



Kun työskentelee kuumassa, on tärkeää huolehtia elimistön neste- ja suolatasapainosta sekä palautumisesta ja levosta. Näillä ohjeilla voit hallita kuumatyön haittoja:

- **Totuttele kuumaan.**
- **Juo useita kertoja tunnissa.** Jos teet fyysistä työtä kuumassa, juo 1-2 desilitraa kerrallaan, 3-4 kertaa tunnissa. Koska jano on huono nestetasapainon mittari, kannattaa seurata myös painoa. Kevyessäkin työssä nesteitä on syytä nauttia, mutta välttää ylinesteytystä. Lyhyissä kuuma-altistumisissa pelkkä vesi on riittävä nestevajeen korvaaja. Kovissa pitkissä kuormituksissa sokeroidut marjamehut tai tasapainotetut, energiaa ja suoloja sisältävät urheilujuomat ovat suositeltavia.
- **Syö monipuolisesti, myös suolaisia välipaloja.** Vaikka nälän tunne on kuumalla usein vähäisempi, elimistö tarvitsee energiaa helteelläkin. Hikoilussa menetetyt suolan korvaamiseksi välipaloina voivat olla esimerkiksi suolakurkut, oliivit tai suolapähkinät.
- **Pidä säännöllisiä taukoja helteellä. Viilennä ihoasi tauon aikana mahdollisuuksien mukaan.** Jos ilman lämpötila helteen vuoksi ylittää 28 °C, työnantajan on rajoitettava sitä aikaa, jonka työntekijät työskentelevät tällaisessa työilmassa. Kun lämpötila on 28–33 °C, tauon pituus on 10 min/tunti. Jos lämpötila on yli 33 °C, tauon pituus on 15 min/tunnissa.
- **Anna elimistön palautua yöllä.** Yön aikana viilentynyt keho auttaa elimistöä palautumaan kuumakuormituksesta.
- **Muista, että jotkut sairaudet ja lääkkeet voivat heikentää lämmönsietoa.**
- **Juo kohtuudella nestettä poistavia juomia, kuten kahvia.**
- **Pukeudu työsi mukaan huomioiden työturvallisuusvaatimukset.**
- **Suojaa ihosi auringolta.** Nesteytyksellä, tauoilla ja työjärjestelyillä pystytään helteen kuormittavaa vaikutusta tehokkaasti vähentämään - Tehokkaammin kuin vaateista vähentämällä!
- **Vältä yksintyöskentelyä kuumissa olosuhteissa.**

Ohjeiden lähde: Työterveyslaitos (muokattu)

ENSIAPUOHJEET

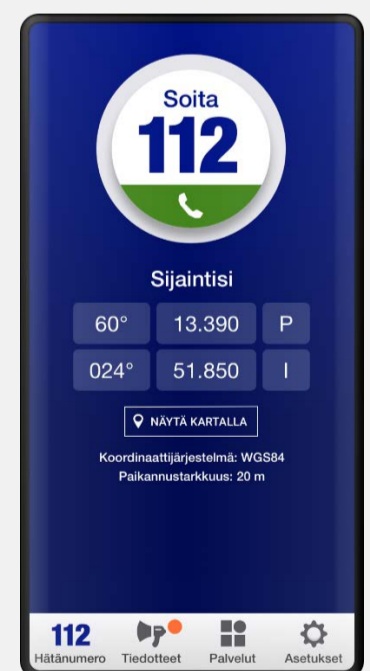
	Lämpökrampit	Auringonpistos	Lämpöuupumus	Lämpöhalvaus
Oireet	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Runsasta hikoilua. ❖ Kouristuksia, usein alaraajoissa. ❖ Kova jano. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pään kohdistuva lämpösäteily. ❖ Päänsärkyä ja pahoinvointia. <p>Lämpöpyörtyminen</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Yleinen heikkous, päänsärky, huimaus. ❖ Pyörtyminen äkillisen kuuma-altistuksen alussa. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Heikotusta, huimausta. ❖ Pahoinvointia. ❖ Sydämen tykytystä. ❖ Ärtymisyyttä. ❖ Jano. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Samoja kuin lämpöuupumuksessa. ❖ Lisäksi voimakasta hikoilua. ❖ Tajunnan tason lasku. ❖ Koko kehon kouristelua. ❖ Tasapainohäiriöitä. <p>HENKEÄ UHKAAVA TILA!</p>
Ensiapu	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Keskeytä työ. ❖ Siirry viileään ja auringolta tai muulta säteilyltä suojaan. ❖ Nesteen juominen. ❖ Toipuminen muutamassa tunnissa. ❖ Vältä räsitusta ja kuuma-altistusta seuraavana päivänä. 		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Keskeytä työ. ❖ Vähennä vaateista. ❖ Ihon viilennys vedellä valelemalla, lisää ilmanvirtausta tuulettimilla tai löyhyttämällä vaatteilla/paperilla/tmv. ❖ Hälytä ensiapu. ❖ Toipuminen kestää kauan. 	

Lähde: Lindholm ym., 2012 (muokattu)

Lataa puhelimeesi



- sovellus, jota käyttämällä avunsaanti hätätilanteessa nopeutuu. Soittajan tarkka sijaintitieto välittyy hätäkeskukseen.



Lähde: Hätäkeskuslaitos

LISÄTIETOJA

Työterveyslaitoksen sivuilla: <https://www.ttl.fi/tyoymparisto/altisteet/kuumassa-tyoskentely/>

Työsuojeluhallinnon sivuilla: <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/fysikaaliset-tekijat/lampoolot>