

Kraków, 26 czerwca 2026 r.

**MAŁOPOLSKI**  
URZĄD WOJEWÓDZKI W KRAKOWIE  
WYDZIAŁ POLITYKI SPOŁECZNEJ

Znak sprawy:  
WP-XI.9421.28.2026

**Szanowni Państwo  
Prezydenci, Burmistrzowie, Wójtowie  
Miast i Gmin  
Starostowie Powiatów  
województwa małopolskiego  
(wszyscy)**

**Dotyczy: rekomendacji w związku z upałami**

W związku z występującą falą wysokich temperatur, przekazuję w załączeniu rekomendacje dotyczące poszczególnych grup osób wymagających wsparcia, przygotowane przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz pozostałe materiały, do wiadomości i stosowania.

Dyrektor Wydziału Polityki Społecznej  
Ryszard Jaworski

/dokument podpisany elektronicznie/

Zał. 4

Do wiadomości:  
Jednostki organizacyjne pomocy społecznej





## **Nadchodzi upał. Dowiedz się, jak się zachować**

**Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu.**

Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy – musisz o tym pamiętać, np. prowadząc samochód.

Jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, zadzwoń pod numer alarmowy (tel. 112). Jeśli to możliwe przenieś się w chłodne miejsce.

Jeżeli przyjmujesz leki, bądź w stałym kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki mają wpływ na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.

Upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysoka temperatura także u nich może prowadzić do przegrzania organizmu. Pamiętaj, zwierzęta stałocieplne, które nie mają gruczołów potowych, regulują ciepłotę ciała innymi sposobami, np. psy wykorzystują odparowywanie śliny z jęzora podczas dyszenia. Dlatego, pozostawiając psa w samochodzie na słońcu, narażasz go na śmierć.

## **Jak chronić się przed upałem?**

W ciągu dnia zamknij w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna otwieraj nad ranem i na noc, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki bezpieczeństwa na to pozwalają.

Noś lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu.

Unikaj skrajnych temperatur – jeżeli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach, nie wychodź od razu na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi.

Ogranicz opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Przebywaj na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. dziennie, stosując przy tym kremy ochronne.

Unikaj forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie, może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru ciepłego.

Będąc nad wodą pamiętaj, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniesz pływać, opłucz ciało (twarz, klatkę piersiową) wodą do której wchodzisz i dopiero wtedy powoli się w niej zanurz.

Podróżując samochodem, częściej rób przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach, aby złagodzić negatywny wpływ wysokiej temperatury na koncentrację.

## **Nawadniaj organizm – pij dużo wody, najlepiej niegazowanej**

W upalne dni przygotuj lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin. Unikaj tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm.

Wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego unikaj pokarmów z surowych jajek, a także często i dokładnie myj ręce. **Unikaj alkoholu, ponieważ sprzyja odwodnieniu organizmu.**

## **Dzieci i zwierzęta**

Pod żadnym pozorem nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może przekraczać nawet do 50 - 60 °C.

Dzieci podczas upałów nie powinny wychodzić z domu. Jeżeli musisz wyjść, ubierz dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież. Pamiętaj o czapce, najlepiej z daszkiem.

Chroń dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu.

Podawaj dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok. Kąp dziecko w letniej (nie zimnej!) wodzie.

## **Seniorzy**

Seniorzy podczas upałów nie powinni wychodzić z domu. Jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.

Seniorzy aktywni zawodowo - zalecenia dla pracodawców w poradniku „Dobry klimat w pracy” [www.gov.pl/rodzina](http://www.gov.pl/rodzina).

Osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, ich stężenie w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym, powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.

## **Warto wiedzieć**

Podczas opalania stosuj kremy z filtrem SPF – (sun protection factor). Pamiętaj jednak, że kosmetyki z filtrem nie zapewniają pełnej ochrony. Zmniejszają jedynie ryzyko powstania poparzeń.

### **Stopnie ochrony:**

SPF 2-6 – SŁABY

SPF 9-12 – ŚREDNI

SPF 15-25 – WYSOKI

SPF 30-50 – BARDZO WYSOKI

SPF >50 – ULTRA WYSOKI

Kosmetyki z filtrem zawsze nanoś na skórę przed wyjściem na słońce.

Pamiętaj, że efektywność ochrony przed promieniowaniem UV spada z czasem.

