

**A Nemzetgazdasági Minisztérium  
Munkavédelmi Főosztályának felhívása**

**a hidegben történő munkavégzés veszélyeivel kapcsolatban**

A meteorológiai előrejelzések szerint szombattól északkelet felől szibériai eredetű hideg árasztja el az országot, éjjelente -15 foknál is hidegebb lehet, de nap közben is jóval fagypont alatt marad a hőmérséklet.

Fokozottan jelentkezhetnek a hidegben történő munkavégzés veszélyei, ezért a Nemzetgazdasági Minisztérium Munkavédelmi Főosztálya felhívja a munkáltatók figyelmét a munkavállalók védelme érdekében szükséges megelőző intézkedések megtételére.

A hideg munkakörnyezetben végzett munka veszélyét elsősorban a szövetek helyi lehülése (főként a végtagokon, orron, fülön), illetve az ebből következő diszkomfort és fagyási sérülések jelentik. A hideg hatására érösszehúzódnak, érszűkület alakul ki a hidegnek kitett területeken. Ez a védekező mechanizmus a későbbiekben azonban káros következményekkel is járhat, mivel a tartós érszűkület következtében csökken az adott terület oxigén- és tápanyagellátása, amely fagyási sérülésekhez vezethet.

A rendkívül hideg környezet fáradtságot okozhat, fokozhatja a végtagok remegését, valamint csökkentheti a kéz szorítóerejét, mindezek hozzájárulhatnak a balesetveszélyes helyzetek kialakulásához is. A tartósan alacsony hőmérsékleten dolgozók körében a hűléses megbetegedések, a légúti- és reumás ártalmak is gyakoriak. A hideg hatására a légzőszervi és szív-érrendszeri megbetegedések is kiújulhatnak, egyes kórképek súlyosbodhatnak (pl. asztma, kéz-kar vibrációs szindróma, ízületi megbetegedések).

Szélsőségesen hideg időjárási körülmények között a munkavégzés megfelelő védelem hiányában a hőegyensúly felborulása miatt fokozatosan kimerüléshez és ún. hidegártalmak kialakulásához vezethet. Főbb tünetei: fáradtság, szederjes (cyanotikus) vagy sápadt (viaszos) bőr, az ideg-izomműködés elégtelensége (görcsök, zsibbadás, bizsergés stb.), kitágult pupilla, mentális zavar, eszméletvesztés, majd a légzés és a keringés lelassulása, működészavara következhet be.

A fenti egészségkárosító kockázatok miatt a hideg munkakörnyezetben végzett munka a sérülékeny csoportba tartozó *fiatalkorúak* és *várandós nők* számára tiltott [33/1998. (VI. 24.) NM rendelet 8. sz. melléklete].

*(A szabadtéri munkahely hidegnek minősül, ha a várható napi középhőmérséklet a munkaidő 50%-nál hosszabb időtartamban a +4 °C-ot nem éri el.)*

A hideg munkakörnyezet kedvezőtlen hatásai miatt elsősorban a *szabadban végzett fizikai munka* (pl. fakitermelés, építőipari kivitelezési tevékenység, utépítés, útburkolás, úttisztítás, szemétszállítás, állattartó telepeken végzett munka) során kell különös gondot fordítani a munkavállalók védelmére:

- A hideg munkakörnyezet is a dolgozókat érő megterhelések körébe tartozik, így erre vonatkozóan is el kell végezni a kockázatértékelést.
- Hidegnek minősülő munkahelyeken *munkaszervezéssel* kell biztosítani, hogy óránként legalább 5, de legfeljebb 10 perces (szélsőségesen hideg időjárási körülményeknél akár hosszabb időtartamban) pihenőidő beiktatása történjen. A pihenőidőt a környezethez

képest melegebb (lehetőleg fűtött, komfortzónába eső), megfelelő ülőalkalmatossággal ellátott pihenőhelyen töltsék el a munkavállalók.

