

### Çfarë rreziqesh/ndalimesh kërcënohen gjatë punës në të nxehtë të madh dhe/ose nën rrezatim intensiv të rrezeve të diellit?

- rrezik i madh për aksidente, mundësi për të bërë gabime
- Goditja nga të nxehtit (skuqje të lëkurës, frymëmarrje e shpejtë, rrahje të shpejta të zemrës, turbullim të vetëdijes, Koma → Vini re: rrezik për jetën)
- Kolaps nga të nxehtit (rënie e presionit të gjakut, ndjenjë dobësie, marrje mendsh, të përziera dhe gjendje të fikëti)
- Goditje nga dielli (të përziera, marrje mendsh, dhimbje të mëdha koke)
- Djegie nga dielli, rrezik për krijimin e kancerit të lëkurës
- Ulje e rendimentit dhe cilësisë së punës (30-70 % në periudhën verore të të nxehtit)

### Ka „pushim për shkak të të nxehtit“?

- Me ligj nuk janë përcaktuar kufi temperature  
→ nuk ekziston e drejta për të kërkuar „pushim për shkak të nxehtit“ në temperatura të caktuara.

POR: Punëdhënësi është i detyruar me ligj që të marrë masa, që ti mbajë sa më të ulëta të mundshme ngarkesat për shkak të të nxehtit (detyrimi i kujdesit kundrejt punëmarrësve).

Në raste të tilla masat kolektive (p.sh. hije kundrejt diellit) kanë prioritet kundrejt masave individuale (p.sh. kremi kundra diellit).

### Cilat janë masat për të cilat bëhet fjalë?

- Vënie në dispozicion e pijeve pa alkool
- Krijimi i hijeve në vendin e punës p.sh. duke vendosur çadra ose perde dielli
- Veshje mbrojtëse, p.sh. kapele kundra diellit, mbrojtje për qafën, jelekë freskues, veshje të sigurta kundrejt rrezatimit ultra violet, syze
- Substanca për mbrojtjen kundër diellit
- kontejnerë personeli/mjedise qëndrimi të ftohura
- Termus/frigorifer për pijet dhe ushqimet
- masa organizative (spostimi para i orarit të fillimit të punës, mënjanimi i të nxehtit të drekës)
- Instruktimi i punonjësve në dhënien e ndihmës së parë, sidomos në rastin e kolapsit për shkak të të nxehtit, goditjes nga dielli, goditjes nga të nxehtit
- Në mjedise të brendshme: Lehtësimi i rregulloreve të veshjeve (këpucë të lehta, veshje verore), vënie në dispozicion e ventilatorëve (mënjanimi ajrin që bën korrent), ajrosja në mëngjes dhe në mbrëmje (freskim i natës), krijimi i hijeve nëpërmjet grilave të jashtme

### Çfarë vlen për punët në ambientin e brendshëm?

- Punëdhënësi duhet të kujdeset që të ruhen mundësisht temperaturat e mëposhtme:
  - a. Ngarkesë e ulët fizike (ulur, punë në zyrë): min. 19 °C dhe maks. 25°C
  - b. Ngarkesë normale fizike (në këmbë): min. 18 °C dhe maks. 24 °C
  - c. Ngarkesë e lartë fizike (aktivitete artizanale): min. 12 °C

## Puna gjatë të nxehtit



- Përjashtimet janë të mundshme, nëse lloji i përdorimit të ambientit nuk i lejon vlerat e mësipërme (p.sh. në sera, magazina frigoriferike)
- Nuk ekziston një e drejtë në parim për pajisjen me një sistem të ajrit të kondicionuar.

### **Çfarë duhet bërë në rastet e emergjencës për shkak të të nxehtit – Masat për akordimin e ndihmës së parë?**

- Aktivizimi i zinxhirit të shpëtimit = Dhënësi/ja e ndihmës së parë (duke përfshirë telefonatën për te urgjenca) – Shërbimi i urgjencës – Spitali (në rast dyshimi informoni GJITHMONË shërbimet e shpëtimit!)
- Mos i lini punëdhënësit/et pa monitorim
- Vendosni të shtrirë në një ambient të freskët, vendosni këmbët sipër
- Jepini për të pirë
- pije me përbërje uji, vendosini shami të ftohta në qafë dhe mbi sipërfaqet e lëkurës

Gjuha në të cilën është  
përkthyer:  
Të nxehtit (Përkthimi në  
gjuhën përkatëse)