

# KUUMASSA TYÖSKENTELY

## NÄILLÄ OHJEILLA VOIT HALLITA KUUMASSA TYÖSKENTELYN HAITTOJA:

**Pukeudu työsi mukaan huomioiden työturvallisuusvaatimukset.**

**Suojaa ihosi auringolta.**

- Nesteytyksellä, tauoilla ja työjärjestelyillä pystytään helteen kuormittavaa vaikutusta tehokkaasti vähentämään - Tehokkaammin kuin vaateista vähentämällä!

**Juo useita kertoja tunnissa**

- Kevyessä työssä juo säännöllisesti, mutta vältä ylinesteytystä.
- Raskas työ: 1–2 dl kerrallaan, 3–4 kertaa tunnissa.
- Pitkäkestoisessa ja raskaassa työssä sokeroidut marjamehut tai tasapainotetut, energiaa ja suoloja sisältävät urheilujuomat.
- Kahvi, energiajuomat ja muita nestettä poistavia juomia nauti maltillisesti.

**Pidä säännöllisiä taukoja ja pyri viilentämään kehoa taukojen aikana**

- Hyviä viilentäviä toimia: varjo, viileä tila, ilmastoitu tila, kostea pyyhe, tuuletus, vaateiden vähentäminen
- Tauota työtä mahdollisuuksien mukaan, huomioiden työn raskaus ja kuumuus

**Syö monipuolisesti, myös suolaisia ja nestetasapainoa ylläpitäviä välipaloja.**

- Kuumalla nälän tunne voi heikentyä, mutta elimistö tarvitsee energiaa kuormituksesta palautumiseen

**Vältä yksintyöskentelyä kuumissa olosuhteissa.**

**Muista, että jotkut sairaudet ja lääkkeet voivat heikentää lämmönsietoa.**

**Anna kehon palautua yöllä.**

- Yön aikana viilentynyt keho auttaa elimistöä palautumaan kuumakuormituksesta. (tauot, vapaa aika)
- Palautumista heikentävät mm. runsas auringossa oleskelu, raskas ja rasvainen ruoka sekä alkoholi

**Totuttele kuumaan.**

- Keho sopeutuu kuumiin olosuhteisiin, noin kahdessa viikossa

*Tekstien ja ensiapuohjeiden ja kuvan lähde: Työterveyslaitos (muokattu)*

## ENSIAPUOHJEET

OIREET	<b>AURINGON-POLTAMA</b> Iho on punainen, turvonnut ja kipeä Vakavammissa vammoissa iholle nousee rakkuloita Huonovointisuutta ja palelua	<b>LÄMPÖ-KOURISTUKSET</b> Kouristuksia käsivarsi-, jalka- ja vatsalihaksissa Kipua	<b>AURINGON-PISTOS</b> Päähän kohdistuva lämpösäteily Päänsärkyä ja pahoinvointia <b>LÄMPÖPYÖRTYMINEN</b> Yleinen heikkous, päänsärky, huimaus Pyörtyminen äkillisen kuuma-altistuksen alussa	<b>LÄMPÖ-UUPUMINEN</b> Heikotusta, huimausta Ärtyneisyyttä Voimakas jano Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen Väsymys	<b>LÄMPÖ-HALVAUS</b> Samoja kuin lämpöuupumuksessa Tajunnan häiriöt, tajuttomuus Koko kehon kouristelua Tasapainohäiriöitä Iho on kuiva ja kuuma, hikoilu voi loppua Päänsärky, väsymys, sekavuus Hengitys ja verenkierron häiriöt <b>HENKEÄ UHKAAVA TILA!</b>
	ENSIAPU	Hankkiudu suojaan Viilennä ihoa vedellä	Keskeytä työ Siirry viileään ja auringolta tai muulta säteilyltä suojaan Juo nestettä Riisu ylimääräiset vaatteet Toipuminen tapahtuu muutamassa tunnissa Vältä räsitusta ja kuuma-altistusta seuraavana päivänä	Keskeytä työ Vähennä vaateista Viilennä ihoa: valele iholle vettä, liikuta ilmaa tuulettimella, vaatteilla, paperilla tai muulla tavalla Soita 112 Jos henkilö on tajuissaan, tarjoa hänelle puoli-istuvaa asentoa Jos henkilö ei pysty istumaan, tue hänet makuulle Aseta tajuton henkilö kylkiasentoon	



**Lataa puhelimeesi 112 Suomi** -sovellus,

jota käyttämällä avunsaanti hätätilanteessa nopeutuu. Soittajan tarkka sijaintitieto välitetty hätäkeskukseen automaattisesti.

Lähde: *Hätäkeskuslaitos*

## LISÄTIETOJA



Työterveyslaitos  
<https://www.ttl.fi/teemat/tyoturvallisuus/kuumassa-tyoskentely>



Lupa- ja valvontavirasto  
<https://tyosuojelu.fi/tyoolot/fysikaaliset-tekijat/lampoolot>