



Kontaktirajte radnika PRVE POMOĆI i razmislite o pozivanju službe za Hitnu medicinsku pomoć na 118



Premestite lice na hladnije, suvlje mesto



Uklonite i olabavite tensu odeću lica i obezbedite cirkulaciju vazduha



Ako je lice svesno, neka popije svežu vodu u malim gutljajima



Stavite hladne platnene obloge ili kompresioni zavoj na ručne i skočne zglobove, prepone, potiljak i pazuhe



ZNACI POČETNOG TOPLOTNOG UDARA:

- Nedostatak apetita
- Vrtoglavica ili nesvestica
- Glavobolja
- Zujanje u ušima
- Stanje nemira, zbunjenosti
- Grčevi u mišićima
- Neujednačeni otkucaji srca
- Otežano disanje
- Povišena telesna temperatura

IZLAGANJE SUNCU I RAK KOŽE

Rad na suncu nosi ozbiljne rizike za razvoj raka kože (pre svega tumora melanoma). Da biste sprečili rak kože, pridržavajte se sledećih pravila:

- Izbegavajte **direktno izlaganje sunčevim zracima** u najtoplijim šatima dana (od 11 do 16 časova) što je više moguće; u suprotnom, nosite **odgovarajuću odeću i kape koje zaista sprečavaju prolazak zraka**.
- Koristite **kreme za sunčanje** (faktor zaštite +30) u odgovarajućim količinama i nanosite ih nekoliko puta dnevno
- Prevencija se sprovodi **redovnim samoposmatranjem**: kad god se uoče promene u mladežima na koži (npr. povećana veličina/promena boje itd.), obratite se lekaru.



REGIONE DEL VENETO

**VIVO  
BENE  
VENETO**

Piano Regionale Prevenzione del Veneto

TEMATSKI REGIONALNO  
POLJOPRIVREDA  
RADNA GRUPA  
INDUSTRIJE



ZA VIŠE INFORMACIJA:



## POSLODAVCI

- Jedinstveni korpus zakona o zdravlju i bezbednosti radnika (Zakonodavna uredba 81/2008) u obaveze poslodavca uključuje i procenu „svih rizika po bezbednost i zdravlje radnika“, uključujući i one koji se odnose na „grupe radnika izloženih posebnim rizicima“ a samim tim i rizik od toplotnog oštećenja usled rada na otvorenom tokom perioda intenzivnih letnjih vrućina
- Najizloženiji su radnici koji rade na otvorenom ili u plastenicima

### Provera temperature i vlažnosti

- Kad god se očekuju jake vrućine, najvažnije je svakodnevno proveriti vremenske prilike i prognozu. Uvek treba proceniti najmanje dva parametra: temperaturu vazduha i relativnu vlažnost. Dani kada se očekuje da **temperatura u hladu pređe 30°, a relativna vlažnost vazduha preko 70%** moraju se smatrati rizičnim danima.

### Informisanje i obuka

- Obezbedite dovoljne i adekvatne informacije i obuku o efektima toplote na radnike, poštujući rodne razlike. Kad god su u pitanju radnici migranti, prvo se uverite da razumeju jezik koji se koristi za obuku.

### Odgovarajuća mesta za odmor

- Obezbedite **mesta u hladu ili hladna područja** za odmor.

### Organizacija rada

- **Organizujte raspored rada, smene i pauze na sledeći način da biste smanjili rizik:**
  - Menjajte radno vreme da biste iskoristili manje vruće sate zakazivanjem težeg posla u hladnijim satima
  - Rotirajte smene radnika izloženih toploti
  - Planirajte radne aktivnosti da biste obezbedili obavljanje rada uz najmanje izlaganje suncu
  - Izbegavajte da radnici rade sami bez drugog lica u blizini radi uzajamne kontrole

### Hidratacija

- Obezbedite **svežu vodu** i za piće i za vlaženje kože.

### Zdravstveni nadzor

- Kad god je propisano, poslodavci moraju da obezbede zdravstveni nadzor kojim se procenjuje zdravstveno stanje rizičnih radnika, posebno onih sa hroničnim oboljenjima ili pod lekovima, za koje se moraju preduzeti posebne mere opreza (srčani bolesnici, astmatičari i hronične bronhopate, hipertoničari, dijabetičari, gojazni).

## ZAPOSLENI

- Osećaj mučnine tokom rada na vrućini je ozbiljan znak upozorenja.
- Svaki radnik koji prijavi da oseća mučninu dok radi na vrućini rizikuje da pati od toplotne iscrpljenosti. Ova klinička situacija može brzo da dovede do toplotnog udara ako se ne leči brzo.



### Provera temperature i vlažnosti

- **Popijte** približno jedan litar vode na sat vremena. To znači jednu čašu svakih petnaest minuta! Ne zaboravite da pijete vodu pre nego što ožednite!
- Ograničite upotrebu sportskih energetske napitaka. Oni mogu imati negativne efekte!



### Pauze za odmor

- Neka se vreme provedeno u radu naizmenično smenjuje sa **pauzama na zaštićenim mestima**



### Odeća

- Nosite **laganu odeću** od svetlih prirodnih vlakana koja propuštaju vazduh
- Ovlažite kožu hladnom vodom da biste raspršili toplotu. **Ne radite bez zaštitne odeće.** Nosite kape sa viziorom ili šešir sa širokim obodom i naočare za sunce



### Ishrana

- Izbegavajte hranu sa visokim sadržajem masti i soli koja usporava varenje i povećava rizik od toplotnog stresa. Uzimajte **odgovarajuće obroke bogate voćem i povrćem.** Izbegavajte konzumiranje **alkoholnih pića** i ograničite pušenje.

U slučaju vanredne vremenske prilike, radnici će moći da pristupe fondu za neradne sate bez obzira na ograničenja maksimalnog trajanja predviđenog propisima.

Naime, kada dođe do nepovoljnih vremenskih uslova, poslodavci u poljoprivrednom sektoru moći će da pristupe CISOA fondu za vanredne situacije za poljoprivredne radnike.