válthat ki”. A P-mondatok az anyag biztonságos felhasználásához, kezeléséhez, tárolásához szükséges óvintézkedéseket írják le pl. „P284: Légzésvédelem használata kötelező”, de meghatározzák azt is, miként kell eljárni, ha a veszélyes anyag kiömlött, vagy hogyan kell a keletkező hulladékot elhelyezni.

A veszélyt jelző piktogramok, a H- és P-mondatok oktatása a vegyszerekkel kapcsolatba kerülő dolgozók (oktatók, takarítók stb.) és a hallgatók részére is kötelező.



BIZTONSÁGI ADATLAPOK

A biztonsági adatlap a veszélyes anyagokkal kapcsolatos információközlés talán legfontosabb eszköze. A 16 pontból álló adatlapok tartalmazzák azokat az információkat, amelyek az adott anyag vagy keverék felhasználója számára lehetővé teszik, hogy azonosíthassák az anyag vagy keverék veszélyeit, és biztonságos keretek között használhassák fel azokat.

Munkavédelmi szempontból az adatlap 8. pontja a legfontosabb, amely az alkalmazandó határértékeket és a szükséges kockázatkezelési intézkedéseket ismerteti, köztük a műszaki megelőzési lehetőségeket (pl. elszívó berendezések) és a megfelelő védőeszközök (pl. védőszemüveg, légzésvédő eszköz) alkalmazását.

A biztonsági adatlap tartalmáról a vegyi anyagokat felhasználó munkavállalók mellett – elméleti és gyakorlati oktatás keretében – tájékoztatni kell a kémiai kísérletek során veszélyes anyagokkal érintkezésbe kerülő hallgatókat is.

Kötelező minden forgalomba kerülő veszélyes anyaghoz vagy keverékhez magyar nyelvű biztonsági adatlapot elérhetővé tenni. A munkahelyeken ezeket szabadon hozzáférhető helyen kell tartani.



MÉRGEZÉSEK MEGELŐZÉSE:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/kemiai-biztonsag/lakossagi-tajekoztatasi/mergezesek-megelozese.html>

NEMZETKÖZI KÉMIAI BIZTONSÁGI KÁRTYÁK:

https://chemicalsafety.ilo.org/dyn/icsc/showcard.listcards3?p_lang=hu



A HIDEGBEN TÖRTÉNŐ MUNKAVÉGZÉS VESZÉLYEI

A téli hónapokban, a tartósan fagypont körüli vagy alatti hőmérséklet komoly veszélyeket jelenthet a szabadban dolgozók számára. A hideg környezet hatására a test hőszabályozása lecsökken, ami fagyási sérülésekhez, kihűléshez, és a hőegyensúly felborulása miatt akár súlyos egészségkárosodáshoz vezethet.

MILYEN VESZÉLYEKET JELENT A HIDEG A MUNKÁT VÉGZŐKRE?

- ⚠ **Fagyási sérülések:** A perifériás testrészek, az orr, a fülek, a kéz és a láb ujjai különösen veszélyeztetettek.
- ⚠ **Végtagok elgémberedése:** Hidegben az ujjak nehezebben mozognak, ami növeli a balesetveszélyt.
- ⚠ **Fáradtság és zavartság:** A hideg csökkenti a koncentrációt és növeli reakcióidőt.
- ⚠ **Légzőszervi és húgyúti problémák:** A hideg, száraz levegő irritálja a légutakat, növeli a fertőző betegségek kockázatát. A húgyúti szervek védekezőképessége is legyengülhet, ezért felfázás alakulhat ki.
- ⚠ **Hőegyensúly felborulása:** Hosszú távon kimerültséghez, eszméletvesztéshez és akár életveszélyes állapothoz vezethet.

HOGYAN VÉDEKEZHETÜNK A HIDEG ELLEN?

- ✓ **Réteges öltözködés:** Hőszigetelő ruházat, vastag talpú cipő, sapka, kesztyű elengedhetetlen.
- ✓ **Melegedési lehetőség biztosítása:** Szabadtéri munkánál rendszeres melegedési szünetek, melegedő hely szükségesek.
- ✓ **Megfelelő táplálkozás és folyadékbevitel:** Meleg italok és tápanyagban, C- és D-vitaminokban gazdag ételek segítik a szervezet hőháztartását és védekezőképességét.
- ✓ **Munkaszervezés:** Rövidebb műszakok, gyakori pihenőidők, rotációs munkavégzés a kockázatok csökkentésére.
- ✓ **Óvintézkedések jeges, csúszós területeken:** Járdák és munkahelyek csúszásmentesítése elengedhetetlen.



Hívjunk segítséget! – rosszullett, zavartság a kihűlés figyelmeztető jele lehet – azonnali orvosi segítséget kell kérni!

MELYEK A ZÁRT TÉRBEN HASZNÁLT FŰTŐBERENDEZÉSEK VESZÉLYEI?

- ✗ Ne használjunk természetes szellőzés nélküli helyiségben, égéstermék-elvezetés nélküli, ill. nyílt égésterű fűtőberendezéseket (pl. propán-bután palackos „sziesztakályhák”, hősugárzók)!
- ✗ Figyeljünk a szén-monoxid-mérgezés veszélyére – a színtelen, szagtalan gáz halálos lehet!
- ✗ Elektromos fűtőberendezéseket csak a munkáltató engedélyével és a biztonsági előírások betartásával szabad használni!

Az elmúlt négy évben **6 halálos** munkabaleset történt, melyek megelőzhetőek lettek volna a fűtőberendezések szabályos üzemeltetésével.

