

Risker med värme

Värme kan påverka kroppen negativt och öka risken för olycksfall. Människor upplever obehag av värme även vid små avvikelser från den ideala temperaturen. Värme är också en fysisk belastning för kroppen. Hög värme kan därför innebära risker och bli hälsofarligt, speciellt i kombination med tungt arbete och hög luftfuktighet.

Värme är en fysisk belastning för kroppen och kan öka riskerna för ohälsa. Olika individer reagerar olika på värmebelastning. Personer med hjärt-kärlsjukdom, njurbesvär eller kraftig övervikt är extra känsliga. Även arbetsförmågan påverkas eftersom hög värme inverkar på både kropp och sinne. Uppmärksamheten och omdömet försämras och därmed ökar risken för olycksfall. Kroppens naturliga svar på hög värme är att sänka arbetstakten för att minska kroppens värmeproduktion.

Risker med värme vid arbete utomhus

Vid arbete utomhus på sommaren utsätts arbetstagarna ofta för värme. Eftersom den fysiska aktiviteten oftast är högre vid utomhusarbeten än inomhus ökar det värmebelastningen.

Hög temperatur kan medföra obehag i form av hudrodnad, huvudvärk, retlighet och illamående. Men det kan även leda till allvarigare hälsoeffekter som värmeslag. Kraftig solstrålning är ytterligare en risk om det inte finns möjlighet till skugga. Om en person utsätts för direkt sol kan temperaturen bli mycket hög med ökad risk för negativ påverkan på hälsan. Dessutom ökar exponeringen för UV-strålning, vilket kan leda till olika typer av hudskador och i förlängningen till hudcancer.

För att kyla ned sig och bli av med överskottsvärme i hög värme svettas kroppen. Den som svettas förlorar mycket vätska och en del salt. Sommartid är det svårare att bli av med överskottsvärme genom att svettas på grund av hög luftfuktighet. Det gör att avdunstningen från huden blir svårare och därmed blir den avkylande effekten mindre.

Så här kan du förebygga riskerna med värme utomhus

Drick tillräckligt med vatten för att lindra besvären.

När det är varmt behöver man dricka mycket för att undvika vätskebrist. Den vätskeförlust man får på grund av svettning kompenseras enklast med att dricka vanligt vatten. Särskilt salttillskott behövs normalt inte.

Dricksvatten ska tillhandahållas på ett hygieniskt sätt inom ett rimligt avstånd från arbetsplatsen. Vilket avstånd som är rimligt beror på verksamhetens art.

Tillfälliga åtgärder vid förhöjda temperaturer

- Väderskydda både fasta och tillfälliga arbetsplatser utomhus.
- Justera arbetstiden om möjligt – arbeta när solen inte står som högst.
- Ta regelbundna pauser i svalare miljö.
- Drick vatten.
- Använd lämplig klädsel och solskydd om det behövs.

Risker med värme inomhus

Riskerna med värme inomhus är desamma som utomhus. Hög temperatur kan medföra obehag i form av hudrodnad, huvudvärk, retlighet och illamående. Olika individer reagerar olika på

värmebelastning. Vid arbete som är mindre fysiskt krävande, till exempel kontorsarbete, är dock risken liten för allvarliga hälsoeffekter. Men om temperaturen är förhöjd så upplever många ett obehag.

Inom industrin finns arbetsplatser med kraftigt förhöjda temperaturer. Där kan arbetstagarna behöva skyddskläder och ta regelbundna pauser i normal rumstemperatur.

Orsaker till att det blir varmt inomhus

I lokaler som skolor och kontor hänger höga temperaturer inomhus vanligtvis ihop med utomhusklimatet. I sådana lokaler är det människorna själva som står för den stora värmetillförseln. Därefter kommer belysning och datorutrustning.

Arbetsplatser kan också bli för varma på grund av verksamheten. I många industrilokaler kommer det mesta av värmen från olika varma processer, till exempel ugnar.

Solen kan också ge upphov till hög temperatur när den strålar in genom fönster eller mot yttertak och väggar. Även dålig ventilation kan leda till för höga temperaturer, eller om luftintag finns på solsidan av en byggnad.