Pamiętaj, aby ponownie posmarować się kremem gdy się spocisz, po pływaniu, po wytarciu skóry ręcznikiem. Nanoś na skórę odpowiednią ilość kosmetyku – obrazowo – to około 6 łyżeczek na ciało dorosłego człowieka.

**Upał jest wtedy, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia, najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie jak się powszechnie sądzi – w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12.00-13.00.**



## **Rekomendacje działań w związku z falami upałów**

Fale upałów stanowią jedno z najpoważniejszych zagrożeń pogodowych dla zdrowia publicznego. Długotrwałe utrzymywanie się wysokich temperatur może prowadzić do odwodnienia, wyczerpania cieplnego, udaru cieplnego, pogorszenia stanu zdrowia osób przewlekle chorych, zwiększonej liczby pożarów oraz przeciążenia infrastruktury energetycznej i wodociągowej. W związku z tym zaleca się podjęcie następujących działań:

### **1. Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży:**

- Organizowanie uroczystości szkolnych oraz innych z udziałem dzieci i młodzieży w godzinach porannych.
- Maksymalne skracanie czasu trwania wydarzeń odbywających się na otwartej przestrzeni.
- Organizowanie wydarzeń w pomieszczeniach klimatyzowanych lub miejscach zacienionych.
- Zapewnienie uczestnikom stałego dostępu do wody pitnej.
- Zapewnienie zabezpieczenia medycznego.
- Zapewnienie odpowiednich warunków transportu dzieci oraz miejsc ich pobytu podczas wypoczynku letniego.
- Informowanie mieszkańców o zagrożeniach związanych z pozostawianiem dzieci w zamkniętych pojazdach.

### **2. Ochrona osób szczególnie narażonych:**

- Zwrócenie szczególnej uwagi na osoby starsze, samotne, przewlekle chore, w kryzysie bezdomności oraz osoby z niepełnosprawnościami.
- Monitorowanie sytuacji osób wymagających wsparcia oraz udzielanie niezbędnej pomocy.
- Zaangażowanie organizacji pozarządowych do wsparcia osób szczególnie wrażliwych.
- Zapewnienie dostępu do wody pitnej i chłodnych pomieszczeń.

### **3. Bezpieczeństwo zwierząt:**

- Informowanie mieszkańców o zagrożeniach związanych z pozostawianiem zwierząt w zamkniętych pojazdach.

- Zapewnienie dostępu do wody dla zwierząt domowych i wolno żyjących, w szczególności w przestrzeni publicznej.
- Zapewnienie zwierzętom domowym i hodowlanym zacienionych i przewiewnych miejsc.

#### **4. Organizacja miejsc schronienia przed upałem:**

- Organizowanie i udostępnianie „miejsc chłodu” w budynkach użyteczności publicznej lub innych odpowiednich obiektach.
- Uruchamianie kurtyn wodnych lub dysz mgłowych w miejscach o dużym natężeniu ruchu pieszych.
- Tworzenie dodatkowych punktów dostępu do wody pitnej.
- Opracowanie mapy dostępnych miejsc chłodu, kurtyn wodnych i punktów poboru wody oraz przekazywanie mieszkańcom informacji o ich lokalizacji.

#### **5. Infrastruktura i zaopatrzenie:**

- Kontrola stanu sieci energetycznych i instalacji elektrycznych przez administratorów budynków.
- Racjonalizacja zużycia energii elektrycznej w związku ze zwiększonym obciążeniem systemów klimatyzacyjnych.
- Zapewnienie sprawności urządzeń klimatyzacyjnych w środkach transportu zbiorowego.
- Ograniczanie zużycia wody w okresach największego zapotrzebowania.
- Zalecanie podlewania terenów zielonych w godzinach porannych lub nocnych.
- Zalecenie monitorowania stanu i prawidłowości funkcjonowania instalacji fotowoltaicznych.
- Monitorowanie jakości wody.

#### **6. Bezpieczeństwo imprez masowych i zgromadzeń:**

- Zapewnienie uczestnikom imprez masowych i zgromadzeń:
  - ✓ dostępu do wody pitnej,
  - ✓ miejsc zacienionych,
  - ✓ odpowiedniego zabezpieczenia medycznego.

- Ograniczanie sprzedaży i spożycia alkoholu podczas wydarzeń odbywających się w warunkach wysokiej temperatury.
- Analiza możliwości ograniczenia, przełożenia lub odwołania wydarzeń w przypadku wystąpienia ekstremalnych temperatur.

