

SAVJETI ZA SMANJENJE TOPLINSKOG STRESA

- Zamijeniti teški fizički rad strojevima i uređajima
- Izbjegavati rad u najtoplijem dijelu dana
- Uzimati dovoljan broj pauza
- Osigurati zaklon od direktnog sunca (šator i sl.)
- Piti vodu i kada se ne osjeća že
- Nositi laganu, pamučnu odjeću (ako je moguće)
- Koristiti kreme s UV zaštitnim faktorom
- Koristiti sunčane naočale (zaštita minimalno UV 400)
- Naučiti prepoznati rane znakove toplinskog stresa
- Izbjegavati alkohol i kofeinske napitke

**NIKADA NEMOJTE ZANEMARITI PRVE
ZNAKOVE TOPLINSKOG STRESA !!!**



ODMOR

Za one koji žele znati više

http://www.hzzzs.hr/doc/news_prilozi/doc_1341233124_1.pdf

Izvori slika

<http://www.bjelovar.info/index.php/cyberwall/>
<http://www.todayfacilitymanager.com/2011/07/worker-summer-safety-tips>
<http://www.djc.com/blogs/NutsAndBolts/?p=406>
<http://blog.primepay.com/payroll-business-experts-blog/bid/78013/Sun-and-Heat-Exposure-Arrest-and-Conviction-Records>
<http://medical.yourdictionary.com/articles/definition-heat-stress.html>
<http://www.microtechcontracting.com/>
<http://www.crveni-kriz-cakovec.hr>
<http://www.adam.com>



Serijski letaka
Izobrazbom do zaštite zdravlja i sigurnosti na radu

RAD NA OTVORENOM U UVJETIMA VISOKIH TEMPERATURA



**HRVATSKI ZAVOD ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA
I SIGURNOST NA RADU**

Radoslava Cimermana 64a, 10020 Zagreb

tel.: 01 655 87 05

e-mail: hzzzs@hzzzs.hr

www.hzzzs.hr

RIZI NI IMBENICI PRI RADU

- Visoka temperatura i vlaga zraka
- Rad na direktnom suncu
- Težak fizi ki rad
- Dugotrajan boravak na otvorenom na visokim temperaturama
- Radna odje a koja otežava znojenje



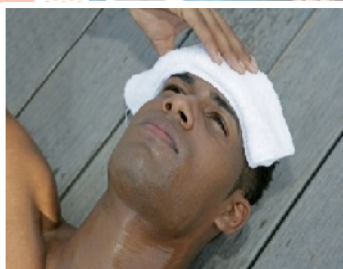
RANI SIMPTOMI TOPLINSKOG STRESA

- Glavobolja
- Vrtoglavica / nesvjestica
- Razdražljivost / ljutnja / promjene raspoloženja
- Umor
- Jako znojenje
- Gr evi u miši ima
- Ubrzano disanje i otkucaji srca



ZDRAVSTVENE POSLJEDICE

- Dehidracija
- Prolazni toplinski umor
- Toplinski gr evi
- Toplinska iscrpljenost
- Toplinski udar
- Sun anica



PRUŽANJE PRVE POMO I OSOBI KOJA JE DOŽIVJELA TOPLINSKI UDAR ILI SUN ANICU:

Kada je pri svijesti



Kada je bez svijesti

