AWTORITÀ GĦAS-SAĦĦA U S-SIGURTÀ FUQ IL-POST TAX-XOGĦOL
17,Triq Edgar Ferro, Pietà MSD07 - Malta
Tel: (+356) 21 247 677 • Fax: (+356) 21 232 909
Email: ohsa@gov.mt • Website: www.ohsa.org.mt

OCCUPATIONAL HEALTH & SAFETY AUTHORITY
17, Edgar Ferro Street, Pietà MSD07 - Malta
Tel: (+356) 21 247 677 • Fax: (+356) 21 232 909
Email: ohsa@gov.mt • Website: www.ohsa.org.mt

GWIDA DWAR XOGĦOL FIS-SĦANA U X-XEMX

Issa li t-temp beda jinbidel u bdiet xi ftit jew wisq is-sħana, l-Awtorità għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol (OHSA) ħasset il-ħtieġa li tfakkar dwar dawk il-miżuri li għandhom jittieħdu meta wieħed jagħmel xogħol fix-xemx u fis-sħana.

Xogħol fix-xemx, speċjalment jekk ikun għal żmien twil jista' jħalli effetti negattivi minħabba s-sħana jew ir-raġġi tax-xemx.

Din il-gwida qasira tista' tkun ta' siwi kemm għall-ħaddiema kif ukoll għal dawk li jħaddmu jew jaħdmu għal rashom peress li fiha informazzjoni dwar ir-riskji mix-xemx u kif wieħed jista' jevitahom jew inaqqashom.

Xogħol fis-Sħana

L-abbilita' tal-ħaddiema li jagħmlu xogħolhom sewwa jista' jiġi affettwat minn kemm ikun bard jew sħana. Waħda mill-kundizzjonijiet importanti fuq il-post tax-xogħol hija li jkun hemm temperatura komda, normalment ta' bejn 20 u l-25° C. Naturalment it-temperatura tvarja skond l-istaġun li nkunu fih u b'hekk hemm numru ta' miżuri li jistgħu jittieħdu sabiex tiġi ndirizzata din il-problema.

Apparti sħana ġenerata ġol-post tax-xogħol minn magni u apparat ieħor li jistgħu jkunu qed jintużaw, is-sħana, l-istess bħall-kesħa, tista tidħol fuq il-post tax-xogħol b'żewġ mezzi prinċipali:

- *B'mod dirett:* minn twieqi, bibien, eċċ. Xi drabi s-sħana eċċessiva tiġi ġenerata minn xi fwar jew *exhaust* mill-magni;
- *B'mod mhux dirett:* sħana li tidħol fuq il-post tax-xogħol mis-saqaf, mill-ħitan u mill-art. Aktar ma' tiżreġ ix-xemx, dawn aktar jisħnu matul il-ġurnata u din is-sħana tidħol fuq il-post tax-xogħol.

Hemm numru ta' miżuri li min iħaddem jista' jieħu sabiex inaqqas l-ammont ta' sħana li tidħol fuq il-post tax-xogħol (naturalment xogħol fuq ġewwa). Dawn jinkludu:

- Jassiguraw li l-ħitan ta' barra jkunu lixxi kemm jista' jkun u miżbugħa b'żebgħa ċara ħalli s-sħana tiġi riflessa 'l barra;
- Itejbu l-mod kif is-sħana tiġi riflessa minn fuq il-bejt;
- Itejbu l-insulazzjoni tal-ħitan u s-soqfa;
- Sa fejn hu possibbli jassiguraw li l-post tax-xogħol huwa delli kemm jista' jkun minn mezzi naturali (bħal siġar, eċċ) jew b'*shades* fuq it-twieqi, bibien, eċċ. Hawn huwa importanti għal raġunijiet ta' sigurtà dawn ix-*shades* ma jimblukkawx l-entraturi.

X'Inhuma l-Perikli ta' Xogħol fis-Sħana?

Sigurtà	Saħħa
• Għeja kbira u stordament • Idejn bl-għaraq • *Safety Goggles* imtappna • Ħruq • Nuqqas ta' viġilanza • Irritabilità ogħla	• *Heat stress/strain* • Bukgħawwiġ minħabba s-sħana • *Heat exhaustion/heat stroke* • Raxx tas-sħana • Ħass ħażin

It-temperatura tal-ġisem hija rregolata biex tibqa' bejn wieħed u ieħor l-istess. Din il-kapaċita' tal-ġisem li jżomm l-istess temperatura tista' tiġi affetwata minn ħafna fatturi fosthom l-ambjent, l-ammont ta' attivita' fiżika li jagħmel l-individwu kif ukoll il-ħwejjeġ li jilbes. Meta r-regolament tat-temperatura tal-ġisem jibda' jfalli dan jissejjaħ '*heat stress'*.

