

Ambjenti sħan fis-settur HORECA

1. Introduzzjoni

Il-ħaddiema fis-settur tal-lukandi, tar-ristoranti u tal-ikel (HORECA) huma esposti f'riskju ta' stress mis-sħana meta jkunu qegħdin iħottu l-provvisti, jaħdmu fil-kċejjen u waqt li jservu lill-klijenti. Speċjalment fil-kċejjen, it-tisjir jagħmel l-ambjent sħun u umdu u fis-sajf, is-sitwazzjoni tista' tkun ferm aġar.

Madankollu, l-iskumdità mhijiex l-akbar problema. Il-ħaddiema li f'daqqa waħda jiġu esposti għal ambjent sħun huma esposti għal perikli addizzjonali u li ġeneralment jistgħu jiġu evitati. Min iħaddem għandu jipprovdi struzzjonijiet dettaljati dwar miżuri ta' prevenzjoni u protezzjoni adegwata bil-għan li jiġi evitat l-istress mis-sħana.

Din il-ħarġa ta' E-Fact toffri ħarsa ġenerali lejn il-fatturi li jżidu r-riskju tal-istress mis-sħana. Tispjega kif għandhom jintgħarfu u ttrattati d-disturbi kkawżati mis-sħana, kif ukoll jitkellem fid-dettall dwar il-vantaġġi li ġġib magħha l-implimentazzjoni ta' Prattiki tax-xogħol u kontrolli xierqa, b'mod speċjali fil-kċejjen professjonali.

2. X'inhu l-istress ikkawżat mis-sħana?

It-temperatura tal-ġisem tal-bniedem normalment tkun bejn is-36°C u t-38°C. Meta t-temperatura titla 'l fuq minn dan il-limitu, il-ġisem jirreaġixxi billi jiċċirkola d-demm lejn il-ġilda. Dan iżid it-temperatura tal-ġilda u jippermetti lill-ġisem jirrilaxxa s-sħana eċċessiva tiegħu minn ġol-ġilda. Jekk il-muskoli jkunu qegħdin jintużaw għal eżercizzju fiziku, ikun hemm inqas demm disponibbli biex jgħaddi lejn il-ġilda u jirrilaxxa s-sħana. Jekk il-ġisem ikompli jassorbi s-sħana b'ritmu aktar mgħaġġel u ma jkunx jista' jirrilaxxa s-sħana billi jżid il-fluss tad-demm lejn il-ġilda u billi jegħreq, it-temperatura tal-ġisem togħla u l-persuna tispicċa tesperjenza l-istress mis-sħana.

2.1 Ir-reazzjonijiet tal-ġisem għall-istress mis-sħana

Il-livelli ta' stress ta' ħaddiem, il-kapaċità li jaħdem u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol huma affettwati minn erba' fatturi ambjentali:

- temperatura
- umdità
- sħana rradjata bħal dik mix-xemx jew minn *fryer* tal-qali biż-żejt
- veloċità tal-arja.



Ambjenti sħan fis-settur HORECA

Il-karatteristiċi ta' individwu, bħall-età, il-piż, is-saħħa fiżika, il-grad ta' akklimatizzazzjoni, il-metaboliżmu, il-konsum tal-alkoħol u l-użu tad-drogi, flimkien ma' varjetà ta' kundizzjonijiet mediċi bħall-ipertensjoni, il-koll jaffettwaw is-sensittività ta' persuna għas-sħana.

It-temperatura tax-xogħol ideali hija bejn l-20°C u t-22°C. Malli t-temperatura togħla, il-kapaċità tax-xogħol tonqos. Studji li saru juru li f'temperatura 'l fuq minn 24°C, il-kapaċità tax-xogħol tonqos b'4% ma' kull grad ieħor¹.

Jekk it-temperatura titla' aktar minn 26°C, il-koncentrazzjoni tal-individwu tonqos, is-saħħa tintilef, jibdew isiru l-iżbalji, jidhlu l-għeja u l-eżawriment u, konsegwentement, jiżdied in-numru ta' inċidenti.

L-ambjenti b'temperaturi għoljin idgħajfu l-prontezza mentali u l-prestazzjonijiet fiżiċi ta' individwu. Is-sħana għandha t-tendenza li tikkawża l-inċidenti.

