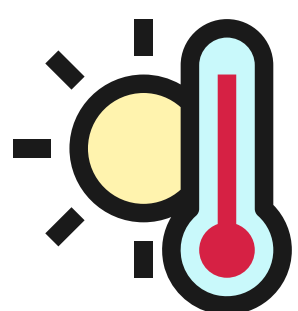


POZOR NA HORKO PŘI PRÁCI!

Chraň se před tepelným stresem!



1

TEPELNÝ STRES

Bolesti hlavy, pocit závratě a mdlob, nevolnost, zvracení, žízeň, poruchy koncentrace, zmatení, svalové křeče, poruchy vědomí. To všechno mohou být symptomy toho, že tělo je přehřáté.



2

PRVNÍ POMOC

Ulož osobu do větrané, chladné místnosti, do stínu. Svlečni svrchní oděv. Ochlazuj postiženého větrákem, studenými obklady (na hlavu, krk, třísla, podpaží), sprchou. Podej postiženému tekutiny, nejlépe s obsahem minerálů. V případě nutnosti vyhledej lékařskou pomoc/ volej linku 155.



3

PITNÝ REŽIM

Zaměstnavatel zajistí zásobování pracoviště pitnou vodou. Dodržuj pitný režim. Pij ideálně čistou vodu, vyhni se slazeným nápojům a kofeinu. Nečekej na pocit žízně a pij dostatečně často.



4

OCHRANNÉ NÁPOJE

Při práci v nevyhovujících mikroklimatických podmínkách zaměstnavatel poskytne ochranné nápoje. Podmínky poskytování ochranných nápojů stanoví NV č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci (viz QR kód).



5

PRÁCE VENKU

V letním měsících při práci venku nos pokrývku hlavy, sluneční brýle a používej opalovací krém.



6

VHODNÝ ČAS NA PRÁCI A PŘESTÁVKY

Pokud je to možné, plánuj si v letních měsících práci na chladnější části dne - např. brzy ráno, pozdě odpoledne. Pokud to lze, udělej si přestávku na ochlazení ve stínu, v chladnější nebo klimatizované místnosti. V zákonem stanovených případech zaměstnavatel poskytne bezpečnostní přestávku.



7

OBLEČENÍ

Pokud to není v rozporu s pravidly BOZP na tvém pracovišti, nos volné a prodyšné oblečení ve světlých barvách, které lépe odráží sluneční světlo.



8

KDE NAJDU VÍC?

Nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci (viz QR kód).