Min jaħdem fix-xemx jew f'ambjent fejn it-temperatura hija għolja jista' jkun f'riskju ta' '*heat stress'* li jista' faċilment iwassal għal mard jew inċidenti relatati max-xogħol. '*Heat stress*' jista' jikkaġuna '*heat stroke*', għejja kbira minħabba s-sħana, bukgħawwiġijiet u raxx fuq il-ġilda.

Temperaturi għoljin jistgħu jwasslu għal riskju akbar ta' inċidenti minħabba per eżempju idejn imxarrbin bl-għaraq, *safety goggles* li jittappnu aktar malajr u nies li jistgħu jħossuhom storduti minħabba s-sħana. Ħruq tal-ġilda jista' jiġi kkawżat minn kuntatt aċċidentali ma' affarijiet jaħarqu jew ma' fwar.

Xogħol li jinvolvi temperaturi għoljin, sorsi ta' sħana qawwija, umdita' għolja jew ħafna attivita' fiżika kollha għandhom il-potenzjal li jikkawżaw '*heat stress'*. Mhux biss l-ambjent iżda wkoll ħaddiema li

jilbsu lbies protettiv li huwa impermeabli jew semi-impermeabli huma f'riskju li jaqbadhom 'heat stress'.

Meta nikkalkulaw it-temperatura fl-ambjent huwa mportanti li nqisu l-indiċi tal-'*Wet Bulb Globe Temperature'* (WGBT). Dan huwa l-aktar mod effettiv u aċċettat sabiex jitkejjel l-istress tas-sħana li l-ħaddiema jkunu esposti għalih fuq il-post tax-xogħol, partikolarment fis-settur industrijali. Dan l-indiċi jħares lejn it-temperatura naturali tal-'*wet bulb'* (t_{nw}), it-temperatura globali (t_g) u t-temperatura tal-arja (t_a) u jqabbel il-valuri ma' ċifri apposta.

X'Inhuma l-Perikli mix-Xemx?

Il-problema prinċipali ġejja mir-raġġi msejjħa *ultraviolet* jew UV fil-qasir. Ir-raġġi UV jista' jkollhom ħsara mmedjata fil-ġilda bħal per eżempju xemxata, jitilgħulek ħafna nfafet u titqaxxarlek il-ġilda. Iżda ankè ftit ħmura hija sinjal ta' ħsara għall-ġilda.

Fuq perjodu itwal, ħafna xemx tista' tkemmex u xxerref il-ġilda. Iżda l-aktar periklu serju huwa ċans ħafna akbar li jaqbdek kanċer tal-ġilda.

(a) Raġġi UVA u UVB

Hemm żewg tipi ta' raġġi UV li jistgħu jkunu perikolużi: **UVA** u **UVB**.

Ir-raġġi UVA jidħlu aktar fil-fond fil-ġilda u jagħmlu ħsara lis-sezzjoni tan-nofs tal-ġilda tagħna (dik l-imsejjħa '*dermis*'). Peress li d-dermis tikkontrolla kemm tkun elastika l-ġilda, ħafna raġġi UVA jwasslu sabiex jiżdied it-tikmix u l-ġilda tixjieħ aktar malajr.

Ir-raġġi UVB jiġu assorbiti mill-parti ta' fuq tal-ġilda (*epidermis*) u jġiegħluna nismaru iżda wkoll ninħarqu.

Kemm ir-raġġi UVA kif ukoll dawk UVB jistgħu jżidu ċ-ċans li jaqbadna kanċer tal-ġilda. Għalhekk, meta nieħdu xemxata nkunu qed inpoġġu lilna nfusna f'riskju akbar.

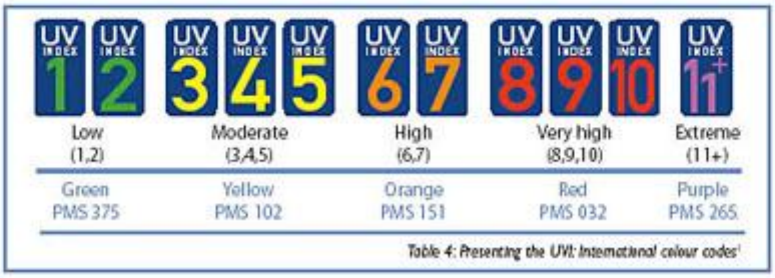
Ċertu tip ta' mediċina, kuntatt ma' xi kimika wżata fuq il-post tax-xogħol (bħal żebgħa, preservattivi ta' l-injam, qatran u żift) u kuntatt ma' xi pjanti jistgħu jagħmlu l-ġilda tiegħek aktar sensittiva għax-xemx. It-tabib tax-xogħol jew it-tabib personali tiegħek jista' jagħtik parir aħjar.

