



Telefono një përfaqësues të NDIHMËS SË PARË dhe merr parasysh të telefonosh 118



Zhvendose personin në një vend më të freskët dhe më të thatë



Hiqja ose liroje personin nga rrobat e ngushta dhe ajros ambientin përreth tij



Nëse është i vetëdijshëm, jepi të pijë ujë të freskët me gllënjka të vogla



Vendos lecka ose kompresa të ftohta tek kyçet e duarve, tek kyçet e këmbëve, në ije, qafë dhe sjetulla



SHENJAT FILLESTARE TË NJË GODITJE TË NXEHTËSISË:

- Mungesë oreksi
- Marramendje ose të fikët
- Dhimbje koke
- Gumëzhima në veshë
- Gjendje agjitacioni, konfuzioni
- Ngërçe të muskujve
- Palpitacione
- Frymëmarrje e shkurtër
- Rritje e temperaturës së trupit

DIELLI DHE TUMORET E LËKURES

Ekspozimi në diell përfaqëson një faktor të rëndësishëm rreziku për zhvillimin e tumoreve të lëkurës (kryesisht melanoma). Prandaj është thelbësore të ndiqni disa rregulla të thjeshta për parandalimin e këtyre tumoreve:

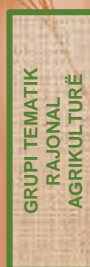
- nëse është e mundur, shmangni **ekspozimin e drejtpërdrejtë ndaj rrezeve të diellit** në orët më të nxehta të ditës (nga ora 11 deri në orën 16): nëse kjo nuk është e mundur, përdorni **veshje dhe mbulesa të përshtatshme për kokë që nuk lejojnë depërtimin e rrezeve të diellit**.
- përdorni **kremrat diellorë** (faktor mbrojtës +30) në sasi të përshtatshme dhe aplikoni ato disa herë në ditë
- Parandalimi kryhet gjithashtu edhe nëpërmjet **vetë-vëzhgimit periodik**: nëse vëreni ndryshime të nishaneve (p.sh. rritje në madhësi/ndryshime të ngjyrës etj.) është e nevojshme të kontaktoni mjekun tuaj.



REGIONE DEL VENETO

**VIVO
BENE
VENETO**

Piano
Regionale
Prevenzione
del Veneto



PËR INFORMACION TË MËTEJSHËM:



PUNËDHËNËSI

- Teksti i konsoliduar për shëndetin dhe sigurinë e punëtorëve (Dekreti Legjislativ 81/2008) tregon, ndër detyrimet e tjera të punëdhënësit, atë të vlerësimit të "të gjitha rreziqeve për sigurinë dhe shëndetin e punëtorëve", duke përfshirë edhe ato që bëjnë pjesë në "grupet e punëtorëve të ekspozuar ndaj rreziqeve të veçanta", prandaj edhe kundrejtë rrezikut të dëmtimit nga nxehtësia në aktivitetet e punës që kryhen jashtë, gjatë periudhave me nxehtësi të madhe gjatë gjithë verës
- Ata që punojnë jashtë ose në serra janë më të ekspozuar

Kontrolloni temperaturën dhe lagështinë

- Gjatë periudhave kur parashikohet vapë intensive, gjëja më e rëndësishme që duhet bërë çdo ditë është të kontrolloni parashikimin dhe kushtet e motit. Është gjithmonë e nevojshme të vlerësohen të paktën dy parametra: temperatura e ajrit dhe lagështia relative. Ato ditë në të cilat temperaturat **në hije pritet të kalojnë 30° dhe lagështia relative pritet të jetë mbi 70%, duhet të konsiderohen të rrezikuara.**

Informacion dhe trajnim

- T'i garantohet punëtorëve informacion dhe trajnim i mjaftueshëm e adekuat mbi efektet e nxehtësisë duke respektuar dallimet gjinore. Kur bëhet fjalë për punëtorët emigrantë, ajo bëhet pasi të verifikohet nëse e kuptojnë gjuhën e përdorur në kursin e trajnimit.

Zona pushimi adekuate

- Siguroni **zona pushimi me hije apo vende të freskëta** për pauzat e pushimeve.

Organizimi i punës

- **Organizoni oraret, turnet dhe pauzat e punës për të minimizuar rrezikun:**
 - ndryshoni oraret e punës për të përfituar nga orët më të freskëta, duke planifikuar punët më të rënda gjatë orëve më të freskëta
 - bëni rrotacion turnesh mes punëtorëve me të ekspozuar
 - planifikoni në mënyrë që të punoni gjithmonë në zonat më pak të ekspozuara ndaj diellit
 - shmangni punën e izoluar duke lejuar kontroll të ndërsjellë

Hidratimi

- Vini në dispozicion **ujë të freskët** si për t'u pirë ashtu edhe për t'u freskuar.

Mbikëqyrja sanitare

- Punëdhënësi, aty ku kërkohet, duhet të garantojë mbikëqyrje sanitare për të vlerësuar gjendjen shëndetësore të punonjësve në rrezik, veçanërisht atyre me patologji kronike ose që marrin medikamente, ndaj të cilëve duhet të merren masa të veçanta paraprake (kardiopatët, astmatikët dhe bronkopatitë kronike, hipertensionistët, diabetikët, obezët).

PUNËTORI

- Të ndihesh keq gjatë punës në vapë është një shenjë paralajmëruese serioze.
- Çdo punëtor që raporton se ndihet keq gjatë punës, kur është nxehtë, është në rrezik të rraskapitjes nga nxehtësia, e cila, nëse nuk trajtohet menjëherë, mund të përparojë shpejt në një goditje të nxehtësisë.



Kontrolloni temperaturën dhe lagështinë

- Pi rreth një litër ujë çdo orë, ose rreth një gotë ujë çdo pesëmbëdhjetë minuta! Pi para se të kesh etje!
- Kufizo pirjen e pijeve energjike të përdorura në ambientet sportive sepse mund të kenë efekte negative!



Pauzat e pushimit

- Alterno momente pune me pauza në vende të mbrojtura



Veshja

- Vish **rroba të lehta** me fibra natyrale, që traspirojnë dhe me ngjyra të hapura
- **Freskohu** duke u lagur me ujë të ftohtë për të ulur nxehtësinë. **Mos puno me lëkurë të ekspozuar në diell.** Vish një vizore apo kapelë me mbrojtëse të gjerë dhe syze dielli



Të ushqyerit

- Shmang ushqimet e pasura me yndyrë dhe kripë, të cilat ngadalësojnë tretjen dhe të predispozojnë për stres dhe shtimin e nxehtësisë. Konsumo **vakte adekuate të pasura me fruta dhe perime.** Shmang konsumimin e pijeve alkoolike dhe kufizo duhanin.

Në rast të një **emergjence klimatike** punëtorët do të jenë në gjendje të përdorin **fondet e integruara me orë** (*cassa integrazione a ore*) përtej kufijve maksimal të kohëzgjatjes që është përcaktuar me ligj.

Në veçanti, kur ndodhin ngjarje të pafavorshme të motit, punëdhënësit, që i përkasin sektorit bujqësor, do të kenë mundësinë që të përfitojnë nga CISOA.