- A *fűtőtestek* megválasztásánál és elhelyezésénél gondoskodni kell arról, hogy azok ne idézhessék elő a munkahely/pihenőhely levegőjének szennyezését, illetve a munkavállalók túlzott felmelegedését. A gázkészülékek használata nem veszélyeztetheti a munkavállalók egészségét és biztonságát. Égéstermék-elvezetés nélküli gázkészülékek (pl. propán-bután palackkal üzemelő „szieszta kályhák”, hőszugárzók) nem alkalmazhatók közvetlen természetes szellőzés nélküli helyiségben, illetve alvás, pihenés céljára is szolgáló helyiségben, valamint a gépjárművek belső terében. Az égéstermék összetevői közül a legveszélyesebb mérgező gáz a szén-monoxid (CO). Veszélyességét fokozza, hogy színtelen, szagtalan: jelenléte az emberi érzékszervekkel nem észlelhető!
- A hidegnek minősülő munkahelyeken *meleg* (+50 °C hőmérsékletű) *teát* is biztosítani kell a munkavállalók számára, a higiénés követelmények betartásával (személyenként és egyéni használatra kiadott ivópoharak). A tea ízesítéséhez cukrot, illetve édesítőszerrel kell biztosítani.
- A kockázatértékelés eredményei alapján *hideg elleni védőeszköz, védőruha* (pl. meleg sapka, téliesített védőkabát vagy védőmellény, hideg elleni védőkesztyű, bélelt munkavédelmi bakancs stb.) biztosítása válhat szükségessé, közúti forgalom mellett, mozgó gépjárművek környezetében végzett munkák esetén jól-láthatóságot biztosító mellénnyel, fényvisszaverő csíkokkal történő kiegészítéssel.
- A munka jellegére (pl. könnyű-, közepesen nehéz vagy nehéz fizikai munka) és a dolgozók általános egészségi állapotára, tapasztalatára is tekintettel kell lenni a védőeszközök juttatásakor, amelyhez a foglalkozás-egészségügyi szolgálat orvosának véleményét is ki kell kérni. Figyelembe kell venni a *munka-, védőruházat és egyéb védőeszközök* viseléséből adódó *többletmegterhelést*, a mozgást, látást és hallást (kommunikációt) korlátozó hatását is. Gondoskodni kell arról is, hogy az egyéni védőeszközök *megfelelő higiénés állapotban* legyenek.
- Huzamosabb időn keresztül a szabadban tartózkodás esetén fontos *mozgatni a végtagokat, ujjakat*, ez élénkíti a vérkeringést, emeli a test hőmérsékletét. *Az alkohol fogyasztásától tartózkodni kell!* A vizes kézzel megfogott fémfelületek hozzáfagyhatnak a bőrhöz, azok égéshez hasonló sérüléseket okozhatnak. Az átnedvesedett ruházatot el kell távolítani és szárazra kell cserélni.
- Az összefagyott *hó és jég* a tetőkről, csatornákról a járókelőkre, a munkavállalókra eshetnek, a járdák és egyéb közlekedők síkossá válhatnak. A *síkosság* mellett a hó betakarhatja a járdaszegélyt és egyéb tereptárgyakat (gödrök, buckák), amelyek további veszélyforrásokat jelenthetnek (elbotlás, elesés stb.). Mind a gépjárművezetők, mind a gyalogosan közlekedők legyenek fokozott figyelemmel a havas, jeges, csúszós útviszonyokra.
- A lefagyott tárgyak nehezebben vagy egyáltalán nem mozdíthatóak (anyagmozgatás, terhek emelése esetén), amihez társul a csúszásveszély is.
- A *munkavédelmi oktatás* során a fentiekben felsorolt veszélyforrások és a szükséges megelőző intézkedések mellett fel kell hívni a munkavállalók figyelmét, hogy figyeljenek egymásra, bármilyen egészségi állapotukkal összefüggő panasz, rosszullét, valamint sérülés esetén a tevékenységet azonnal hagyják abba, és igényeljék a *munkahelyi elsősegélynyújtást* vagy az *orvosi ellátást*. *Mindig legyen mobiltelefon a munkaterületen, ha segítséget kell hívni!*

*Zárt térben történő munkavégzés esetén* a megfelelő munkahelyi klíma biztosítása könnyebben megoldható, mint a szabadtéri munkavégzés során. Zárttéri munkahelyen a

dolgozók számára biztosítandó megfelelő hőmérsékletet az ott folyó munka jellege, illetve a munkával járó fizikai megterhelés-igénybevétel határozza meg.