Periklu ieħor li huwa riżultat ta' espożizzjoni għax-xemx huwa ħsara fl-għajnejn u riskju akbar li wieħed jimrad bil-katarretti. Fil-fatt, minn ċifri maħruġa mill-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO) jidher li mill-15 – il miljun persuna li jimirdu bil-katarretti fis-sena, 3 miljun minnhom huma kawża tax-xemx.

(b) Indiċi UV

L-indiċi UV huwa mod kif jitkejjel il-livell ta' radjazzjoni UV. Iċ-ċifri jvarjaw minn 0 'il fuq – aktar ma' jkun għoli dan l-indiċi, aktar ikun hemm riskju ta' ħsara mix-xemx.

L-indiċi UV huwa mod importanti kif jiżdied l-għarfien dwar ir-riskji ta' meta nkunu esposti fit-tul għal radjazzjoni UV u ta' kif nindunaw meta għandna nieħdu miżuri ta' protezzjoni. Dan l-indiċi kien ġie żviluppat mill-WHO, mill-Programm tal-Ambjent tal-Ġnus Magħquda u mill-Organizzazzjoni Meterjoloġika Dinjija.



Sors: WHO

Min hu fil-Periklu?

Ir-radjazzjoni UV hija kkunsidrata bħala periklu fuq il-post tax-xogħol għal dawk il-ħaddiema li jaħdmu barra peress li jkunu esposti għal dawn ir-raġġi aktar mis-soltu. Dawn il-ħaddiema jinkludu:

- bdiewa
- bennejja u nies li jaħdmu fil-kostruzzjoni
- nies li jaħdmu fuq il-bajjiet jew ħdejn *swimming pools*
- ġardinara
- pustiera
- ħaddiema ta' servizzi fuq barra
- bejjiegħa
- u nies oħra li jqattgħu ħafna ħin barra

Jekk taħdem f'postijiet mhux fix-xemx iżda fejn hemm ħafna sħana w umdità, xorta waħda jista' jkollok problemi minħabba l-umdità. Dawn il-ħaddiema jinkludu dawk li jaħdmu:

- fil-kċina
- fl-irziezet
- fil-*laundry*
- viċin fran
- f'funderiji
- postijiet oħra fejn jiġu ġenerati temperaturi għolja.

Hemm ċertu tip ta' ħaddiema li jkunu aktar vulnerabbli minn oħrajn u b'hekk għandhom jingħataw attenzjoni partikolari. Fost dawn insibu nisa li jkunu tqal, dawk li jkunu għadhom kemm welldu jew dawk li jkunu qed ireddgħu lit-trabi tagħhom.

X'Għandek Tagħmel Jekk Tħaddem in-Nies Miegħek:

1. Ara li jsir eżerċizzju ta' evalwazzjoni tar-riskju. Hija responsabbilta' tiegħek li jkunu evalwati r-riskji kollha, anke' għal dawk il-ħaddiema li jaħdmu fis-sħana u fix-xemx. Jekk bħala persuna li tħaddem tqis lilek innifsek bħala kompetenti biż-żejjed, tista tagħmel dan l-eżerċizzju int, bl-involviment tal-ħaddiema. Jekk le, tkun trid tqabbad persuna kompetenti li wkoll ikun irid jinvolvi lill-ħaddiema.

2. Involvi lill-ħaddiema f'dan l-eżerċizzju ta' evalwazzjoni tar-riskju, u kkonsultahom dwar fejn jista jkun hemm problemi f'dan ir-rigward u l-miżuri ta' prevenzjoni u protezzjoni li jistgħu jittieħdu.

3. Ħu l-miżuri kollha neċessarji, inkluż dawk amministrattivi u tekniċi, u pprovdi apparat, materjal u prodotti ta' protezzjoni.

4. Ikkonsulta mal-ħaddiema jew mar-rappreżentanti tagħhom. Agħti widen tal-opinjoni tagħhom meta tkun se tintroduċi xi inizjattivi ta' sigurtà mix-xemx jew sħana.

5. Assigura li jkun hemm aktar ventilazzjoni ġenerali fuq il-post tax-xogħol billi tiftaħ it-twieqi u tara li l-*air bricks*, bibien, eċċ ma jkunux imblukkati.

