

CO MŮŽEŠ DĚLAT?

Hlavní zásady, jak se chránit před tepelným stresem:



Udělej si pracovní PŘESTÁVKU NA OCHLAZENÍ organismu
Pokud je to možné, udělej si krátkou přestávku na ochlazení organismu v chladnějším či stinném prostoru nebo klimatizované místnosti.



Dodržuj PITNÝ REŽIM
Pij často, dřív, než pocítíš žízeň. Nejlépe čistou vodu. Vyhýbej se kofeinu, přeslazeným a perlivým nápojům.



Zajímej se o svůj ZDRAVOTNÍ STAV i stav svých kolegů
Zeptej se kolegy, jak se dnes cítí, a sledujte jeho i svůj zdravotní stav, zda nemáte příznaky horka.



Po návratu z delší nepřítomnosti dodržuj PROGRAM AKLIMATIZACE stanovený svým zaměstnavatelem
Zbytečně se nepřepínej. Nesnaž se výkonnostně dohnat kolegy, kteří mají program aklimatizace již dokončen.



PŘI PRÁCI VENKU v letních měsících nezapomínej na:

- Pokrývku hlavy
- Sluneční brýle
- Opalovací krém



PLÁNUJ si práci na vhodný čas
Pokud je to možné, naplánuj si práci v chladnějších částech dne, např. brzy ráno nebo později odpoledne.



Zajímej se o POČASÍ A VÝSTRAHY v čase, kdy máš vykonávat svoji práci
Věnuj pozornost předpovědi počasí a systému včasné výstrahy stanovenému tvým zaměstnavatelem ohledně vln veder.



Dovolí-li to pravidla BOZP, nos VOLNÉ A PRODYŠNÉ OBLEČENÍ ve světlých barvách
Světlé oblečení lépe odráží sluneční teplo. Bavlňené oblečení můžeš navlhčit, aby ses ochladil/a.