



| Dato       | Utgave | Utarbeidet av | Gjennomgått | Godkjent |
|------------|--------|---------------|-------------|----------|
| 2021-12-31 | 1      | HR            | SNG         | LH       |

## 1 BRANSJESTANDARD 21: HELSEMESSIGE FORHOLD

## 2 FORMÅL/HENSIKT/OMFANG

Formålet med denne bransjestandarden er å beskrive de helsemessige forhold som brannforebygger skal kjenne til i ulike arbeidssituasjoner ifm. utførelse av aktuelle oppgaver knyttet til feiing, og skal bidra til målet om en skadefri bransje.

## 3 REFERANSER/AVGRENSNING/FORUTSETNINGER

Angivelsen av bruk av utstyr og rutiner er basert på en risikovurdering utført av FLF. Bransjestandarden er retningsgivende for arbeidsgivere, som kan velge å bruke strengere krav enn angitt her.

Det forutsettes at denne standarden brukes i samråd med BS-PVU (Personlig vernetøy)

Det forutsettes at aktuelt utstyr er godkjent eller sertifisert iht. gjeldende forskrifter eller standarder, er forskriftsmessig vedlikeholdt, og at det kasseres når det ikke lenger er i tilfredsstillende tilstand. Det forutsettes videre at brukere har fått og vedlikeholdt relevant kompetanse og ferdigheter i bruk, som anvendes ved bruk av utstyret.

## 4 HOVEDINNHOOLD/PROSESS/METODE

### 4.1 Hypertermi

Overoppheting og heteslag kan oppstå ved uvanlig høye temperaturer. Ved overoppheting stiger kroppstemperaturen opp mot 40°C, men man vil være klar og orientert. Stiger temperaturen over 40°C, og man blir forvirret, utvikler kramper eller blir bevisstløs, foreligger heteslag - en livstruende tilstand.

Overoppheting eller varmeutmattelse er en mildere reaksjon på varme. Vanlige symptomer på overoppheting er hodepine, svimmelhet, tørste, muskelsvakheter eller muskelkramper, kvalme og oppkast, slapphet.

#### 4.1.1 Risikofaktorer, årsaker, hypertermi

- Høye temperaturer
- Høy arbeidsbelastning
- Lite væskeinntak

#### 4.1.2 Risikoreducerende tiltak, hypertermi

Skal man bevege deg utendørs, må man ta visse forholdsregler:

- Bruk uniform som er lette og løstsittende med god ventilasjon.
- Beskytt deg mot sola ved å bruke hodeplagg, samt å kunne bevege seg og bruke skyggen til sin fordel.



- Drikke masse vann før man går ut i varmen. Fortsett med å drikke vann jevnt i løpet av dagen. Unngå å drikke mye te, kaffe, brus eller energidrikker.
- Planlegg dagen slik at de mest fysiske arbeidene kan gjøres i den kjøligste perioden på dagen.
- Enkelte dager så må man være to for å ivareta kameratsjekk kontinuerlig.
- Ved fysisk aktivitet ta hyppige pauser, og drikke vann omtrent hvert kvarter. Dette gjelder selv om man ikke føler deg tørst. Er urinen lys og klar, så drikker man tilstrekkelig. Er den derimot mørkt og konsentrert, bør man øke væskeinntaket.

### 4.1.3 Behandling

Overoppheting eller varmeutmattelse er en vanligere og mindre ekstrem form for varmerelatert sykdom der kroppstemperaturen er mellom 37°C og 40°C. Symptomene er mildere enn ved heteslag, og de går typisk raskt tilbake med god væsketilførsel og avkjøling.

### 4.1.4 Egenbehandling

Merker man symptomer, bør man på et tidlig stadium oppsøke kjøligere omgivelser, eventuelt legge på kalde omslag. En avkjølende dusj eller bad er kanskje den mest effektive måten å få ned temperaturen på.

### 4.1.5 Metoder for nedkjøling

- Plassere luftvifter rundt avkledd pasient og samtidig sørge for at pasientens hud holdes fuktig, enten ved tilføring av litt kjølig vann fra sprayflasker, klut, svamp eller lignende. Denne metoden regnes av mange som førstevalg ved nedkjøling, ikke minst fordi det er en metode som tolereres godt av en våken pasient.
- Isposer er også en mulighet. Disse plasseres strategisk i lysken og armhulen. Unngå direkte kontakt med huden, plasser et tøyestykke eller et håndkle imellom. Ulempen med denne metoden er at den er ubehagelig, den gir kraftige skjelvinger og den gir relativt langsom effekt.

## 4.2 Hypotermi

Opphold i omgivelser med lave temperaturer uten tilstrekkelig beskyttelse kan føre til hypotermi, eller nedkjølt. Når kroppens kjernetemperatur er lavere enn 35 °C. Altså er det kroppens sentrale organer som bestemmer om noen er hypoterm og måles rektalt. Under de fleste omstendigheter vil kroppen din opprettholde en normal temperatur. Men når vi utsettes for kalde, fuktige omgivelser over lengre tid, kan kroppens kontrollmekanismer for temperaturreguleringen svikte.