*(A zárttéri munkahely hidegnek minősül, ha a hőmérséklet a munkaidő 50%-nál hosszabb időtartamban a +10 °C-ot nem éri el.)*

Hideg évszakban szellemi munka esetén 20-22 °C, könnyű fizikai munka esetén 18-20 °C, közepesen nehéz fizikai munka esetén 14-18 °C, míg nehéz fizikai munka esetén 12-14 °C munkahelyi hőmérsékletet kell biztosítani a dolgozók számára. Amennyiben a zárttéri munkahelyen nem biztosítható a munka jellegének és az ott dolgozó munkavállalók fizikai megterhelésének megfelelő hőmérséklet és a munkahely hidegnek minősül, a munkáltatónak intézkedéseket hoznia a hideg munkakörnyezet kedvezőtlen hatásainak megelőzése céljából (lásd fent).

A huzamos tartózkodásra szolgáló hidegpadlós helyiségben, a tevékenység jellegének figyelembe vételével – a hideg diszkomfort és a „reumás” panaszok megelőzése érdekében – megfelelő hőszigetelésről kell gondoskodni úgy, hogy az a munkavégzés biztonságát ne veszélyeztesse.

A kellemetlen és egészségre káros légmozgás (huzathatás) kialakulásának megelőzését biztosítani kell.

A Munkavédelmi Főosztály által működtetett, ingyenesen hívható, telefonos Munkavédelmi Tanácsadó Szolgálat tájékoztatást nyújt a munkavédelemmel kapcsolatos jogosultságokról és kötelezettségekről a munkáltatók, a munkavállalók, az érdekképviselői szervek és minden, a munkavédelem kérdései iránt érdeklődő számára. Zöld szám: **06 80 204 292**, hívható: hétfőtől-csütörtökig: 8.30-16.00, pénteken: 8.30-13.30-ig. e-mail:

[munkavedelem-info@ngm.gov.hu](mailto:munkavedelem-info@ngm.gov.hu)

A bárki által igénybe vehető melegedő helyek listája elérhető a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság weboldalán az alábbi linken:

[http://www.katasztrofavedelem.hu/index2.php?pageid=lakossag\\_kattipus\\_havazas](http://www.katasztrofavedelem.hu/index2.php?pageid=lakossag_kattipus_havazas)

Az aktuális meteorológiai helyzetet a <http://www.met.hu> oldalon találja meg.

*A hideg munkakörnyezettel kapcsolatos legfontosabb munkavédelmi előírásokat tartalmazó jogszabályok:*

- a munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény (33-34. §);
- a munkahelyek munkavédelmi követelményeinek minimális szintjéről szóló 3/2002. (II. 8.) SzCsM-EüM együttes rendelet (7. §; 2. sz. melléklet);
- a munkaköri, szakmai, illetve személyi higiénés alkalmasság orvosi vizsgálatáról és véleményezéséről szóló 33/1998. (VI. 24.) NM rendelet;
- az építési munkahelyeken és az építési folyamatok során megvalósítandó minimális munkavédelmi követelményekről szóló 4/2002. (II. 20.) SzCsM-EüM együttes rendelet (4. sz. melléklet 7. és 18.3. a) pontjai);
- a munkavállalók munkahelyen történő egyéni védőeszköz használatának minimális biztonsági és egészségvédelmi követelményeiről szóló 65/1999. (XII. 22.) EüM rendelet.

*Felhasznált irodalom:*

1. Ungváry Gy., Morvai V. (szerk.) (2010): *Munkaegészségtan*, 253-254., Medicina Könyvkiadó Zrt.
2. A Nemzetgazdasági Minisztérium Munkafelügyeleti Főosztályának felhívása a hideg munkakörnyezetben végzett munkák veszélyeivel kapcsolatban (2015)
3. NIOSH *Fast Facts: Protecting Yourself from Cold Stress* (2010), <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-115/pdfs/2010-115.pdf>
4. *Cold Stress, Cold Related Illnesses*, CDC-NIOSH (2016), <https://www.cdc.gov/niosh/topics/coldstress/coldrelatedillnesses.html>
5. *Extreme Cold: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety*, CDC-NIOSH (2016), <https://www.cdc.gov/disasters/winter/guide.html>

Budapest, 2018. február 22.