



ATENȚIE LA CĂLDURA EXTREMĂ

PENTRU A VĂ PROTEJA ÎN FIECARE ZI : ADOPTAȚI OBICEIURI CORECTE



Asigurați-vă că vă hidratați bine, printr-un consum frecvent de apă pe parcursul zilei, chiar dacă nu simțiți sete.



Împrospătați-vă corpul (cel puțin față și antebrațele) de mai multe ori pe zi.



Pentru a vă proteja de soare și căldură:

- