

Kuumassa työskentely ja UV-säteily

Tarkistettava asia	Kyllä	Ei	Korjaavat toimenpiteet
Työjärjestelyt ja olosuhteet			
Työaikoja on siirretty viileämpiin vuorokaudenaikoihin, jos mahdollista (esim. aamuun).			
Työskentelyaikaa kuumissa olosuhteissa on rajoitettu (esim. tauot 10-15 min/tunti lämpötilasta riippuen).			
Työtiloissa on riittävä ilmanvaihto ja viilennys (esim. tuulettimet, ilmastointi).			
Ulkotyössä on varjopaikkoja tai suoja auringolta.			
Yksintyöskentelyä kuumissa olosuhteissa vältetään.			
UV-suojaus			
Käytössä on UV-säteilyltä suojaavat vaatteet ja päähineet.			
UV-säteilyltä suojaudutaan tarvittaessa myös aurinkosuojavoiteella (SPF 30 tai korkeampi).			
Silmät suojataan UV-suojatuilla aurinkolaseilla.			
Työntekijöitä on ohjeistettu UV-säteilyn riskeistä ja suojautumisesta.			
Nesteytys ja ravinto			
Työntekijöillä on jatkuvasti saatavilla raikasta juomavettä.			
Fyysisessä työssä juodaan 1-2 dl nestettä 3-4 kertaa tunnissa.			
Tarjolla on suolaa ja energiaa sisältäviä juomia tai välipaloja.			
Kahvin ja muiden nesteitä poistavien juomien käyttöä on rajoitettu.			



Tarkistettava asia	Kyllä	Ei	Korjaavat toimenpiteet
Henkilökohtainen varautuminen			
Työntekijöitä on koulutettu kuumuuden ja UV-säteilyn vaaroista.			
Työntekijät osaavat tunnistaa kuumuuden oireet (esim. huimaus, pahoinvointi, runsas hikoilu).			
Työntekijöitä kannustetaan ilmoittamaan oireista ajoissa.			
Työntekijöille on järjestetty mahdollisuus palautumiseen ja riittävään lepoon.			
Hätätilanteet			
Ensiapuohjeet kuumuuden aiheuttamiin sairauksiin ovat saatavilla.			
112 Suomi -sovellus on ladattu työntekijöiden puhelimiin.			
Työpaikalla on nimetty ensiapuvastaava.			