

Південне міжрегіональне управління Державної служби з питань праці надає консультації онлайн

Холодовий стрес: Як зима змінює умови праці?

Робота в холодних умовах є особливим викликом для працівників багатьох галузей, таких як будівництво, сільське господарство, транспорт, енергетика, логістика, а також для людей, що працюють у відкритих просторах або у спеціалізованих холодних приміщеннях, наприклад, холодильниках чи морозильниках. Низька температура не лише ускладнює виконання завдань, але й може негативно вплинути на здоров'я та безпеку працівників.

Чому робота в холоді небезпечна?

Для нормального функціонування організму важливо підтримувати постійну температуру тіла на рівні +36,6°C. Холод порушує цей тепловий баланс, що може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, особливо якщо врахувати вплив низької температури, вітру та вологості.

Основні ризики роботи в холоді:

1. Гіпотермія

Настає, коли температура тіла падає нижче норми. Симптоми: тремтіння, сплутаність свідомості, втомлюваність.

2. Обмороження

Ураження тканин шкіри, найчастіше пальців, вух, носа. У важких випадках можливе постійне пошкодження чи ампутація.

3. Зниження продуктивності праці

Холод уповільнює фізичну активність, знижує чутливість кінцівок і когнітивні здібності, збільшуючи ризик нещасних випадків.

4. Травматизм

Замерзлі поверхні підвищують ймовірність падінь та інших травм.

5. Серцево-судинні проблеми

6.

Тривалий вплив холоду може спричинити спазм судин і підвищити ризик серцевих нападів.

Як холод впливає на ефективність праці?

Низькі температури знижують чутливість і спритність пальців, що створює ризик під час виконання точних завдань. Довготривале перебування на холоді призводить до втрати м'язової сили, затвердіння суглобів і зниження психічної активності. Усі ці фактори збільшують кількість нещасних випадків.

Рекомендації для роботи на холоді:

1. Одяг

Багатошаровий одяг із теплоізоляційними й водонепроникними матеріалами.

2. Перерви для обігріву та відпочинку

Регулярні перерви у теплом приміщенні, гарячі напої.

3. Командна робота

Виконання робіт групами для оперативної допомоги у разі небезпеки.

4. Технічні засоби

Використання обігрівачів і вентиляції у приміщеннях.

5. Навчання

Розпізнавання ознак обмороження, інформування про ризики.

6. Медичний контроль

Регулярні огляди для виявлення працівників із підвищеним ризиком.

Як зменшити ризики?

Роботодавці повинні забезпечити працівників теплими укриттями, організувати графік роботи з урахуванням перерв на обігрів і відпочинок та забезпечити засоби для переодягання у сухий одяг. Нові працівники повинні поступово адаптуватися до роботи в холоді.

Правильна організація робочого процесу, захисний одяг та навчання можуть мінімізувати ризики роботи у холодному середовищі.

Держпраці продовжує приділяти особливу увагу безпеці праці у зимовий період, закликаючи працівників і роботодавців дотримуватись вимог нормативно-правових актів з охорони праці. Служба надає консультації безпосередньо на робочих місцях щодо безпечної роботи в умовах холоду та регулярно розміщує актуальну інформацію на офіційних ресурсах для підвищення обізнаності.