### **7. Ochrona pracowników:**

- Stosowanie środków ochrony pracowników wykonujących pracę w wysokich temperaturach, w tym wykonywanie cyklicznych pomiarów temperatury w miejscu pracy, skracanie czasu pracy, wprowadzenie rotacji pracowników na stanowiskach oraz zapewnienie napojów.
- Stosowanie aktualnych zaleceń Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej dotyczących ochrony pracowników przed wysokimi temperaturami.
- Dostosowywanie organizacji pracy do warunków atmosferycznych, w szczególności w przypadku prac wykonywanych na otwartej przestrzeni.
- Stosowanie się do zaleceń Państwowej Inspekcji Pracy w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa pracy pt. „Praca w wysokich i niskich temperaturach”.
- Zalecenia dla pracodawców w Poradniku **„Dobry klimat w pracy”** [www.gov.pl/rodzina](http://www.gov.pl/rodzina).

### **8. Bezpieczeństwo na terenach rekreacyjnych:**

- Zwiększenie aktywności organów kontrolnych nad niestrzeżonymi akwenami i miejscami gdzie obowiązuje zakaz kąpielii.
- Zwiększenie liczby ratowników wodnych na kąpieliskach i w miejscach wykorzystywanych do kąpielii.
- Intensyfikacja działań informacyjnych dotyczących bezpiecznego korzystania z akwenów.

### **9. Ochrona przeciwpożarowa:**

- Zwiększenie monitoringu zagrożenia pożarowego.

- Wprowadzenie adekwatnych ograniczeń w dostępie do lasów w przypadku wysokiego lub ekstremalnego zagrożenia pożarowego, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
- Prowadzenie kampanii informacyjnych dotyczących zakazu używania otwartego ognia na terenach leśnych i przyległych oraz terenach uprawnych.

#### **10. Informowanie mieszkańców:**

- Regularne przekazywanie ostrzeżeń meteorologicznych oraz zaleceń dotyczących postępowania podczas upałów.
- Wykorzystywanie wszystkich dostępnych kanałów komunikacji, w tym stron internetowych, mediów społecznościowych, systemów powiadamiania SMS oraz lokalnych środków przekazu.
- Informowanie o lokalizacji miejsc chłodu, punktów dostępu do wody oraz dostępnych formach pomocy dla osób szczególnie narażonych.

W okresie występowania wysokich temperatur jednostki organizacyjne pomocy społecznej powinny objąć szczególnym monitoringiem osoby należące do grup podwyższonego ryzyka, w szczególności osoby starsze, samotne, niesamodzielne, osoby z niepełnosprawnościami, osoby w kryzysie bezdomności oraz osoby doświadczające zaburzeń psychicznych. Działania powinny koncentrować się na wczesnej identyfikacji zagrożeń, zapewnieniu dostępu do wody pitnej, monitorowaniu stanu zdrowia oraz koordynacji wsparcia z innymi służbami i instytucjami działającymi na poziomie lokalnym.

**W związku z powyższym Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej przekazuje poniższe rekomendacje dotyczące poszczególnych grup osób wymagających wsparcia:**

#### **1. Osoby w kryzysie bezdomności:**

##### Monitoring i działania terenowe, m.in.:

- zwiększenie częstotliwości patroli i wizyt prowadzonych przez streetworkerów, pracowników socjalnych oraz inne służby pracujące w środowisku;
- identyfikacja i patrolowanie miejsc niezamieszkałych, pustostanów, ogródków działkowych, altan i innych lokalizacji, w których mogą przebywać osoby w kryzysie bezdomności;
- prowadzenie regularnych działań informacyjnych dotyczących zagrożeń związanych z odwodnieniem i udarem cieplnym.

##### Zapewnienie podstawowych potrzeb dotyczących możliwości schłodzenia i dostępu do wody pitnej:

- organizacja punktów wydawania wody pitnej;
- dystrybucja wody podczas patroli terenowych;
- wskazywanie miejsc, w których można schronić się przed wysoką temperaturą (schroniska dla osób bezdomnych, noclegownie, ogrzewalnie dostosowane sezonowo, świetlice, klimatyzowane obiekty publiczne).

##### Współpraca międzyinstytucjonalna:

- bieżąca współpraca z policją, strażą miejską, zarządzaniem kryzysowym, organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami prowadzącymi placówki dla osób w kryzysie bezdomności;
- wymiana informacji o osobach wymagających szczególnego wsparcia.