3. Disturbi kkawżati mis-sħana u effetti fuq is-saħħa

L-espożizzjoni eċċessiva għal sħana eċċessiva ta' ambjent tax-xogħol jista' jikkawża diversi disturbi indotti mis-sħana. Ir-raxxijiet tas-sħana u l-ħass ħażinijiet huma l-ewwel sintomi li jindikaw stress termiku. Jekk l-istress mis-sħana ma jigix rikonossut u ttrattat fil-fażijiet inizjali, dan jista' jkollu effetti gravi fuq il-ġisem, li jwasslu għal kolp ta' sħana, eżawriment u bugħawwieg minħabba s-sħana.

Din li ġejja hija deskrizzjoni tal-effetti tas-sħana li jagħmlu l-ħsara, li tibda b'dawk l-aktar perikolużi.

3.1 Kolp ta' sħana

Il-kolp ta' sħana u l-iperpiressija (temperatura elevata fil-ġisem) huma l-aktar tipi gravi ta' mard ikkawżati mis-sħana.

Kawża: Il-kolp ta' sħana jseħh meta s-sistema tar-regolazzjoni tat-temperatura tal-ġisem ma taħdimx tajjeb, l-għaraq isir inadegwat, u t-temperatura tal-ġisem titla' għal livelli kritiċi. L-uniku metodu effikaċi li għandu l-ġisem biex jehles mis-sħana eċċessiva huwa kompromess bil-vittma tirċievi ftit twissija li jkun intlaħaq stadju kritiku.

Sintomi: Is-sinjali ta' kolp ta' sħana jinkludu ġilda xotta, taħraq jew mimlija tbajja' (minħabba nuqqas ta' għaraq). It-temperatura



Ambjenti sħan fis-settur HORECA

tal-ġisem normalment tkun 41°C jew aktar u l-vittma jkollha sintomi ta' konfużjoni mentali, imbagħad ta' delirju u telf parzjali jew totali ta' sensiha. Is-sinjali tal-iperpiressija huma simili bid-differenza li l-ġilda ma ssirx xotta.

Temperatura tal-ġisem għolja żżejjed tikkawża l-mewt.

Trattament: Din il-kundizzjoni tista' twassal għall-mewt jekk il-vittma ma tirċievix trattament xieraq u fil-pront. Persuna li turi sintomi ta' kolp ta' sħana għandha tiġi rikoverata immedjatament fl-isptar.

Għandha tingħata l-ewwel għajnuna minnufih:

- il-persuna għandha titpogġa f'post delli u għandu jitneħħa l-ilbies ta' barra;
- għandha tixxarrab il-ġilda tal-persuna u jżdid iċ-ċirkolazzjoni tal-arja madwar il-ħaddiem sabiex ġismu jibred aħjar permezz tal-evaporazzjoni;
- il-likwidi għandhom jiġu integrati mill-ġdid mill-aktar fis possibbli. F'każ biss li l-persuna tkun f'sensiha, agħtiha x'tixrob ftit belgħat ta' ilma frisk.

Ir-rikonoxximent kmieni u t-trattament mill-ewwel tal-kolp ta' sħana biss jippermettu li jiġu evitati ħsara fil-moħħ permanenti jew mewt. Nies li fil-passat sofrew minn kolp ta' sħana u li ġew ittrattati b'suċċess jistgħu jkunu aktar sensittivi għall-effetti tas-sħana fl-ewwel ftit xhur wara din il-kundizzjoni, iżda dawn ma jkollhomx problemi fit-tul.

3.2 Eżawriment minħabba s-sħana

Kawża: L-eżawriment minħabba s-sħana huwa kkawżat mit-telf ta' kwantitajiet kbar ta' likwidu mill-għaraq, kultant b'telf eċċessiv ta' melħ mill-ġisem.

