

Eldfjallaaska og fokefni

Leiðbeiningar um heilsuvarnir á vinnustað

Eldfjallaaska, sandryk, jökulleir og jarðvegsryk sem berast langar leiðir með vindi eru smákornt og komast því niður í lungun.

Aska og fokefni valda tímabundnum öndunarerfiðleikum, minni öndunarkrafti og næmisviðbrögðum en varanleg heilsuáhrif, lungnaskaði, getur orðið við langvarandi álag við vissar aðstæður.

1. Almennar forvarnir og undirbúningur verka

- Hreinsa burt ryk innanhúss áður en verk hefst ef tók eru á
- Soga út uppþyrlað rykloft innanhúss með blásurum ef hægt er að fá ryklaust loft inn í rýmið frá gluggum/hurðum/opum
- Binda ryk með vatnsúða þar sem það er hægt og á við
- Sæta vindátt við vinnu utanhúss, forðast uppþyrlun.

2. Persónuvarnir

- Forðast ryk, anda með nefi verði menn óvænt fyrir ryki, yfirgefa verkstað
- Nota rykgrímur:
 - P2, síugrímur fyrir meðalfínt ryk, P3 ef mikið er af fínryki eða sérstök ástæða eða þörf er fyrir betri vörn
 - Grímur með loka, sem opnar fyrir útöndun, þreyta minna
 - Nægilegt magn af rykgrímum þarf að vera til staðar til þess að oft sé hægt að skipta ef mikið ryk er og aðstæður slæmar
- Nota grisjuklúta, í nokkrum lögum, í neyð ef rykgríma er ekki aðgengileg þá stundina og yfirgefa rykmengaða staðinn
- Takmarka vinnutíma í ryklofti. Styttu vinnulotur og fjölga vinnuhléum ef unnið er með grímur
- Nota augnvarnir ef er mikið ryk, s.s. öryggisglæraugu, loftsiúhjálmi sem bæði ver augu og öndunarfæri, eða sambærilegar varnir

3. Hreinlæti

- Þvottaaðstaða. Hreinsa andlit og vit eftir veru í ryklofti. Eim-, gufu- og sturtuböð geta hjálpað til við að losa öndunarfærin við ryk
- Skilja klæði og búnað eftir utan íverustaðar eða í aðskildu rými
- Setja gerfitár, augndropa, í augun ef vart verður við augnþurrk eða ertingu

4. Læknisskoðun

Menn eru misviðkvæmir fyrir ösku og ryki og þarf hver og einn að hugsa um að fylgjast með sinni öndunarfæraheilsu. Reglubundnar læknisskoðanir fyrir þá sem verða fyrir miklu ryki í daglegu starfi er nauðsynleg. Einnig ef óþægindi gera vart við sig, hvort sem er í augum eða koki, hálsi, nefi eða lungum er ástæða til að leita læknis.

Sjá einnig: <http://www.landlaeknir.is/Pages/1055/NewsID/2123>
<http://www.ust.is/Adofinni/Frettir/nr/6573>