



# KUUMAKUORMITTUMINEN SISÄTÖISSÄ - miten pysyä toimintakykyisenä kuumassa

Kuumatyön katsotaan alkavan, kun ilman lämpötila ylittää 28 °C. Kuumatyö heikentää työntekijän terveyttä ja tuottavuutta ja laskee organisaation kilpailukykyä. Varautuminen ajoissa, nestetasapaino, tauotus viileässä ja vaatetuksen optimointi auttavat.

## Varaudu kesän helleaaltoihin ajoissa

Tee ilmastoinnin huoltotoimenpiteet hyvissä ajoin ennen kesän kuumia säitä. Säädä ilmastointi kuhunkin tilaan sopivaksi. Tarvittaessa säädä uudelleen muuttuvan lämpötilan mukaan. Huolehdi sopivasta ilmankosteudesta tiloissa.

Estä suora auringonsäteily ikkunoista joko kaihtimilla, markiiseilla tai suojakalvoilla.

Tee tarvittavat työvaatteiden ja viilentävien pukineiden hankinnat ja päivitykset ajoissa.

## Vältä kuormittuminen kuumassa

### Tauota työtä helteellä fyysisen kuormitusasteen mukaan

Fyysisessä työssä kuumassa taukoja pidetään tavallista useammin, helteen tukaluusasteen mukaan. Vietä tauot viileämmässä tilassa kuin työpiste on. Vältä suoraa auringonpaahdetta, jos olet ulkona.

Pidä lämpötaukoja kerran tunnissa, jos työpisteen lämpötila on yli 28 °C (10 min) tai yli 33 °C (15 min).

### Huolehdi nestetasapainosta

Varmista juomien helppo saatavuus.

Jos teet fyysisiä töitä kuumassa, juo 1-2 desilitraa kerrallaan, 3-4 kertaa tunnissa. Vesi riittää useimmiten, mutta pitkissä kuormituksissa kivennäisvesi ja urheilujuomat ovat suositeltavia. Syö monipuolisesti. Välipaloina voivat olla esim. suolakurkut tai suolapähkinät.

## FAKTAT

**Varaudu:** tee varautumissuunnitelma ja toimi ajoissa

**Pidä taukoja:** tauot viileässä tai käytä jäädyttäviä asusteita

**Juo riittävästi:** juo usein pieniä määriä

**Optimoi vaatetus:** kevyt, hengittävä ja väljä vaatetus

**Lisätietoa:** [www.ttl.fi/](http://www.ttl.fi/)

## OTA YHTEYTTÄ

**Sirkka Rissanen**  
Vanhempi tutkija  
[sirkka.rissanen@ttl.fi](mailto:sirkka.rissanen@ttl.fi)  
+358 30 474 6095

**Kirsi Jussila**  
Erikoistutkija  
[kirsi.jussila@ttl.fi](mailto:kirsi.jussila@ttl.fi)  
+358 30 474 6089

## Pukeudu työsi mukaan huomioiden työturvallisuusvaatimukset

Valitse **kevyemmät** ja hengittävämmät vaatemateriaalit työasuihin. Malliltaan väljä työvaatetus ei rajoita liikkumista ja mahdollistaa kosteuden poistumisen vaatetuksen alta. Käytä henkilökohtaisia suojaimia, jos työturvallisuusvaatimukset niitä edellyttävät.

## Käytä työhösi sopivia jäähdytysmenetelmiä

Lämpökuormittumista vähentävät esimerkiksi tuulettimet ja ilmastointilaitteet, läpiveto, jäähdyttävien asujen käyttö.

Jäähdyttäviä asusteita ovat mm. kylmäliivi ja kylmäkauluri. Tutustu markkinoilla oleviin tuotteisiin.

Jäähdyttävien asusteiden käyttö on tehokas viilennyskeino tauon aikana varsinkin, jos taukotila on liian lämmin tai tauko liian lyhyt kuumakuormittumisesta palautumiseen.

Jäähdyttävä asuste tiiviin suojapuvun tai -essun alla viilentää.



## Organisoi työtehtävät

Tee fyysisemmät raskaat työt tai kuumimmat työvaiheet viileämpänä aikana.

Ohjeista nopeaan työnkiertoon etenkin kuumissa työpisteissä.

Osallista eri toimijat suunnitteluun.

## Työterveysyhteistyön tiivistäminen kuumahaittojen ehkäisemiseksi

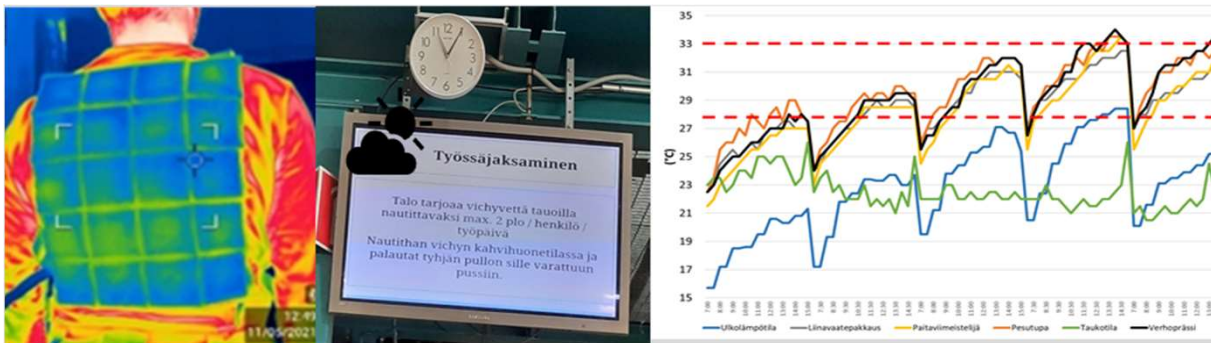
Uusien työntekijöiden ja kesätyöntekijöiden ohjeistaminen kuumatyöhön.

Lämpösauroksien oireiden tunnistaminen ja ensihoitovalmiuden ja -ohjeiden päivitys.

Tarvittaessa tehdään kuumakuormituksen riskinarviointi työpaikalla.

Huomioidaan terveyteen liittyvät erityispiirteet:

- Jotkut lääkkeet voivat heikentää lämmönsietoa.
- Ihosairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet, keskushermoston sairaudet sekä aineenvaihdunnan sairaudet, kuten diabetes ja kilpirauhasvaivat, voivat altistaa lämpötasapainon pettämiselle kuumakuormituksissa.
- Infektioiden aikana ja vakavampien tulehdustautien toipilasaikanakin lämmönsäätely on herkkä häiriintymään.



Työssä jaksamista edistävät tauot, nestetasapaino, viilennykset ja tehokkaat ilmastointijärjestelmät.

Tietokortti perustuu hankkeeseen, jota Työsuojelurahasto on osittain rahoittanut.