



# НА РАБОТА, ПАЗЕТЕ ГЛАВАТА ХЛАДНА СРЕЩУ ЖЕГАТА

Gobierno de Navarra  
Nafarroako Gobernua  
2030

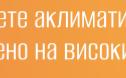
**NAVARRA** ♫ NAFARROA

Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua

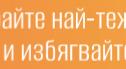


## МЕРКИ, КОИТО ТРЯБВА ДА ПРЕДПРИЕМЕ ДРУЖЕСТВОТО

### ОРГАНИЗИРАЙТЕ РАБОТАТА



Осигурете аклиматизация на работещото население, изложено на високи температури, преди започване на работа.



Планирайте най-тежките задачи за по-хладни дни и часове и избягвайте да ги вършите сами.



Позволете регулиране на темпото на работа според толерантността към топлина и увеличете честотата на почивки.



### ПРЕДВИЖДАНЕ НА ТОПЛИНЕН УДАР

Разработете процедура за справяне с високи температури.

СПРЕТЕ работата веднага щом човек почувства крампи, замаяност, умора, гадене и др.

Придружете човека до хладно или климатизирано място.

Ако симптомите продължават, обадете се на 112.

### НАБЛЮДАВАЙТЕ ЗДРАВЕТО

Осигуряване на специфично здравно наблюдение, със специално внимание към уязвимото работещо население поради хронични заболявания, определени лекарства, възраст, бременност и др. Може да се нуждаете от адаптиране на вашето работно място: Свържете се с вашата служба за превенция.

### ОБУЧЕТЕ И ИНФОРМИРАЙТЕ РАБОТНИЦИТЕ ЗА

Влиянието на високите температури върху здравето.

Симптоми преди топлинен удар.

Специфични превентивни мерки.

### ОСИГУРЕТЕ ХИДРАТАЦИЯ И ЗАЩИТА ОТ ВИСОКИ ТЕМПЕРАТУРИ И СЛЪНЦЕ

Във вътрешните пространства осигурете условия на околната среда, подходящи за извършваната дейност.

За работа на открито, осигурете леки дрехи, козирки или шапки, слънчеви очила и слънцезащитен крем.

Осигурете климатизирани или сенчести пространства за релакс, както и тоалетни и съблекални с душове.

Осигурете прясна вода.



Адаптирайте темпото си на работа според вашата толерантност към топлина.



Осигурете сенчести места за паркиране.



Почивайте си на редовни интервали на сенчести и хладни или климатизирани места.



Почивайте си на редовни интервали на сенчести и хладни или климатизирани места.



Пийте вода или солени напитки често, без да чакате да ожадните.

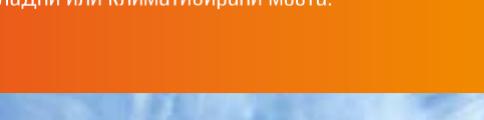


Избягвайте кофеинови или сладки напитки.



## МЕРКИ ЗА РАБОТЕЩОТО НАСЕЛЕНИЕ

### ОРГАНИЗИРАЙТЕ РАБОТАТА



### ХИДРАТИРАЙТЕ СЕ



Пийте вода или солени напитки често, без да чакате да ожадните.



Избягвайте кофеинови или сладки напитки.

### ПАЗЕТЕ СЕ ОТ ВИСОКИТЕ ТЕМПЕРАТУРИ И СЛЪНЦЕТО



Освежавайте се често и се къпете след тежка работа и в края на деня.

Носете леки дрехи и когато работите на открито носете козирки или шапки, слънчеви очила и слънцезащитен крем.

Проверявайте превозните средства, паркирани на слънце, преди да потеглите.

