



## Kuumassa työskentely

**Keskittyminen työhön on vaikeaa viireystilan laskiessa. Kuumuus kuormittaa elimistöä sekä vaikuttaa haitallisesti fyysiseen ja henkiseen suorituskykyyn. Tämän seurauksena virheet lisääntyvät ja tuottavuus laskee. Äkillisiin lämpö sairauksiin liittyvä sekavuus ja mahdollinen tajuttomuus kasvattavat myös tapaturmariskiä.**

Kuumatyön katsotaan alkavan, kun ilman lämpötila työympäristössä ylittää 28 astetta. Tekijät, jotka vaikuttavat kuumassa työskentelystä aiheutuvaan kuormitukseen:

- Lämpöolotekijät: ilman lämpötila, kosteus, nopeus ja lämpösäteily
- Työn fyysinen raskaus
- Työvaatetus ja henkilökohtaiset suojaimet
- Yksilölliset tekijät: ikä, sukupuoli, ruumiin rakenne, terveys, fyysinen kunto ja lämmönsietokyky

Sydän lyö kuumassa nopeammin kuin huonelämmössä. Mitä raskaampi työ ja mitä kuumempi ympäristö, sitä enemmän verta ohjautuu iholle elimistön viilentämiseksi. Verenkierto lihaksissa vähenee. Lihakset väsyvät ja niiden suorituskyky laskee. Elimistön neste- ja suolatasapainon ylläpito vaikeutuu runsaan hikoilun vuoksi. Kuumaan tottunut työntekijä pystyy tuottamaan hikeä noin 600–1000 g tunnissa. Jos menetettyä nestettä ei korvata juomalla, elimistö alkaa kuivua. Kuivuminen kuormittaa verenkiertoa, nostaa sisäelinten lämpötiloja ja lisää äkillisten lämpö sairauksien riskiä.

Painon seuranta auttaa nestetasapainon ylläpitoa, sillä jano on huono mittari. Yli 3 %:n painon lasku heikentää selvästi lihasvoimaa, yli 4 %:n pudotus puolestaan kestävyttä. Hengen-vaarallisen lämpöhalvauksen vaara on todellinen, jos paino laskee yli 6 %.

## Kuumassa työskentelyn terveysvaikutukset

- Rungas hikoilu kuumassa ärsyttää ihoa ja altistaa erilaisille ihomuutoksille ja -sairauksille
- Elimistön nestetasapainoon vaikuttavan hormonitoiminnan muuttuminen kuumassa voi aiheuttaa turvotusta alaraajoissa. Liikapaino ja korkea verenpaine lisäävät turvotuksen mahdollisuutta käsissä ja alaraajoissa
- Ulkotöissä suojaamaton iho altistuu auringon UV-säteilylle ja palovammoille
- Kuumuus voi heikentää tasapainoa ja lisätä siten kaatumisriskiä

## Kuormituksen vähentäminen

Kuumassa työskentelyssä pitää huolehtia elimistön neste- ja suolatasapainosta, palautumisesta ja levosta. Työntekijä voi vähentää kuumasta aiheutuvaa kuormitusta seuraavilla ohjeilla:

- Totuttaudu kuumaan
- Juo riittävästi, 1–2 dl kerralla 3–4 kertaa tunnissa (lyhyissä kuuma-altistumisissa pelkkä vesi riittää, kovissa pitkissä kuormituksissa sokeroidut marjamehut tai energiaa ja suoloja sisältävät urheilujuomat ovat suositeltavia)
- Syö monipuolisesti, välipaloiksi sopivat esim. suolakurkut tai -pähkinät
- Pukeudu työsi mukaan



LÄHITAPIOLA

*Elämänturvayhtiö*

## Kuumassa työskentely Työturvallisuus

- Tauota ja järjestele työsi fyysisen kuormitusasteen mukaan
- Käytä työhösi sopivia jäähdytysmenetelmiä
- Tunne terveydentilasi
- Huolehdi kunnostasi
- Kuumuuden haittoja torjutaan myös suojavaatetuksella ja teknisillä keinoilla, jotka pienentävät työskentelypaikan lämpökuormaa

### **Lähteet ja lisätiedot**

[Työterveyslaitos](#)