



НА РАБОТА, ПАЗЕТЕ ГЛАВАТА ХЛАДНА СРЕЩУ ЖЕГАТА

Gobierno
de Navarra

Nafarroako
Gobernua



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 почивките.



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.

ОБУЧЕТЕ И ИНФОРМИРАЙТЕ РАБОТНИЦИТЕ ЗА



Влиянието на високите температури върху здравето.



Симптоми преди топлинен удар.



Специфични превантивни 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 душовете.



Осигурете прясна вода.



Осигурете сенчести места за паркиране.



МЕРКИ ЗА РАБОТЕЩОТО НАСЕЛЕНИЕ

ОРГАНИЗИРАЙТЕ РАБОТАТА



Избягвайте тежки задачи през най-горещите дни и часове, както и да работите самостоятелно.



Адаптирайте темпото си на работа според вашата толерантност към топлина.



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



ПРЕДВИЖДАНЕ НА ТОПЛИНЕН УДАР



СПРЕТЕ дейността, ако почувствате крампи, замаяност, умора, гадене.



Оттеглете се на хладно или климатизирано място и докладвайте ситуацията на колега или началник.



Ако симптомите продължават, обадете се на 112.

СПЕЦИАЛНА УЯЗВИМОСТ



Ако сте уязвими поради хронично заболяване, лекарства, възраст, бременност и др. Може да се нуждаете от адаптиране на вашето работно място: Свържете се с вашата служба за превенция.

ХИДРАТИРАЙТЕ СЕ



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



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.



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