Sintomi: L-eżawriment minħabba s-sħana tinkludi diversi sintomi kliniċi li jistgħu jixbhu l-ewwel sintomi ta' kolp ta' sħana: ħafna għaraq, debbulizza, sturdamenti, disturbi tal-vista, għatx tremend, nawża, uġiġħ ta' ras, remettar, dijarrea, bugħawwieġ fil-muskoli, qtugħ ta' nifs, palpitazzjonijiet, tingiż jew tneħħim fl-idejn u s-saqajn. It-temperatura tal-ġisem tkun normali jew titla' biss bi ftit aktar min-normal.

Trattament: Il-vittmi b'każijiet ħfief ta' eżawriment minħabba s-normalment jirkupraw immedjatament meta jitneħħew mill-ambjent sħun u jkunulhom integrati mill-ġdid il-likwidi (mielħa jekk possibbli). Ma hemm ebda effett permanenti magħruf. L-eżawriment minħabba s-sħana ma għandux jittieħed daqslikieku ma hu



Ambjenti sħan fis-settur HORECA

xejn, billi s-sintomi li jidhru fl-eżawriment mis-sħana huma simili għal dawk ta' kolp ta' sħana, li hija emerġenza medika.

3.3 Bugħawwieġ minħabba s-sħana

Il-bugħawwieġ minħabba s-sħana huwa spażmi fil-muskoli b'ugigħ li jista' jseħħ waħdu jew inkella flimkien ma' wieħed mid-disturbi l-oħrajn ta' stress minħabba s-sħana.

Kawża: Dan il-bugħawwieġ huma kkaġunat minn żbilanċ elettrolitiku kkawżat mill-għaraq. Il-bugħawwieġ normalment jirriżulta meta persuna tkun qiegħda taġħmel sforz fiżiku qawwi f'ambjent sħun tixrob kwantitajiet kbar ta' ilma mingħajr ma tintegra mill-ġdid il-melħ li tilfet b'mod suffiċjenti (elettrolit).

Sintomi: Bugħawwieġ b'ugigħ kbir fid-dirgħajn, fir-riglejn jew fl-istonku li jseħħ f'daqqa waqt jew wara x-xogħol. Dawk il-muskoli huma normalment dawk l-aktar suxxettibbli għal bugħawwieġ. Il-kawża tista' tkun eċċess jew nuqqas ta' melħ².

Trattament: Jeħtieġ li ssir distinzjoni bejn bugħawwieġ minħabba s-sħana u bugħawwieġ komuni, li jseħħ waqt xogħol ta' strapazz. Il-bugħawwieġ komuni jiġi kkurat permezz tal-mistrieħ u bil-massaġġi; il-bugħawwieġ minħabba s-sħana jista' jiġi kkurat biss billi l-melħ mitluf mill-ġisem jiġi integrat mill-ġdid b'ilma mielaħ jew b'xarbieġ apposta li jintegraw il-melħ disponibbli fis-suq.

4. Prevenzjoni tal-istress mis-sħana

Hafna mill-problemi tas-saħħa relatati mas-sħana jistgħu jiġu evitati jew jista' jitnaqqas ir-riskju li jiżviluppaw.

Sabiex tiġi vvalutata l-istress mis-sħana tal-impjegati u biex jiġu żviluppanti strategiji ta' prevenzjoni xierqa, għandu jsir il-kejl tas-sħana ambjentali fi, jew kemm jista' jkun qrib possibbli ta', il-qasam tax-xogħol fejn huma esposti l-ħaddiema. Meta ħaddiem ma jkunx espost kontinwament f'żona sħana waħda iżda jiċċaqlaq bejn żewġ żoni jew aktar b'livelli differenti ta' sħana ambjentali, jew meta s-sħana ambjentali tvarja b'mod sostanzjali f'żona sħana waħda, għandhom jitkejlu l-espożizzjonijiet tas-sħana ambjentali għal kull żona u għal kull livell ta' sħana ambjentali li għalihom ikunu esposti l-impjegati.