#### **2. Osoby starsze, samotne i niesamodzielne:**

##### Intensyfikacja pracy środowiskowej:

- zwiększenie liczby kontaktów telefonicznych i wizyt środowiskowych;
- sporządzenie lokalnych list osób szczególnie zagrożonych skutkami upałów (osoby samotne, w podeszłym wieku, przewlekle chore, z niepełnosprawnościami);
- uruchamianie akcji sąsiedzkich zachęcających do zwracania uwagi na osoby mieszkające samotnie.

##### Weryfikacja warunków bytowych:

Podczas wizyt pracownicy socjalni lub opiekunowie powinni zwracać uwagę m.in. na:

- dostęp do wody pitnej;
- możliwość schłodzenia pomieszczeń;
- funkcjonowanie wentylacji i urządzeń chłodzących;
- dostęp do leków oraz możliwość bezpiecznego ich przechowywania;
- ogólny stan zdrowia i oznaki odwodnienia.

#### Usługi opiekuńcze:

- rozważenie zwiększenia częstotliwości usług opiekuńczych w okresie alertów pogodowych;
- uwzględnienie podczas wizyt kontroli nawodnienia i samopoczucia podopiecznych.

### **3. Placówki pomocy społecznej i wsparcia dziennego:**

Placówki całodobowe (dot. w szczególności domów pomocy społecznej):

#### Rekomendowane działania:

- weryfikacja sprawności systemów wentylacyjnych i klimatyzacyjnych;
- zapewnienie nieograniczonego dostępu do wody pitnej;
- w razie potrzeby pomoc w przyjmowaniu wody / pojenie osób mających trudności z samodzielnym wykonywaniem codziennych czynności;
- monitorowanie stanu zdrowia mieszkańców należących do grup ryzyka;
- dostosowanie harmonogramu aktywności do warunków pogodowych;
- ograniczenie aktywności na zewnątrz w godzinach największego nasłonecznienia.

Placówki wsparcia dziennego (dot. m.in. dziennych domów pobytu, klubów seniora, centrów aktywności):

#### Rekomendowane działania:

- zapewnienie chłodnych pomieszczeń dostępnych dla uczestników;
- zwiększenie dostępności wody i napojów;
- prowadzenie krótkich działań edukacyjnych dotyczących bezpieczeństwa podczas upałów;
- możliwość wydłużenia godzin funkcjonowania w czasie ekstremalnych temperatur.

### **4. Środowiskowe domy samopomocy i placówki dla osób z zaburzeniami psychicznymi:**

Osoby doświadczające kryzysów psychicznych mogą mieć ograniczoną zdolność oceny zagrożeń związanych z upałem, stąd warto:

- w prosty i zrozumiały sposób informować o bezpiecznym sposobie postępowania w przypadku upałów i przestrzegać o skutkach przegrzania organizmu;
- monitorować stan zdrowia uczestników i zadbać o przyjmowanie należytej ilości płynów;
- ograniczać aktywności terenowe w najgorętszych godzinach dnia;
- utrzymywać kontakt z rodzinami i opiekunami osób szczególnie zagrożonych skutkami upałów.

### **5. Koordynacja lokalna:**

Rekomenduje się, aby gminy i powiaty:

- uruchamiały lokalne procedury reagowania na alerty pogodowe;
- organizowały współpracę pomiędzy ośrodkami pomocy społecznej/centrami usług społecznych, podmiotami leczniczymi, policją, strażą miejską i organizacjami pozarządowymi;
- identyfikowały miejsca, które mogą pełnić funkcję „punktów wytchnienia od upału” dostępnych dla mieszkańców;
- prowadziły lokalne kampanie informacyjne skierowane do mieszkańców.

### **6. Dodatkowe działania, które warto uwzględnić, np.:**

- Telefony bezpieczeństwa

W okresach ogłoszonych ostrzeżeń meteorologicznych:

- uruchamianie akcji telefonicznego kontaktu z osobami samotnymi;

- zaangażowanie wolontariuszy, asystentów osób starszych oraz organizacji senioralnych.

Wykorzystanie asystentów i pracowników środowiskowych

- asystenci rodziny, pracownicy socjalni, opiekunowie i organizatorzy społeczności lokalnej mogą przekazywać informacje o osobach wymagających pilnej interwencji;
- tworzenie szybkich ścieżek zgłaszania sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.