Hvis kroppen taper mer varme enn den klarer å utvikle, blir lav kroppstemperatur, hypotermi, resultatet. Våte og fuktige klær kan øke din risiko for hypotermi, og utviklingen skjer raskt om man faller over bord i kaldt vann. Et ubeskyttet hode og utilstrekkelig påkledning om vinteren kan være andre mulige årsaker

### 4.2.1 Risikofaktorer, årsaker, hypotermi, symptomer og tegn

Hovedtegnet på hypotermi er en indre kroppstemperatur som faller under 35°C

Andre symptomer og tegn er følgende:

- Skjelving
- Slørete tale
- Unormalt langsom pust
- Kald, blek hud



- Tap av koordinasjonsevne
- Slapphet, slitenhet eller apati

Symptomene utvikler seg vanligvis langsomt. En person med hypotermi opplever etter hvert gradvis tap av mental skjerpethet og fysiske evner, og vil ofte være ute av stand til å skjønne at akuttmedisinsk hjelp er påkrevet

#### **4.2.2 Risikoreduserende tiltak, hypotermi**

- Bruk uniform som er varm og har tilstrekkelig med isolasjon.
- Bruk hodeplagg og hals som dekker tilstrekkelig, det er her man mister mest varme.
- Ha hansker som er varme, men har nok bevegelse til at fingrene ikke er uten bevegelse.
- På de kaldeste dagene er man to, slik at om man faller, at man ikke bli liggende i kulden alene.
- Ha skifteklær lett tilgjengelig

### **4.3 Støy**

Normal hørsel skal ligge omkring 0 – 20 dB på alle frekvenser.

Personer med normal hørsel vil høre alle lyder godt.

Forebyggende tiltak:

Omtrent 10 % av verdens befolkning har hørselstap. Av disse skyldes en tredjedel av hørselstapene en overdreven eksponering av lyd som kunne vært unngått. Antall hørselsskade er økende – sannsynligvis fordi vi utsetter oss for mer og høyere støy fra musikk, maskiner, trafikk og lignede.

Når en person blir overeksponert for et sterkt lydnivå, kan den følsomme strukturen i det indre øret bli skadet. Dette kan resultere i en permanent hørselsskade. Det kan skje etter en kort, men intens lyd, for eksempel en eksplosjon, eller fra regelmessig eksponering av støy over tid.

Hørselstapet kan følges av tinnitus (øresus), en ringing, summing eller brøling i øret/hodet, som kan avta over tid, være konstant eller periodisk gjennom hele livet.

#### **4.3.1 Risikofaktorer, årsaker**

- Høytrykkspyler
- Freseverktøy
- Arbeidsplasser

#### **4.3.2 Støy - Litt mer om hvordan vi påvirkes av støy:**

Forskjellen mellom lyd og støy kan defineres ved at lyd er ønskelig lyd og støy er uønsket lyd. Det blir derfor opp til hver enkelt å avgjøre om lyden er støy eller ikke.

#### **4.3.3 Om støyen – eller lyden – er skadelig avhenger av to forhold:**

1) Støyens kvalitet: Det vil si styrken, frekvenssammensetning, regelmessigheten og varigheten av lyden.

2) Den enkeltes følsomhet: Individuelle forskjeller med bakgrunn i arveanlegg, tidligere sykdommer, alder, kjønn, bruk av legemidler m.m.



Arbeidsgiver er ansvarlig for å legge forholdene til rette. Arbeidstaker skal følge minstekrav når det gjelder bruk av hørselsvern ved støy. For å lese mer om vilkår kan man finne det i arbeidsmiljøloven.

Bruk av ørepropper/støypropper på konserter og andre arenaer der kraftig lyd og støy blir mer og mer vanlig. En kraftig nok lydimpuls kan være nok til å gi en varig skade på hørselen.

## 5 INTERESSENER/ROLLER/ANSVAR

Det vises til de generelle beskrivelsene av roller og ansvar i Sikkerhetshåndboken

Spesifikt for denne bransjestandarden gjelder også dette:

### **Arbeidsgiver:**

- Gi aktuelle VO og arbeidstakere opplæring i bruk av fallsele, og periodisk repetisjon, også i kameratredning
- Sørg for godkjent utstyr, og at godkjenningen oppdateres periodisk

### **Arbeidstakere:**

- Bruke foreskrevet utstyr og melde fra om evt avvik

### **Verneombud (VO):**

- Følge med på arbeidstagerne i eget verneområde, assistere ved behov

### **Bedriftshelsetjenesten:**

- Gjennomføre helsekontroller, gjennomføre målinger, delta på vernerunder ved behov

## 6 VEDLEGG/SKJEMAER