Ambjenti sħan fis-settur HORECA

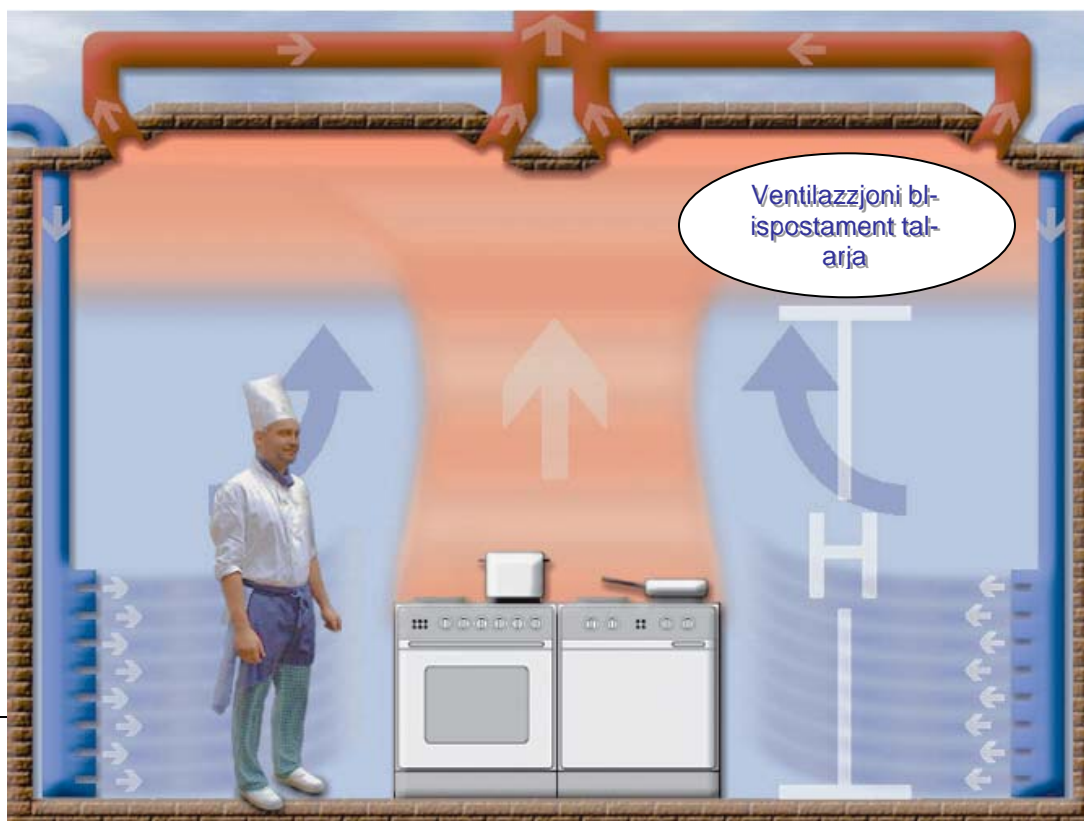
Jekk impjegat ikun espost għal ambjent sħun li jista' jikkawża disturbi minħabba s-sħana, min iħaddem għandu jimplementa kontrolli tekniċi biex titnaqqas l-espożizzjoni. Jekk dan ma jkunx fattibbli, min iħaddem għandu jirrikorri għal kontrolli amministrattivi, bħal pawżi mix-xogħol jew programmi ta' taħriġ u, jekk jista' jkun utli, tagħmir ta' protezzjoni personali.

L-aktar protezzjoni effikaċi mill-istress mis-sħana spiss hija kombinazzjoni ta' metodi differenti, bħal kontrolli tekniċi u amministrattivi flimkien ma' tagħmir ta' protezzjoni personali.

4.1 X'tip ta' kontrolli tekniċi jistgħu jintużaw?

Varjetà ta' kontrolli tekniċi jistgħu jkunu utli, fosthom il-ventilazzjoni ġenerali, it-trattament, it-tibrid u l-kondizzjonament tal-arja. L-aktar metodu effikaċi u ppreferut fil-kċejjen professjonali biex jitnaqqsu s-sħana eċċessiva u d-duħħan mit-tisjir li jinkludi sustanzi perikolużi huwa l-ventilazzjoni bl-ispostament tal-arja.

F'sistema ta' ventilazzjoni bl-ispostament tal-arja, l-arja tiġi introdotta fil-livell il-livell tal-art jew qrib b'veloċità baxxa u f'temperatura ftit biss taħt it-temperatura ambjentali mixtieqa. L-arja aktar kiesħa tieħu post l-arja sħuna, b'hekk tinħoloq zona ta' arja friska fuq il-livell li fih isir ix-xogħol. Is-sħana u s-sustanzi li jikkontaminaw prodotti minn attivitajiet fil-kċejjen jitilgħu sassaqaf minn fejn jiġu ppumpjati għal barra.





