

# Kuumatyön haasteet

Työskenneltäessä kasvihuoneessa tai kesän hellekausien aikana lämpötila saattaa kohota tukaliin lukemiin. Ihmisen suorituskyky vähitellen laskee, kun työskentelylämpötila nousee yli 25 asteen. Toisaalta ihmisellä on kyky sopeutua kuumuuteen vähitellen. Runsaan viikon totuttelun jälkeen kuumatyö ei tunnu enää niin tukalalta.

TEKSTI: MARJA KALLIONIEMI KUVA: ANNAMARJA VILANDER

**F**yysisen, raskaan työn tekeminen kuumassa kuormittaa etenkin sydäntä. Keho yrittää laskea kohoavaa lämpötilaa pumpaamalla verta lähelle ihoa ja hikoilemalla, jolloin työssä tarvittavien lihasten verenkierto jää vähäisemmäksi. Korkea ilmankosteus ja kuumuus uuvuttaa, sillä hiki ei pääse haihtumaan iholta ja kehon lämpötila voi kohota.

Kuumassa ihminen voi hikoilla jopa litran tunnissa, jolloin on tärkeää huolehtia kehon neste- ja suolatasapainon ylläpitämisestä. Naiset hikoilevat keskimäärin vähemmän kuin miehet, joten naiset ovat alttiimpia kuumatyön vaaroille. Iän karttuessa ihmisen kuumansietokyky heikkenee.

## Monia vaivoja kuumuudesta

Kuumatyö voi aiheuttaa ihmisille monenlaisia vaivoja kuten väsymystä, pääkipua, huijausta, pahoinvointia ja kuumaihottumaa. Vaarana ovat myös lämpöpyörtyminen tai jopa -halvaus. Lisäksi jalat voivat turvota ja lihakseen voi iskeä kouristus.

Myös keskittymiskyky voi heiketä, ja riski joutua työtaturmaan kasvaa. Samoin kroonisten sairauksien oireet saattavat voimistua.

## Miten suojaudun kuumatyön haitoilta?

Muista juoda raikasta juomavettä. Vaikka et ole janoinen, juo silti 3–4 kertaa tunnissa 1–2 desilitraa kerrallaan. Jos työskentelet kuumas-

sa pitkään, juomaveden tulisi sisältää sokereita ja suoloja – tai syö lisäksi jotain suolaista. Älä juo alkoholipitoista juomaa, sillä se lisää kehon kuormitusta.

Totuttaudu kuumatyöhön vähitellen. Pukeudu väljiin ja hengittäviin vaatteisiin.

Jähdytä työtilaa tai työpistettä. Tehosta ilmanvaihtoa ja tuuleta yöllä. Ajoita työrupeama vuorokauden viileimpiin osiin, jos mahdollista. Rakenna auringonpaasteelta suojaavia katoksia ja suoja.

Lisää työtaukoja. Siirry tauon aikana varjoisaan ja viileään paikkaan. Lyhyet, usein toistuvat tauot ovat tehokkaampia kuin harvat ja pitkät. Jos kuumuus heikottaa, levitä tauon ajaksi kehon päälle kylmällä vedellä kasteltu pyyhe.

Jos mahdollista, kierrätä kuumatyötä eri henkilöillä.

## Miten suojaudun auringon paahteelta?

Auringon paiste on voimakkaimmillaan kello 10–16 välisenä aikana. Vuorokauden UV-säteilystä taas puolet saadaan kello 11–15 välillä. Pilviselläkin säällä voi altistua UV-säteilylle.

Iho kannattaa suojata käyttämällä väljiä vaatteita: paidan hihat ulottuvat vähintään kyynärpäihin, shortsit vähintään polviin. Leveälierinen hattu suojaa kasvoja ja kaulaa. Tiiviisti kudottu ja värikäs kangas suojaaa ihoa paremmin kuin vaalea ja ohut.

Käytä aurinkolaseja. Laadukkaissa aurinkolaseissa on CE-, UV 400 -merkit ja mai-

## Työnantaja ja kuumatyö

Työskentelylämpötilasta tulee aiheutua mahdollisimman vähän haittaa työntekijän terveydelle ja turvallisuudelle. Lain-säädännössä ei ole annettu raja-arvoja työpaikan lämpötilalle.

Työnantaja rajoittaa yli 28 asteen lämpötilassa tehtäviä työrupeamia: töitä tehdään enintään 50 minuuttia tunnin aikana, jos työ on pakkotahtista, kevyttä tai keskiraskasta. Jos lämpötila kohoaa yli 33 asteen, työskentelyjakso kuumassa saa kestää enintään 45 minuuttia. Lopputaika tunnista vietetään työtaukoa tai työskennellään viileämmässä.

Yli 28 asteen kipuava työskentelylämpötila voi aiheuttaa terveydelle haittaa. Työnantaja järjestää työterveyshuollon, jonka työpaikkaselvityksessä arvioidaan terveystarkastusten tarve.

ninta sataprosenttisesta UV-suojasta.

Suoja iho aurinkovoiteen avulla, jonka kerroin on vähintään 15, joidenkin suositusten mukaan vähintään 30. Levitä suojavoide iholle puoli tuntia ennen aurinkoon menemistä. Liian ohut voidekerros on yleinen virhe: levitä enemmän kuin tavallista kosteusvoidetta. Uudista voidekerros joka toinen tunti. Lisää voidetta, jos hikoilet runsaasti.

Jos työskentelet pitkään auringon paistesessa, hanki UV-suojauksella varustettuja vaatteita. Muista, että auringonpaisteen aiheuttama ihosyöpä on todellinen uhka! Myös toistuva ihon palaminen lisää ihosyövän riskiä.

**Kirjoittaja on tutkija Luonnonvarakeskuksessa.**

Työsuojelutarjan juttu nostamisesta ilmestyi numerossa 18/2017, melusta 1/2018 ja nuorista työntekijöistä numerossa 6/2018. Jatkoa on tulossa.