## **7. Komunikacja**

Przygotowanie prostych komunikatów dla klientów pomocy społecznej dotyczących:

- objawów odwodnienia;
- objawów udaru cieplnego;
- zasad bezpiecznego przebywania na słońcu;
- konieczności regularnego przyjmowania płynów.

Rekomendacje dotyczące działań na rzecz pracowników socjalnych i innych osób pracujących w terenie:

- należy zapewnić pracownikom nieograniczony dostęp do wody pitnej;
- skrócić lub zmienić godziny pracy na zewnątrz przy temperaturach powyżej 35°C;
- wprowadzić elastyczne godziny pracy i umożliwić wykonywanie pracy zdalnej tam, gdzie to możliwe.

Zalecenie dla wszystkich jednostek, które nie mają klimatyzacji przy wysokich temperaturach dziennych powyżej 30°C:

- zamknięcie okien w godzinach 10-18;
- zasłonięcie w dzień szczególnie okien od południa roletami, żaluzjami lub zasłonami;
- w placówkach całodobowych i pozostałych (jeśli jest to możliwe ze względów; zabezpieczenia mienia) otwierać okna w nocy, rano i wieczorem kiedy temperatura spada.



# DOBRY KLIMAT **W PRACY**



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

[www.gov.pl/rodzina](http://www.gov.pl/rodzina)

# DOBRY KLIMAT W PRACY

Każdego dnia widzimy i odczuwamy na własnej skórze konsekwencje zmian klimatycznych. Letnie miesiące są coraz bardziej upalne. Dni kiedy upał daje się mocno we znaki, zdarzają się coraz częściej.

Podczas upałów gorzej się czujemy, mamy problemy z koncentracją, szybciej się męczymy. Ekstremalnie wysoka temperatura to zagrożenie dla naszego zdrowia, a nawet życia.

Zmiany klimatu wymagają zmian w naszym codziennym życiu.



Przegrzanie organizmu może mieć poważne konsekwencje zdrowotne, powodować udar, omdlenie, odwodnienie, pogorszenie problemów kardiologicznych. Szczególnie dla osób starszych upały są poważnym zagrożeniem. Czasem te skutki są niestety tragiczne i mogą prowadzić do śmierci.

W polskim prawie obecne są pewne zabezpieczenia dla pracowników pracujących w wysokich temperaturach. Zawarte są w szeregu ustaw i rozporządzeń. Znajomość tych przepisów może pomóc chronić zdrowie i bezpieczeństwo pracowników.

Pracodawca ma obowiązek „organizowania pracy w sposób zapewniający bezpieczne i higieniczne warunki pracy” poprzez np. **zapewnienie wody zdatnej do picia lub innych napojów, klimatyzowanych miejsc do odpoczynku, dodatkowych przerw w pracy czy osłony przed promieniami słonecznymi**. W szczególnych przypadkach pracodawca może zdecydować o **zwolnieniu pracowników z obowiązku świadczenia pracy**.

W razie, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika, albo gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom, pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego<sup>1</sup>.

Przepisy, które już dziś chronią pracowników przed niebezpiecznymi skutkami wysokich temperatur i które umożliwiają pracodawcom stworzenie bezpiecznych warunków pracy zebraliśmy w pakiecie pod nazwą

**„DOBRY KLIMAT W PRACY”.**

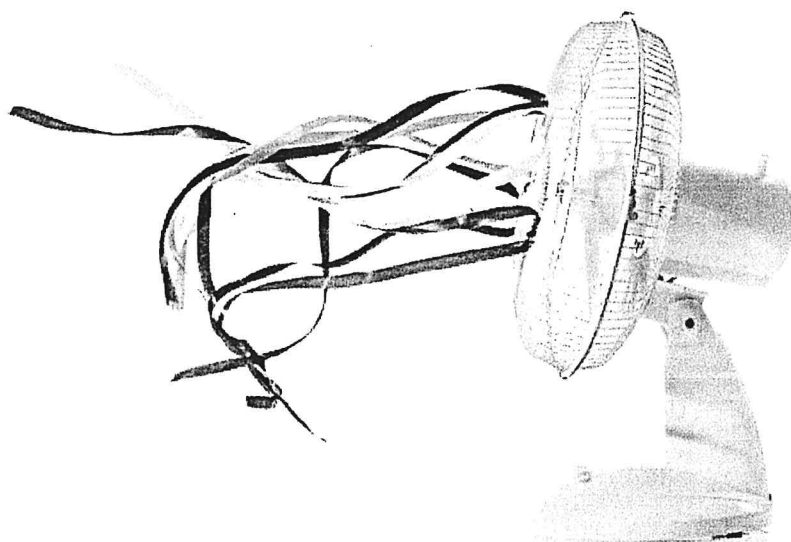


1. Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz. U. z 2023 r. poz. 1465, z późn. zm.).