6. Agħmel użu minn *spot cooling* jiġifieri li tnaqqas it-temperatura f'partijiet partikolari per eżempju billi tuża fannijiet. Huwa importanti li l-fannijiet jitpoġġew b'mod korrett, tant li ma jkunux installati wara magni li jkunu qed jiġġeneraw is-sħana, jew wara sorsi oħra tas-sħana.

7. Uża sistemi ta' ventilazzjoni lokalizzati li jneħħu l-*exhaust* ta' sħana qrib kemm jista' jkun tas-sors li tikkawżah.

8. Fejn hu possibbli żid in-numru ta' waqfiet mix-xogħol.

9. Introduċi sistema ta' *job rotation* sabiex mhux l-istess ħaddiema jkunu dejjem qed jagħmlu xogħol fis-sħana.

10. Assigura li l-ħaddiema jkollhom aċċess għal ilma tajjeb għax-xorb u li jkunu jistgħu jixorbu minnu skond il-bżonn.

11. Huwa importanti li wieħed ikun jaf il-livell ta' umdità fuq il-post tax-xogħol (partikolarment ġewwa l-fabbriki). Jekk fabbrika tkun sħuna u umduża ħafna, il-ħaddiema jkunu f'riskju kbir ta' detriment għas-saħħa.

12. Dejjem għandu jiġi assigurat li f'post tax-xogħol ikun hemm arja friska adegwata, tneħħija ta' arja mhux friska jew arja li fiha ħafna trab, kimika, eċċ.

13. Inkludi pariri dwar protezzjoni mix-xemx u s-sħana fit-taħriġ dwar saħħa u sigurtà. Informa lill-ħaddiema dwar il-bżonn li jipproteġu ruħhom mix-xemx u s-sħana. Għidilhom li meta jismaru jkunu diġà għamlu ħsara lill-ġilda.

14. Sa fejn hu possibbli, qassam ix-xogħol li jsir fuq barra b'mod li ma jsirx fl-eqqel tax-xemx.

15. Ara li jkun hemm superviżjoni adegwata sabiex il-miżuri li jittieħdu jiġu mħarsa.

16. Ħeġġeġ lill-ħaddiema li jimxu mal-punti li qed insemmu. Għid lill-ħaddiem li għandu obbligu li jikkopera miegħek f'dan ir-rigward.

17. **Id-'*danger money'* (dik is-somma flus li ħaddiem jingħata biex jaħdem fil-periklu) QATT ma hija ġustifikata. Ma tistax tħallas lill-ħaddiema somma flus biex jaħdmu fix-xemx minflok tieħu l-miżuri meħtieġa.**

Dawn il-miżuri jgħoddu wkoll għal min jaħdem għal rasu.

X’Inhu l-Gwadann għall-Kumpanija?

- Ħaddiema aktar infurmati u b’saħħithom.
- Inqas *sick leave* minn min ikun espost għax-xemx jew temperaturi għoljin.
- Jitnaqqas ir-riskju li l-ħaddiema jimirdu b’kanċer tal-ġilda għax ikunu esposti għax-xemx fit-tul.
- Titjib fir-relazzjonijiet industrijali bejn min iħaddem u l-ħaddiema għax tiżdiet il-parteċipazzjoni u l-konsultazzjoni.

X’Nista’ Nagħmel biex Nipproteġi Lili Nnifsi?

Oqgħod aktar attent jekk ix-xemx tieħdok malajr, jekk tqatta’ ħafna ħin barra, jew jekk għandek ġilda bajdanija, ħafna nemex jew tbajja’ fil-ġilda. Sabiex tnaqqas dawn ir-raġġi milli jagħmlulek il-ħsara:

Miżuri amministrattivi: Hemm għadd ta’ miżuri amministrattivi li tista’ tieħu fosthom li x-xogħol ta’ barra ikun ippjanat b’mod li ma jsirx meta t-temperatura tkun għolja ħafna jew inkella tibdil fil-ħin li jsir ix-xogħol (per eżempju li jinbeda aktar kmieni filgħodu). Wieħed għandu dejjem jiċċekkja wkoll l-indiċi tal-UV (*UV index*) b’mod regolari mill-gazzetti jew mezzi tax-xandir.

Miżuri Tekniċi: Jekk hemm lok, għamel użu minn armar differenti bħal tined, *sun screens/shades* jew umbrella kbira. Assigura wkoll li jkun hemm ventilazzjoni adegwata fuq il-post tax-xogħol.

Ilbes ilbies adattat: Ħwejjeġ ħfief speċjalment tal-qoton huma l-aħjar. Toqgħodx b’żaqqek barra, anke’ jekk inti ma tinħaraqx malajr. Ilbes qalziet twil minflok xorz.

