

# MUNCA ÎN CONDIȚII DE SIGURANȚĂ ȘI SĂNĂTATE PE VREME CALDĂ



## Riscuri



Arsuri ale pielii



Arsuri solare



Supraîncălzire

**ATENȚIE:** în unele cazuri și în cazul anumitor afecțiuni, aveți un risc suplimentar



## Simptome



Oboseală și scăderea concentrării



Durere de cap



Amețeală



Greață, vărsături



Somnolență, leșin



Ritm cardiac rapid



Crampe musculare



Transpirație abundentă sau lipsa transpirației



Aspect palid



Piele uscată, roșie



## EIP-uri pentru protecție



Șapcă cu clapetă pentru ceafă sau alt accesoriu pentru cap



Îmbrăcăminte aerisită



## Sunați în caz de urgență



## Măsuri

### 1. Înainte



Trebuie să fi primit instrucțiuni



Aplicați cremă de protecție solară (factor 20 sau mai mare)



Începeți lucrul devreme

### 2. În timpul lucrului



Luată o sticlă de băut la lucru\*



Beți apă cu regularitate  
(Notă: nu prea rece și cu suficiente minerale)



Aplicați crema de protecție solară din două în două ore



Fiți atenți unii la ceilalți



Odihniți-vă suficient dacă desfășurați muncă fizică



Cereți imediat ajutor în caz de simptome

\*Lucrați cu substanțe periculoase? Întrebați-vă superiorul care sunt regulile