# PRACA PODCZAS UPAŁÓW

Pracodawca ma obowiązek zapewnienia pracownikom bezpiecznych warunków wykonywania pracy. Co to oznacza?

Jeżeli warunki pracy nie są zgodne z przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy, a w efekcie stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia pracownika, pracownik może – informując o tym przełożonego – powstrzymać się od pracy. Co ważne, zachowuje on przy tym prawo do wynagrodzenia<sup>1</sup>.



**Za gorąco? Pracodawco, zapewnij pracownikom wentylatory, klimatyzatory lub inne formy chłodzenia** – np. dostęp do pomieszczeń służących wypoczynkowi. Zadbaj także o rolety lub żaluzje.



Pracodawca ma obowiązek zapewnienia klimatyzowanych pomieszczeń do wypoczynku pracownikom wykonującym pracę w pomieszczeniach, w których temperatura spowodowana procesami technologicznymi jest stale wyższa niż 30 °C<sup>2</sup>.

Ważne! Pracodawca ma obowiązek dbania o sprawne oraz bezpieczne funkcjonowanie systemu klimatyzacji i wentylacji. To m.in. regularne przeglądy i serwis urządzeń<sup>2</sup>.

Klimatyzacja nie może zbyt mocno wychładzać pomieszczeń ani powodować przeciągów. Wentylacja nie powinna być uciążliwa dla pracowników (hałas, drgania)<sup>2</sup>.

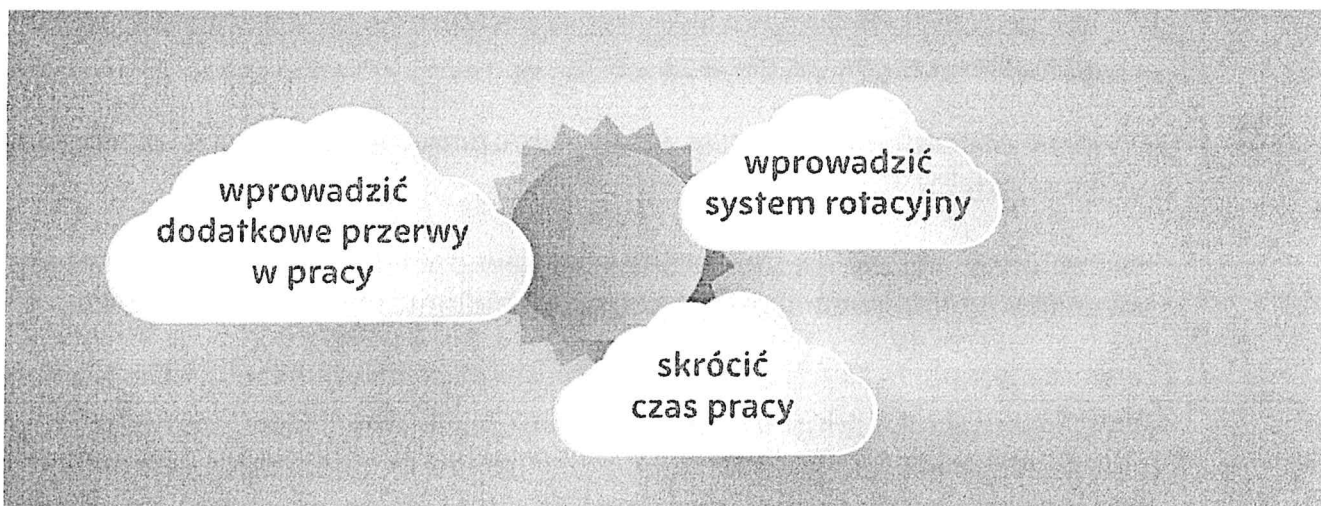
1. Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz. U. z 2023 r. poz. 1465, z późn. zm.).

2. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 2003 r. poz. 1650, z późn. zm.)