Tipikament, is-sistemi ta' ventilazzjoni bl-ispostament tal-arja huma aktar effiċjenti mil-lat enerġetiku u jagħmlu inqas ħsejjes mis-sistemi tradizzjonali mwaħħla mas-saqaf. Dawn is-sistemi jipprovdu wkoll ventilazzjoni aħjar u għalhekk itejbu l-kwalità tal-arja ta' ġewwa.

Tisjir bl-induzzjoni — tisjir bi `shana kiesħa'. Kuker li jaħdem bl-induzzjoni juża t-tisħin bl-induzzjoni għat-tisjir, fuq il-baħi ta' kampijiet manjetici. Mingħajr ma tirrikorri għal fjamma mikxufa, ma tiddaħħal ebda sħana żejda fl-ambjent tax-xogħol. Ir-riskju ta' ħruq aċċidentali jonqos ukoll ladarba l-ħob innifsu jsir kemm kemm jaħraq bis-saħħa tal-konduzzjoni tas-sħana `l isfel mir-reċipjenti tat-tisjir, għalhekk tippermetti kuntatt dirett mingħajr periklu. Barra minn hekk, ma tintilef ebda sħana fl-arja direttament mill-ħob, biex b'hekk il-kċina tibqa' aktar friska.

Tnaqqis tal-umdità — permezz tal-kondizzjonament tal-arja u d-deumidifikaturi, u billi tnaqqas is-sorsi tal-indewwa bħal ngħidu aħna banjijiet tal-ilma miftuħin, drejns u valvoli tal-fwar li jnixxu.

L-umdità relattiva fil-kċejjen professjonali ma għandhiex taqbeż il-valuri li ġejjin:

| Temperatura tal-arja tal-kamra | Umdità tal-arja interna |
|--------------------------------|-------------------------|
| 20 °C | 80% |
| 22 °C | 70% |
| 24 °C | 62% |
| 26 °C | 55% |

4.2 X'kontrolli amministrattivi jew fuq il-prattiki tax-xogħol jistgħu jintużaw?

Akklimatizzazzjoni

L-akklimatizzazzjoni tista' tnaqqas l-istress mis-sħana fis-settur HORECA. Il-ħaddiema li kellhom esperjenza preċedenti f'impjegi fejn il-livelli tas-sħana



Ambjenti sħan fis-settur HORECA

kienu tant għoljin li kkawżaw stress mis-sħana jistgħu jakklimatizzaw b'regim ta' espożizzjoni ta' 50% fl-ewwel ġurnata, 60% fit-tieni ġurnata, 80% fit-tielet ġurnata u 100% fir-raba' ġurnata. Għall-ħaddiema l-ġodda, ir-regim għandu jkun 20% fl-ewwel ġurnata, b'żieda ta' 20% fl-espożizzjoni f'kull ġurnata addizzjonali³. Inkella, minflok jitnaqqas il-ħin tal-espożizzjoni fil-post tax-xogħol sħun, l-impjegat jista' jiġi akklimatizzat billi jitnaqqas għal ġimgħa jew tnejn l-isforzi fiżiċi meħtieġa għax-xogħol.

Tnaqqis tal-isforzi fiżiċi

Għandhom jiġu vvalutati l-isforzi fiżiċi, speċjalment f'ambjenti tax-xogħol sħan, sabiex jiġi evitat it-tqandil manwali bla bżonn; pereżempju, tista' tqabba mal-vit it-tul tal-manka sabiex il-bramel ikun jistgħu jimtlew f'għoli konvenjenti jew jistgħu jintużaw magni ta' tqandil awtomatiku nkella tal-provvediment ta' karretti tal-ġarr.

