

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. Vyhybej 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.