

PROTECȚIA ÎN CAZUL CANICULEI

Datorită temperaturilor de peste 32 de grade, se produce o creștere corespunzătoare a transpirației, care are rol de regulator termic și care împiedică astfel supraîncălzirea corpului. O dată cu apa, organismul pierde și săruri minerale (mai ales pe cele solubile), antrenând astfel multe consecințe negative: astenia fizică, perturbări ale proceselor metabolice, creșterea simptomatologiei bolilor cronice.

Pentru evitarea unor asemenea neplăceri se impun măsuri de înlocuire a pierderilor provocate de transpirație, a pierderilor de apă, săruri minerale și vitamine, pentru refacerea condițiilor normale de funcționare a organismului.

Acest lucru poate fi realizat prin consumarea în medie a doi litri de lichide de zi, care nu vor fi băute prea reci (se elimină înainte de a hidrata organismul).

În afară de lichidele propriu – zise, se vor consuma cât mai multe fructe și legume, datorită pe de o parte a rezervelor de apă, săruri minerale și vitamine pe care le conțin, cât și datorită faptului că în organism ele cedează apă sub formă de efect retard, asigurând în mod constant și pe termen lung lichidul.

Cum scapi de caniculă la serviciu ?

O temperatură optimă la serviciu stimulează lucrul, crește eficiența. Senzația de bună stare fiziologică apare atunci când diferența dintre temperatura aerului și cea a suprafeței încăperii nu depășește 2 – 3°C. Temperatura aerului recomandată pentru munca intelectuală în poziția șezând este de 21 – 23°C, iar pentru munca ușoară în poziția șezând este de 19°C. În stabilirea temperaturii optime trebuie să se ia în calcul și mișcarea și umiditatea aerului. Mișcarea aerului trebuie să fie mai mică de 0,2 m/s; în cazul lucrărilor delicate care cer o imobilitate prelungită a corpului, nu trebuie să depășească 0,1 m/s. În încăperile încălzite umiditatea relativă a aerului să fie cuprinsă între 50 și 70 %. Dacă acestea nu se păstrează, apar efecte negative.

Ce spune legea privind canicula la serviciu ?

Protecția persoanelor angajate pe vreme caniculară a fost reglementată din anul 2000, prin O.U.G. nr. 99, iar amenziile pe care le riscă angajatorii pentru nerespectarea legii sunt de 15 – 25 milioane de lei. Astfel, dacă în două zile consecutive se înregistrează temperaturi ale aerului care depășesc 37°C sau care, corelate cu umiditatea, pot fi echivalente la 37°C, angajatorii sunt obligați să ia următoarele măsuri:

Pentru ameliorarea condițiilor de muncă:

- a) reducerea intensității și ritmului activităților fizice;
- b) asigurarea ventilației la locurile de muncă;
- c) alternarea efortului dinamic cu cel static;
- d) alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus

Pentru menținerea stării de sănătate a angajaților:

- a) asigurarea apei minerale, câte 2 – 4 litri/persoană/schimb;
- b) asigurarea echipamentului individual de protecție;
- c) asigurarea de dușuri;
- d) asigurarea transportului la o unitate sanitară a celor afectați.

Angajatorii care nu pot asigura aceste condiții sunt obligați să ia, în acord cu sindicatele, una din următoarele măsuri:

- reducerea duratei zilei de lucru;
- eșalonarea zilei de lucru până la ora 11.00 și după ora 17.00;
- întreruperea colectivă a lucrului.

- angajatorii au două variante pentru a recupera timpul nelucrat și a stabili modalitățile de plată:
- prin recuperarea în următoarele 6 luni a timpului de muncă nelucrat, cu menținerea drepturilor salariale avute anterior;
- fără recuperarea timpului de muncă nelucrat, cu acordarea drepturilor salariale proporțional cu timpul efectiv lucrat.

Dacă șeful îți ignoră aceste drepturi, adu-i aminte de ele, sau sună la Inspectoratul Teritorial de Muncă, tel. 0239/611586 (număr valabil pentru județul Brăila).

Cum afectează canicula alimentele ?

Din cauza temperaturilor ridicate, produsele alimentare se alterează mult mai rapid. Așadar, procură alimente din locuri autorizate, care dispun de condiții tehnice și sanitare pentru comercializare, în scopul evitării maladiilor în cauză. Pe lângă aceasta, toate fructele și legumele ar trebui spălate în două ape înainte de a fi consumate. Din categoria produselor cu grad sporit de alterare fac parte carnea și produsele din carne, laptele și produsele lactate, peștele și produsele marine, torturile, prăjiturile. Cele mai periculoase rămân ciupercile. Medicii interzic consumul ciupercilor culese în parcuri, în preajma gropilor de gunoi, de pe marginea șoselelor și căilor ferate, deoarece acestea au acumulat substanțe toxice. Înainte de preparare, ciupercile trebuie fierte în două – trei ape, timp de cel puțin 15 minute. Un alt produs periculos este înghețata, când are aspect neomogen, granulat, este neuniform colorată sau parțial dezghețată.