MIT NE TEGYÜNK, HA HIDEGBEN DOLGOZUNK?

- ⚠ **Ne fogyasszunk alkoholt!** Rövid távon meleg érzetet okoz, de valójában gyorsítja a hővesztést. A tévhitell ellentétben az alkohol lehűti a testet, sőt: kevésbé ellenállóvá teszi a hideggel szemben, fogyasztása kontrollvesztéssel is járhat.
- ⚠ **Ne hagyjuk figyelmen kívül a hideg tüneteit!** Ha reszketést, szibbadást, vagy zavartságot érzünk, azonnal keressünk melegedési lehetőséget. Rosszullett esetén igényeljük a munkahelyi elsősegélynyújtást vagy az orvosi ellátást.
- ⚠ **Ne dolgozzunk egyedül extrém hidegben!** Mindig legyen a közelben segítség szükség esetére.

Felhívás a hidegben végzett munkák veszélyeiről és a szükséges intézkedésekről

<https://mvff.munka.hu/#/>

20250211_mv__ismetelt_felhivas_a_
hidegben_vegzett_munkak-veszelyeiről



A MELEGBEN TÖRTÉNŐ MUNKAVÉGZÉS VESZÉLYEI

Hőségállamok idején a munkavégzés fokozott megterhelést jelent a szervezetre. A tartós meleg környezeti hőmérséklet (magas napi középhőmérséklet) és a fizikai munka a szervezetben többlethőtermelést okoz, ami megnöveli a hőártalmak kialakulásának kockázatát. **2024-ben munkavégzés során 6 munkavállaló veszítette életét hóguta következtében.** Ezek a halálesetek megelőzhetőek lettek volna a melegben történő munkavégzés szabályainak betartásával.

MILYEN VESZÉLYEKET JELENT A MELEG A MUNKÁT VÉGZŐKRE?

- ⚠ **Napszúrás** – kábultság, fejfájás, szédülés, tudatzavar, eszméletlenség, hányinger, hányás, a bőr napégéses gyulladása, kiütések
- ⚠ **Hőséggörcsök** – hideg és nedves bőr, izomgörcsök, nyomásérzékeny, duzzadt izmok
- ⚠ **Hőkimerülés** – forró, vörös, verejtékes bőr, láz, fejfájás, szédülés, szemkáprázás, szapora pulzus, zavartság
- ⚠ **Hóguta (életveszélyes állapot!)** – a testhőmérséklet hirtelen emelkedése, sápadt, forró, száraz bőr, szapora pulzus, alacsony vérnyomás, erős fejfájás, hányinger, hányás, szívtitmuszavar, szabálytalan légzés, görcsök, nagyfokú gyengeség, zavartság, eszméletvesztés – azonnali kórházi ellátás szükséges!

HOGYAN VÉDEKEZHETÜNK A MELEG ELLEN?

- ✅ Megfelelő folyadékpótlás – legalább félóránként védőital (14-16 °C -os ivóvíz) fogyasztása
- ✅ Árnyék és pihenőidő biztosítása – minden órában legalább 5-10 perc pihenő árnyékban
- ✅ Könnyű, világos ruházat viselése – csökkenti a test túlmelegedését
- ✅ UV-védelem – széles karimájú, tarkót takaró/árnyékoló kalap és napvédő krém használata
- ✅ Munkaszervezés – a legmelegebb napszakban (11-15 óra) kerülni kell a fizikai megterhelést és a tűző napon történő munkavégzést
- ✅ Zárt térben megfelelő klíma biztosítása – a légtechnikai- ill. klímaberendezés hatékonyságának rendszeres ellenőrzéséről, tisztításáról, fertőtlenítéséről gondoskodni kell!

MILYEN MUNKÁK VÉGZÉSE KÖZBEN LEHETÜNK LEGINKÁBB KITÉVE HŐÁRTALOMNAK?

- ⚠ **Szabadtéri munkák** – építkezés, útépités, mezőgazdaság, fakitermelés, hulladékszállítás
- ⚠ **Hőhatásnak kitett beltéri munkák** – kohászat, üvegyártás, sütődék, konyhai munkák
- ⚠ **Járművezetés és munkagépkézeltés** – a fűlledt vezetőfülke hőcsapdaként működhet

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

NGM munkavédelmi tanácsadás:

munkavedelem-info@ngm.gov.hu

NGM ingyenes zöld szám: **+36 80 204 292**

Meteorológiai előrejelzések: **www.met.hu**

NNGYK hivatalos tájékoztató: **www.nnk.gov.hu**

Hőségriasztásról további információk: **www.nnk.gov.hu**

MIT TEHETÜNK VÉSZHELYZETBEN?

Ha valaki **szédül, zavart vagy ájulás** közeli állapotba kerül, azonnal:

- ✅ **Vigyünk hűvös, árnyékos helyre!**
- ✅ **Hűtsük le!** – hideg vízzel, borogatással, ventilátorral
- ✅ **Itassuk meg!** – vízzel, izotóniás itallal
- 🚑 **Hívjunk segítséget!** – a hóguta életveszélyes, mentőt kell hívni!

FIGYELEM!

A munkahelyen a munkáltató felelős az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés követelményeinek megvalósításáért.

Felhívás a melegben végzett munkák veszélyeiről és a szükséges intézkedésekről
https://mvff.munka.hu/#/20240617_mv_felhivas_a_melegben_vegzett_munka_veszelyei

