

Praca w dużym nasłonecznieniu wiąże się z narażeniem organizmu na działanie wysokich temperatur, co może okazać się niebezpieczne dla naszego zdrowia. Zapobiegaj przegrzaniu organizmu. Reaguj, gdy zauważysz niepokojące objawy. Nieudzielenie natychmiastowej pomocy może doprowadzić do nieodwracalnych skutków, a nawet do śmierci.



## Praca w wysokich temperaturach

Temperatura w miejscu pracy wpływa na samopoczucie oraz wykonywane obowiązki. Należy pamiętać, iż zbyt długie przebywanie w wysokiej temperaturze powoduje szkodę dla naszego zdrowia. Istotne znaczenie dla wielkości zagrożenia spowodowanego pracą w wysokich temperaturach ma aktywność fizyczna pracownika, stosowana odzież, wiek, płeć, a także rodzaj wykonywanej pracy.

## Skutki upałów

Najczęściej występujące konsekwencje pracy w wysokich temperaturach to odwodnienie, wyczerpanie cieplne oraz udar cieplny. Objawy, na które należy niezwłocznie reagować to:

- zawroty i bóle głowy,
- zaburzenia widzenia,
- omdlenia,
- nudności,
- przyśpieszony oddech,
- zmniejszone pocenie,
- skurcz i bóle mięśni,
- zmęczenie,
- uczucie osłabienia lub rozdrażnienia.

Należy pamiętać, że skutkiem ciągłego przebywania na słońcu, bez odpowiedniego zabezpieczenia przed promieniami słonecznymi może być również rak skóry!

## Reagowanie na sytuacje niebezpieczne

Twoja reakcja na niebezpieczną sytuację może uratować zdrowie lub życie Tobie lub Twojej Koleżance/Koledze. Twoja reakcja ma również wpływ na podejmowanie odpowiednich działań profilaktycznych!

## Nie lekceważ zagrożenia. Reaguj!

Jeśli podczas pracy w wysokich temperaturach źle się poczujesz, uzyskasz informację o złym stanie zdrowia Twojego współpracownika lub zauważysz niepokojące objawy, natychmiast:

- powiadom swojego przełożonego,
- wezwij służby medyczne,
- zapewnij doraźną pomoc.

## Organizacja pracy w czasie trwania upałów

W celu uniknięcia konsekwencji działania wysokich temperatur, należy odpowiednio zaplanować i zorganizować pracę. Podczas organizowania pracy w czasie występowania wysokich temperatur, skorzystaj z poniższych wytycznych:

- Zaplanuj i organizuj pracę pod względem występujących warunków pogodowych np. cięższe prace zaplanuj na poranek lub wieczór, kiedy temperatura jest niższa
- Stosuj dodatkowe przerwy w czasie pracy, a w razie konieczności skróć czas pracy swoich pracowników w danym dniu!
- Zapewnij zacienione miejsce do odpoczynku.
- Zapewnij dostęp do wody mineralnej w ilości odpowiedniej do warunków pogodowych
- Wyposaż swoich pracowników w odpowiednie środki ochrony indywidualnej np. okulary ochronne przeciwsłoneczne

Nie bądź obojętny – tylko odpowiednio zaplanowana i zorganizowana praca w tych trudnych warunkach, zapewni jednocześnie bezpieczeństwo pracowników i realizację założonych celów.

## Praca na budowie

Najbardziej narażoną grupą na ryzyko występowania stanów chorobowych, spowodowanych wysokimi temperaturami, są pracownicy wykonujący prace na projektach. Praca ta, szczególnie latem, bardzo często wykonywana jest na otwartej przestrzeni, przy temperaturze otoczenia powyżej 25°C.

### Poniżej kilka zaleceń, które pomogą w uniknięciu skutków upałów:

- ✓ Uzupełniaj płyny! Pij co najmniej 2 litry wody dziennie;
- ✓ Podczas pracy w upałach zakładaj odzież ochronną – Plac budowy to nie plaża!
- ✓ Stosuj kremy z filtrem ochronnym;
- ✓ Unikaj nagłych zmian temperatur np. wychodzenia z klimatyzowanego pomieszczenia na zewnątrz;
- ✓ Zawsze zgłaszaj, gdy zaobserwujesz niepokojące objawy pogarszającego się stanu zdrowia zarówno u siebie jak i u swojego współpracownika.