

Bezpieczeństwo podczas upałów

Data: 27.07.2018. Autor: Kamil Pek. Kategoria: Aktualności.



Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore.

Aby ograniczyć negatywne skutki upałów należy:

W godzinach południowych, bez wyraźnej potrzeby nie wystawiać się na słońce, ograniczyć również wysiłek fizyczny.

Pić dużo wody – optymalnie 1 szklankę na godzinę, pić dzieci i osoby w podeszłym wieku, które często nie odczuwają i nie sygnalizują pragnienia.

Na słońce wychodzić z nakrytą głową – daszki czapek i runda kapeluszy dodatkowo chronią oczy.

Korzystać z kąpielisk strzeżonych – zastosowanie się do poleceń ratowników zapewnia bezpieczeństwo sanitarne wody i przed utonięciem.

Zwracać uwagę na to, co i gdzie jemy – unikać potraw wysokokalorycznych oraz szybko psujących się, kupowanych dodatkowo w miejscach nie budzących zaufania pod względem

higieny.

Rozważyć możliwość wdrożenia ruchomego czasu pracy dla pracowników narażonych na długotrwałe działanie słońca.

Przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w zakresie nieograniczonej dostępności pracowników do napojów chłodzących.

ULOTKA - Zasady bezpieczeństwa podczas upałów

Źródło: Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Gdańsku