Ilbes kappell: Kappell b’falda kbira (*wide-brimmed*) huwa aħjar peress li jipproteġi l-għonq, il-widnejn, l-għajnejn, il-ġbin, l-imnieħer u l-qurriegħa tar-ras. L-elmu jilqa’ ftit ukoll. Tista’ wkoll tuża kappell b’biċċa twila fuq wara li tgħatti l-għonq speċjalment jekk waqt ix-xogħol ikollok tmil ‘il quddiem.

Ilbes nuċċali tax-xemx: Nuċċali m’għandux għalfejn iqum għexieren ta’ Ewro iżda huwa mportanti li jkun jilqa’ bejn 99% u 100% tar-raġġi UVA w UVB. Aqra t-tabella ta’ man-nuċċali qabel tixtrih.

Sunscreen: Għalkemm kpiepel u ħwejjeġ oħra joffru l-aħjar protezzjoni mix-xemx, is-*suntan lotion* jista’ jżid mal-protezzjoni jekk ikun mill-inqas numru 15 (SPF 15) jew aktar. Huwa mportanti pero’ li timxi mal-istruzzjonijiet ta’ fuq il-prodott dwar kemm -il darba u wara liema tul ta’ ħin trid tapplikah. Imbilli tidlek

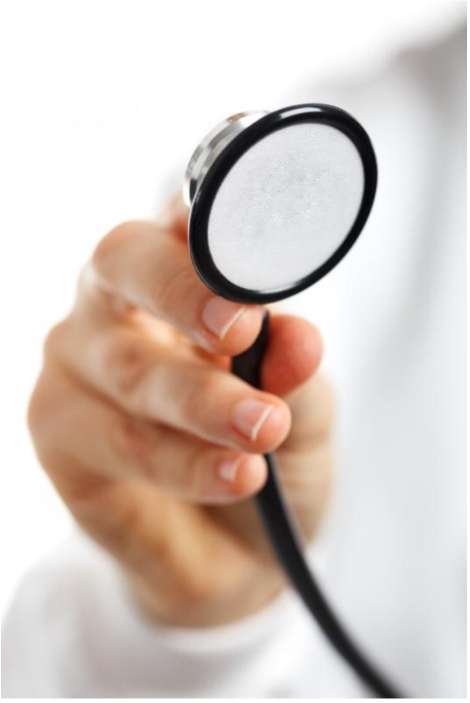
dan il-krim darba biss MHUX biżżejjed. Aktar importanti minn hekk iżda huwa li timxi mal-miżuri amministrattivi li semmejna aktar 'il fuq.

Toqgħodx fix-xemx: Ir-raġġi UV ikunu l-aktar qawwija bejn l-10 ta' fil-għodu u l-4 ta' wara nofsinhar. Kemm jista' jkun toqgħodx fix-xemx f'dawn il-ħinijiet.

Ixrob: Ixrob ħafna likwidi b'mod regolari u qabel ma jaqbdek l-għatx. Naqqas il-kafè u l-alkoħol u ammonti kbar ta' zokkor.

Ikel ħafif: Kul ikliet ħfief qabel tibda x-xogħol.

Strieħ: Ieqaf għal ftit ħin ta' sikwit u oqgħod fid-dell.



Mediċina: Iċċekkja mat-tabib jekk il-mediċina li qed tieħu tistax tagħmillek il-ħsara jekk toqgħod fix-xemx.

Iċċekkja l-ġilda: Iċċekkja l-ġilda sabiex tara jekk żdiedux in-nemex jew tfaċċaw xi tbajja' ġodda. Ħu ħsieb ukoll xi għazz li jikbru jew jintefħu, jew jitilgħu għall-ewwel darba, speċjalment madwar l-imnieħer u l-għajnejn jew fuq wara ta' jdejk. Jekk tara minn dawn is-sintomi, kellem it-tabib tiegħek jew it-tabib tax-xogħol, u spjegalhom li taħdem fuq barra. Ħafna minn dawn is-sintomi ma jkunu xejn iżda dejjem aħjar li tiċċekkja. Għalhekk toqgħodx tittratieni biex tmur għand it-tabib.

Aktar Informazzjoni

Għal aktar informazzjoni wieħed jista' jikkuntattja lill-OHSA fuq tel. 21247677, jibgħat email fuq ohsa@gov.mt jew iżur il-websajt ta' l-OHSA li hija: www.ohsa.org.mt

Referenzi:

F'din il-gwida saru referenzi minn pubblikazzjonijiet varji tal-ILO, HSE, WHO u OHSA.