# PRACA NA ZEWNĄTRZ

Pracownicy wykonujący swoją pracę na zewnątrz powinni być chronieni przed niebezpiecznymi czynnikami, również warunkami atmosferycznymi, takimi jak zbyt wysoka lub niska temperatura, silny wiatr czy opady. To m.in. zapewnienie odpowiedniej odzieży i nakryć głowy<sup>1</sup>.

Pracodawca może:



Nie może się to jednak wiązać z obniżeniem należnego pracownikom wynagrodzenia<sup>2</sup>.



1. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 2003 r. poz. 1650, z późn. zm.).
2. Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz. U. z 2023 r. poz. 1465, z późn. zm.).

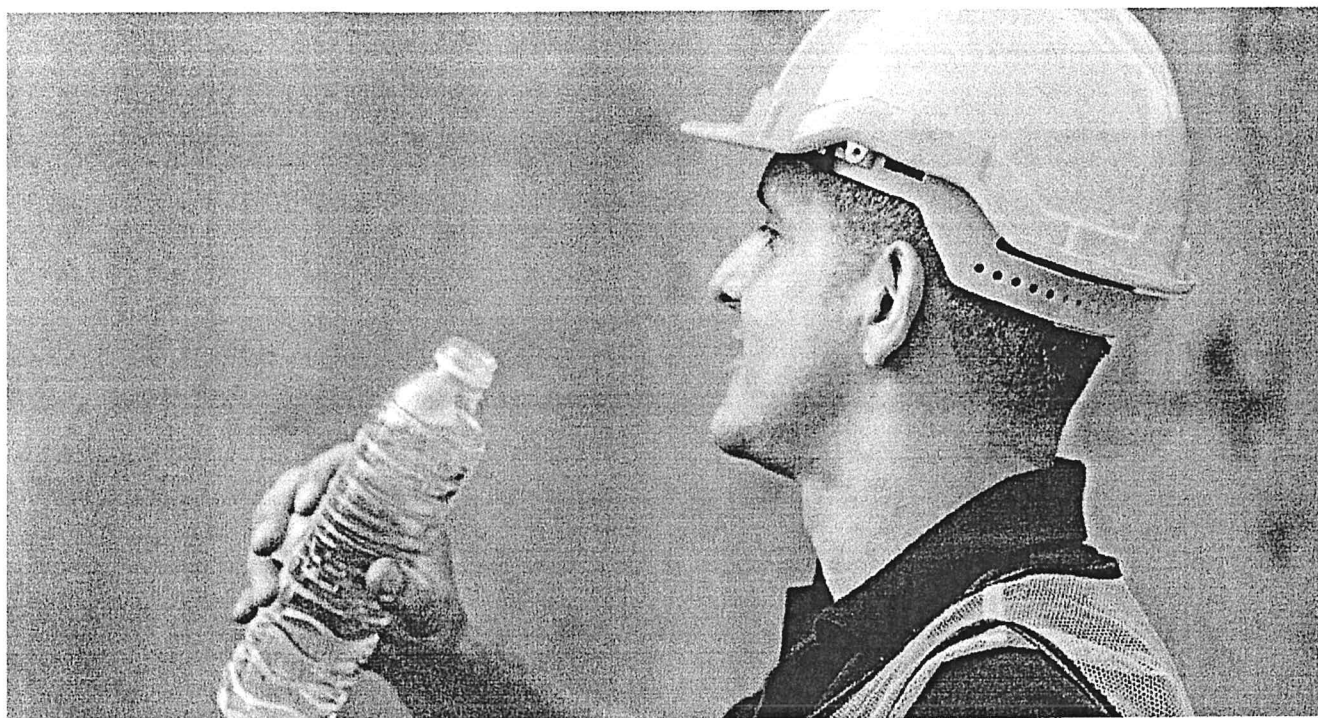
# NAPOJE DLA PRACOWNIKÓW

Przepisy nakładają na pracodawcę obowiązek zapewnienia nieodpłatnie napojów m.in.

- pracownikom zatrudnionym w warunkach gorącego mikroklimatu, charakteryzującego się wartością wskaźnika obciążenia termicznego (WBGT – Wet Bulb Globe Temperature) powyżej 25 °C,
- na stanowiskach pracy, na których temperatura spowodowana warunkami atmosferycznymi przekracza 28 °C,
- przy pracach na otwartej przestrzeni przy temperaturze otoczenia powyżej 25 °C.

Ważne! Ilość, rodzaj i temperatura napojów powinny być dostosowane do warunków wykonywania pracy i potrzeb fizjologicznych pracowników<sup>1</sup>.