Alternanza bejn xogħol u perjodi ta' mistrieħ

Il-perjodi ta' mistrieħ f'żoni aktar friski jistgħu jgħinu biex jiġi evitat jew imtaffi l-istress mis-sħana. Meta s-sħana żżid, huwa rakkomandat li jiżiedu l-frekwenza u t-tul tal-pawżi. Jekk ikun possibbli, xogħol iebes u ta' strapazz, manutenzjonijiet ta' rutina u xogħol ta' tiswiġa għandhom jiġu ppjanati għal matul il-ħinijiet l-aktar friski tal-ġurnata.

Integrazzjoni mill-ġdid tal-likwidi

Min iħaddem għandu jqiegħed għad-dispożizzjoni tal-ħaddiema esposti għas-sħana provvista adegwata ta' ilma tax-xorb frisk viċin taż-żona fejn ikun qiegħed isir ix-xogħol. L-impjegati għandhom jixorbu spiss kwantitajiet ta' ilma żgħar; pereżempju, tazza kull nofs siegħa. Il-likwidi li jkun fihom il-kaffeina jew l-alkoħol mhumiex xierqa billi jżidu d-dizidratazzjoni.

Tagħmir ta' protezzjoni personali

Għandu jiġi pprovdut ilbies frisk, komdu u li tgħaddi l-arja minnu bħall-qoton sabiex jippermetti ċ-ċirkolazzjoni libera tal-arja u l-evaporazzjoni tal-għaraq.

Informazzjoni lill-impjegati

Iċ-ċavetta għall-prevenzjoni ta' stress minħabba s-sħana eċċessiva hija l-informazzjoni tal-impjegati dwar il-perikli meta jaħdmu fis-sħana u l-vantaġġi mill-implimentazzjoni ta' kontrolli u prattiki tax-xogħol xierqa.

Min iħaddem għandu jipprovdi informazzjoni dwar:

- is-sinjali/sintomi ta' mard relatat mas-sħana. L-impjegati għandhom ikunu kapaċi jagħrfu id-dizidratazzjoni, l-għeja, il-ħass ħażinjiet, il-bugħawwieġ, l-eżawriment u l-kolpi tas-sħana bħala disturbji marbuta mas-sħana;
- il-fatturi li jaffettwaw is-sensittività tal-persuna għas-sħana bħall-età, il-piż u t-trattamenti mediċi;
- ir-responsabbiltajiet tal-impjegati għall-prevenzjoni tal-istress mis-sħana;



Ambjenti sħan fis-settur HORECA

- L-istrategġji għall-prevenzjoni tal-istress mis-sħana, inkluż l-implimentazzjoni ta' kontrolli tekniċi, l-akklimatizzazzjoni, it-tnaqqis tal-isforzi fiżiċi, l-alternanza bejn ix-xogħol u perjodi ta' mistrieħ u l-integrazzjoni mill-ġdid tal-likwidi.

Il-ħaddiema fil-qasam tal-ewwel għajjuna għandhom ikunu mħarrġa biex jagħrfu u jittrattaw id-disturbi ta' stress mis-sħana.

Konkluzjonijiet

Il-ħaddiema fil-lukandi u fir-ristoranti, u b'mod speċjali fi kċejjen professjonali, jistgħu jsofru minn stress mis-sħana kkawżat mit-tnejn tal-ikel. Sabiex ikun evitat konsegwenzi negattivi fuq is-saħħa u s-sigurtà, l-impjegati għandhom ikunu konxji mill-perikli u r-riskji tal-istress mis-sħana. Fortunatament, teżisti firxa wiesgħa ta' strategġji preventivi effikaċi disponibbli li għandhom ikunu parti integrali mill-organizzazzjoni tal-impriza ta' min iħaddem.

Referenzi

¹ Be- und Entlüftung von gewerblichen Küchen, Arbeitssicherheitsinformation 8.19/04, Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gaststätten

² OSHA Technical Manual (OTM). OSHA Directive TED 01-00-015 [TED 1-0.15A], (1999, January 20). OSHA Technical Manual (OTM). OSHA Directive TED 01-00-015 [TED 1-0.15A], (1999, January 20).

³ 'Criteria for a recommended standard occupational exposure to hot environments — revised criteria. Cincinnati, OH: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, National Institute for Occupational Safety and Health, DHHS (NIOSH. 1986) Publication No. 86-113.