



Skontaktuj się z pracownikiem PIERWSZEJ POMOCY i rozważewzwanie Pogotowia Ratunkowego pod numerem 118

W PRZYPADKU UDARU CIEPLNEGO



Zabierz osobę do chłodniejszego i bardziej suchego miejsca



Zdejmij lub poluzuj ciasne ubranie i zapewnij cyrkulację powietrza



Jeśli poszkodowany jest przytomny, podaj świeżą wodę do picia małymi łykami



Nałóż chłodne ściereczki lub kompresy na nadgarstki, kostki, pachwiny, kark i pachy.



POCZĄTKOWE OBJAWY UDARU CIEPLNEGO

- Brak apetytu
- Zawroty głowy lub omdlenia
- Ból głowy
- Szum w uszach
- Stan niepokoju, dezorientacja
- Skurcze mięśniowe
- Kołatanie serca
- Trudności w oddychaniu
- Podwyższona temperatura ciała

EKSPOZYCJA NA SŁOŃCE I RAK SKÓRY

Praca na słońcu wiąże się z poważnym ryzykiem rozwoju raka skóry (przede wszystkim czerniaka). Przestrzegaj poniższych zasad, aby zapobiec rakowi skóry:

- W miarę możliwości unikaj **bezpośredniej ekspozycji na promienie słoneczne** w najgorętszych godzinach dnia (od 11:00 do 16:00); w przeciwnym razie noś **odpowiednią odzież i nakrycia głowy, które zapobiegają przenikaniu promieni.**
- Stosuj **filtry przeciwsłoneczne** (współczynnik ochrony +30) w odpowiednich ilościach, nanoś je kilka razy dziennie.
- Zapobieganie polega na **regularnej samoobserwacji**: w przypadku zaobserwowania zmian w obrębie znamion na skórze (np. zwiększenie rozmiaru/zmiana koloru itp.) należy skontaktować się z lekarzem.



REGIONE DEL VENETO

**VIVO
BENE
VENETO**

Piano Regionale
Prevenzione
del Veneto



THEMED REGIONAL
PRZEMYSŁOWA GRUPA ROBOCZA



WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW:



NA PLACU BUDOWY
UPAŁY LETNIE I PRACOWNICY

PRACODAWCY

- Ujednolicony akt prawny dotyczący zdrowia i bezpieczeństwa pracowników (dekret ustawodawczy 81/2008) obejmuje wśród obowiązków pracodawcy ocenę „wszystkich zagrożeń dla bezpieczeństwa i zdrowia pracowników”, w tym tych dotyczących „grup pracowników narażonych na szczególne ryzyko”, a zatem także ryzyko szkód spowodowanych upałem podczas pracy wykonywanej na zewnątrz w okresach intensywnych upałów letnich.
- Najbardziej narażeni są pracownicy budowlani i drogowi

Sprawdzanie temperatury i wilgotności

- Zawsze, gdy spodziewane są intensywne upały, najważniejszą rzeczą do zrobienia każdego dnia jest sprawdzenie warunków pogodowych i prognozy. Zawsze należy oceniać co najmniej dwa parametry: temperaturę powietrza i wilgotność względną. Dni, w których **temperatura w cieniu ma przekroczyć 30°, a wilgotność względna ma przekroczyć 70%**, należy uznać za dni podwyższonego ryzyka.

Informacje i szkolenia

- Zapewnienie pracownikom wystarczających i odpowiednich informacji i szkoleń na temat skutków wysokiej temperatury, przy jednoczesnym poszanowaniu różnic płciowych. W przypadku zatrudnienia emigrantów należy najpierw upewnić się, że rozumieją oni język używany podczas szkolenia.

Odpowiednie miejsca odpoczynku

- Zapewnij **zacienione lub chłodne miejsca** na przerwy na odpoczynek.

Organizacja pracy

- **Rozplanuj harmonogramy pracy, zmiany i przerwy w następujący sposób, aby zminimalizować ryzyko:**
 - Zmienne godziny pracy, aby wykorzystać mniej gorące godziny, planując cięższą pracę w chłodniejszych godzinach.
 - Rotacja zmian pracowników narażonych na działanie wysokich temperatur
 - Planowanie działań tak, aby zapewnić, że praca jest zawsze wykonywana przy jak najmniejszej ekspozycji na słońce.
 - Unikaj pracy pracowników w pojedynkę, bez drugiej osoby w pobliżu, która zapewniłaby wzajemną kontrolę.

Nawodnienie

- Zapewnij **świeżą wodę** do picia i nawilżania skóry.

Nadzór zdrowotny

- W każdym przypadku gdy jest to określone, pracodawcy muszą zapewnić nadzór zdrowotny, który ocenia stan zdrowia pracowników z grupy ryzyka, zwłaszcza tych z przewlekłymi schorzeniami lub przyjmujących leki, w przypadku których należy podjąć szczególne środki ostrożności (pacjenci z chorobami serca, astmatycy i chorzy na POChP, nadciśnieniowcy, diabetycy, osoby otyłe).

PRACOWNICY

- Złe samopoczucie podczas pracy w upale jest poważnym sygnałem ostrzegawczym.
- Każdy pracownik, który zgłasza złe samopoczucie podczas pracy w upale, jest narażony na ryzyko przegrzania cieplnego. Ta sytuacja kliniczna może szybko doprowadzić do udaru cieplnego, jeśli osoba nie zostanie szybko poddana leczeniu.



Sprawdzanie temperatury i wilgotności

- Pij około litra wody co godzinę. Oznacza to jedną szklanekę co piętnaście minut! Pamiętaj, aby pić *zanim* będziesz spragniony!
- Ogranicz korzystanie ze sportowych napojów energetycznych. Mogą mieć one negatywne skutki!



Przerwy na odpoczynek

- Naprzemienny czas pracy z **przerwami w osłoniętych miejscach**



Odzież

- Noś **lekką odzież** wykonaną z oddychających, jasnych włókien naturalnych.
- **Zwilż skórę** chłodną wodą, aby rozproszyć ciepło. **Nie pracuj z nieosłoniętą skórą.** Noś nakrycie głowy z daszkiem lub kapelusz z szerokim rondem i okulary przeciwsłoneczne.



Dieta

- Unikaj pokarmów z dużą zawartością tłuszczów i soli, które spowalniają trawienie i zwiększają ryzyko stresu cieplnego. **Spożywaj odpowiednie posiłki bogate w owoce i warzywa.** [Unikaj spożywania napojów alkoholowych i ogranicz palenie.]

W przypadku **nagłej sytuacji pogodowej** pracownicy będą mogli uzyskać dostęp do **godzinowego funduszu zwolnień**. Do 31 grudnia 2024 r. zawieszenia/zmniejszenia liczby godzin pracy nie będą uwzględniane przy obliczaniu 52 tygodni zwykłego ciągłego funduszu zwolnień CIGO w okresie dwóch lat.