**WBGT (Wet Bulb Globe Temperature)** – wskaźnik obciążenia cieplnego uwzględniający ciężkość wykonanej pracy (tempo metabolizmu), warunki środowiska, a także zastosowaną odzież.



1. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 maja 1996 r. w sprawie profilaktycznych posiłków i napojów (Dz. U. poz. 279, z późn. zm.).

# OCHRONA KOBIET W CIĄŻY I PRACOWNIKÓW MŁODOCIANYCH

**Kobiety w ciąży i kobiety karmiące** nie mogą wykonywać prac mogących wpływać niekorzystnie na ich zdrowie, przebieg ciąży lub karmienie. To m.in. prace w mikroklimacie gorącym lub wykonywane w środowisku o dużych wahaniami parametrów mikroklimatu, szczególnie przy występowaniu nagłych zmian temperatury powietrza<sup>1</sup>.



**Pracowników młodocianych**, czyli takich, którzy ukończyli 15 lat, ale nie przekroczyli 18, nie można zatrudniać przy pracach w pomieszczeniach, w których temperatura powietrza przekracza 30°C, a wilgotność względna powietrza przekracza 65%, a także w warunkach bezpośredniego oddziaływania otwartego źródła promieniowania<sup>2</sup>.

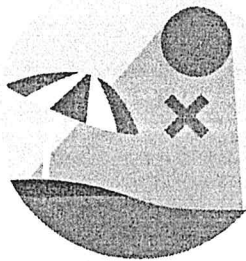
1. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (Dz. U. poz. 796).
2. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 19 czerwca 2023 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac (Dz. U. poz. 1240).

# PIERWSZA POMOC W UPALE

## Możliwe objawy przegrzania:

- zawroty głowy,
- zaburzenia równowagi,
- nudności,
- przyspieszona akcja serca,
- stan podgorączkowy,
- majaczenie,
- gorąca i sucha skóra lub obfite pocenie się,
- dreszcze,
- zaburzenia świadomości, w tym utrata przytomności.

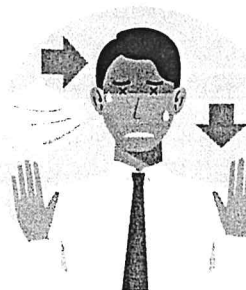
**W przypadku przegrzania organizmu konieczna jest szybka reakcja. Należy jak najszybciej:**



**przeprowadzić taką osobę  
w chłodne, zacienione miejsce**



**podać do picia  
chłodną wodę**



**zwilżyć twarz,  
ręce i nogi**



**poluzować ubranie  
(np. krawat)**

**Jeśli stwierdzisz, że istnieje zagrożenie dla zdrowia lub życia chorego, wezwij wykwalifikowane służby ratunkowe, dzwoniąc pod numery alarmowe:**

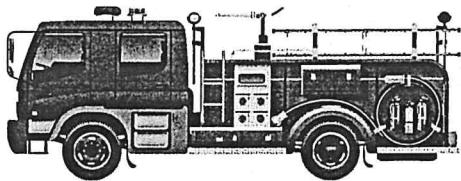


**numer alarmowy wspólny dla wszystkich służb**



**999**

**Pogotowie Ratunkowe**



**998**

**Straż Pożarna**



**997**

**Policja**

# JAK POMÓC PODCZAS OCZEKIWANIA NA PRZYBYCIE LEKARZA?

Osobę, która straciła przytomność, ale oddycha prawidłowo **ułoż na boku w pozycji bezpiecznej**. Jeśli oddycha nieprawidłowo (oddech rzadki i/lub nieregularny) lub nie oddycha, **wezwiż zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112**, albo poproś kogoś o wezwanie pomocy oraz przyniesienie AED (automatycznego defibrylatora). Pozostaw poszkodowanego tylko wtedy, gdy nie masz innej możliwości wezwania pomocy. Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 wdechy). Powiadom służby ratunkowe o każdej zmianie stanu zdrowia chorego.





## Podstawy prawne:

- Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (Dz. U. z 2023 r. poz. 1465, z późn. zm.).
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 2003 r. poz. 1650, z późn. zm.).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 maja 1996 r. w sprawie profilaktycznych posiłków i napojów (Dz. U. poz. 279, z późn. zm.).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (Dz. U. poz. 796).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 19 czerwca 2023 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac (Dz. U. poz. 1240).



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

---

---