

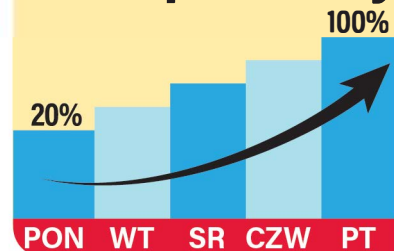


Zapobieganie Udarowi Ciepłemu w Miejscu Pracy

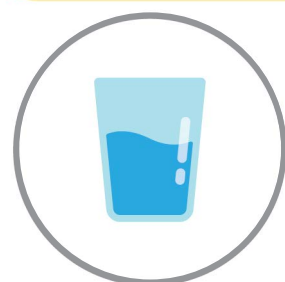
Narażenie na działanie ciepła na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń może być niebezpieczne.

Jak Chronić Siebie i Innych

Stopniowo Wdrażaj się do Pracy. Blisko 3 na 4 wypadki śmiertelne spowodowane udarem ciepłym mają miejsce w pierwszym tygodniu pracy.



- ✓ Nowi i powracający pracownicy muszą stopniowo budować tolerancję na ciepło (zaaklimatyzować się) i robić częste przerwy.
- ✓ Przestrzegaj zasady 20%. Pierwszego dnia należy intensywnie przepracować nie więcej niż 20% czasu trwania zmiany w ciepłe. Czas pełnej intensywności pracy należy zwiększać nie więcej niż o 20% dziennie, aż pracownik przyzwyczai się do pracy w upale.



Pij Chłodną Wodę

Pij chłodną wodę, nawet jeśli nie jesteś spragniony – co najmniej 1 szklankę co 20 minut.



Rób Przerwy na Odpoczynek

Poświęć wystarczająco dużo czasu na regenerację sił po pracy w upale, biorąc pod uwagę temperaturę, wilgotność i inne warunki.



Znajdź Cięż lub Chłodne Miejsce

Rób przerwy w wyznaczonym zacienionym lub chłodnym miejscu.



Ubierz się Odpowiednio do Pracy w Upale

W miarę możliwości należy nosić okrycie głowy i jasną, luźną, oddychającą odzież.



Pilnujcie Siebie Nawzajem

Monitoruj siebie i innych pod kątem objawów udaru ciepłego.



Jeśli Nosisz Ostonę Twarzy

Zmieniaj ostonę twarzy, gdy się zabrudzi lub będzie mokra. Często nawiązuj werbalny kontakt z innymi, żeby sprawdzić, czy dobrze się czują.

Pierwsza Pomoc w Razie Udaru Ciepłego

Poniższe objawy są oznakami stanu zagrożenia zdrowia!



- Nietypowy tok myślenia lub zachowanie
- Niewyraźna mowa
- Drgawki
- Utrata przytomności

1 » NATYCHMIAST ZADZWOŃ POD NUMER 911

2 » BEZZWŁOCZNIE SCHŁODŹ PRACOWNIKA WODĄ LUB LODEM

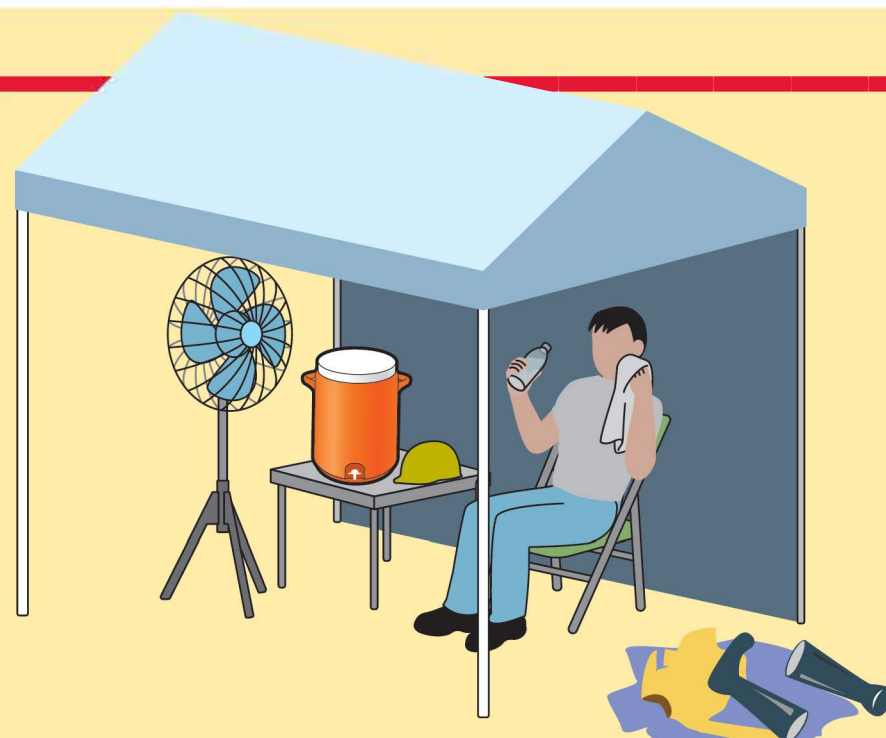
3 » POZOSTAŃ PRZY PRACOWNIKU DO CZASU PRZYBYCIA POMOCY



Zwracaj uwagę na wszelkie inne objawy udaru ciepłego i szybko podejmuj działania. W razie wątpliwości dzwoń pod numer 911.

Jeśli pracownik ma poniższe objawy:

Ból głowy lub nudności
 Poczucie osłabienia lub zawroty głowy
 Obfite pocenie się lub skóra jest gorąca i sucha
 Podwyższona temperatura ciała
 Pragnienie
 Zmniejszone wydalanie moczu



Należy podjąć następujące działania:

- » Podaj chłodną wodę do picia
- » Zdejmij zbędną odzież
- » Przenieś poszkodowanego w chłodniejsze miejsce
- » Schłódź poszkodowanego wodą, lodem, lub wentylatorem
- » Nie zostawiaj poszkodowanego samego
- » Wezwij pomoc medyczną



OSHA

Administracja
Bezpieczeństwa i
Higieny Pracy

Więcej informacji: 1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat

Prawo federalne uprawnia Cię do bezpiecznego miejsca pracy. Masz prawo zgłaszać zagrożenia bez obawy przed odwetem. Informacje o tym, jak złożyć poufną skargę do OSHA i poprosić o przeprowadzenie inspekcji, można znaleźć na stronie www.osha.gov/workers.