

BEZPIECZNA I ZDROWA PRACA W WYSOKICH TEMPERATURACH



Zagrożenia



Poparzenie skóry



Udar cieplny



Przeżranie

UWAGA: z niektórymi przypadkami i dolegliwościami wiążą się dodatkowe zagrożenia



Symptomy



Zmęczenie i zmniejszona koncentracja



Ból głowy



Zawroty głowy



Nudności, wymioty



Senność, omdlenia



Szybkie bicie serca



Skurcze mięśni



Nadmierna potliwość lub brak potu



Bładość



Sucha, czerwona skóra



Środki do podjęcia

1. Przed



Uzyskaj instrukcje



Posmaruj się kremem przeciwsłonecznym (filtr 20+)



Rozpoczynaj pracę wcześniej

2. Podczas pracy



Bierz butelkę z piciem na miejsce pracy*



Regularnie pij wodę (uwaga: woda nie może być zbyt zimna i powinna zawierać odpowiednie ilości minerałów)



Co dwie godziny smaruj się kremem przeciwsłonecznym



Zwracaj uwagę na innych



Odpowiednio odpoczywaj w przypadku pracy fizycznej



Od razu proś o pomoc w razie doległości



Środki ochronne



Czapka z ochroną karku lub inne nakrycie głowy



Przewiewna odzież



W razie potrzeby zadzwoń:

.....

*Pracujesz z użyciem substancji niebezpiecznych? W takim razie zapoznaj się z zasadami u swojego przełożonego