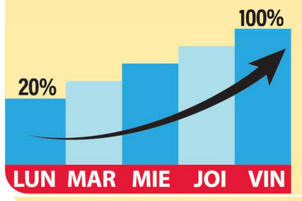
Prevenţia problemelor de sănătate provocate de căldura la locul de muncă

Atât **la exterior**, cât și **la interior**, expunerea la căldură poate f periculoasă.

Respectați o perioadă de adaptare la locul de muncă. Aproximativ 3 din 4 decese produse pe fondul unei probleme de sănătate din cauza căldurii au loc în prima săptămână de la angajare.



- **Muncitorii nou veniți și cei care își reiau activitatea după o perioadă** trebuie să își formeze o toleranță la căldură (să se aclimatizeze) și să facă pauze dese.
- **Respectați regula de 20%.** În prima zi, nu lucrați la intensitate maximă într-un mediu cu temperaturi mari pentru mai mult de 20% din durata turei de muncă. Creșteți intervalul de lucru la intensitate maximă cu cel mult 20% pe zi, până ce muncitorii se obișnuiesc să lucreze la temperaturi mari.

Beți apă rece

Beți apă rece chiar dacă nu vă este sete — cel puțin 1 cană la 20 de minute.

Faceți pauze de odihnă

Acordați-vă destul timp ca să vă reveniți după expunerea la căldură, având în vedere temperatura, umiditatea și condițiile generale.

Găsiti o zonă cu umbră sau mai rece

Pe timpul pauzelor stați într-o zonă umbroasă sau mai rece, special desemnată.

Purtați hainele potrivite pentru condiții de căldură

Purtați pălărie și haine de culoare deschisă, largi pe corp și din materiale care lasă pielea să respire, dacă este posibil.

Fiți vigilenți unul față de celălalt

Urmăriți semnele care ar putea f legate de o problemă de sănătate din cauza căldurii, atât la dumneavoastră, cât și la ceilalti.

Dacă purtați mască

Schimbați-vă masca imediat ce se umezește sau se murdărește. Controlați starea celorlalte persoane frecvent, prin conversație directă.

Primul ajutor în cazul unor probleme de sănătate din cauza căldurii

Următoarele semne necesită asistenţă medicală de urgenţă!

- Raționament sau comportament anormal
- Vorbire greoaie
- Convulsii
- Pierderea cunoștinței

1 » **SUNAȚI IMEDIAT LA 911**

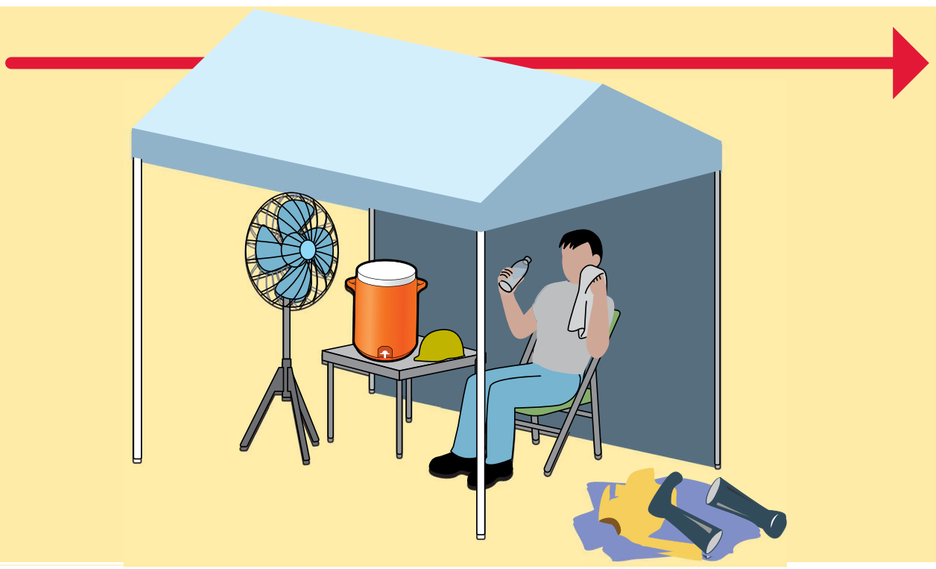
2 » **RĂCORIȚI IMEDIAT MUNCITORUL AFECTAT CU APĂ SAU GHEAȚĂ**

3 » **RĂMÂNEȚI CU MUNCITORUL AFECTATPÂNĂ LA SOSIREA ASISTENȚEI SPECIALIZATE**

Verificaţi dacă se manifestă orice alte semne de probleme de sănătate din cauza căldurii și acţionaţi imediat. Dacă aveţi îndoieli, sunaţi la 911.

Dacă un muncitor are aceste simptome:

Durere de cap sau greață
Stare de slăbiciune sau confuzie
Transpirație abundentă sau piele ferbinte si uscată
Temperatură corporală crescută
Sete
Volum redus de urină



Aplicați următoarele măsuri:

- Dați-i să bea apă proaspătă
- Scoateți hainele în surplus
- Deplasați persoana într-o zonă mai rece
- Răcoriți persoana cu apă, gheață sau cu ajutorul unui ventilator
- Nu lăsați persoana singură
- Solicitați asistență medicală

Pentru informații suplimentare: 1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat

OSHA® Agenția pentru sănătatea si securitatea la locul de muncă

Conform legislației federale, aveți dreptul la un loc de muncă sigur. Aveți dreptul de a semnala pericolele fără tea ma de represalii. Consultați www.osha.gov/workers pentru informații despre depunerea unei reclamații confdențiale la OSHA și solicitarea unei inspecții.

OSHA 4208-02 2023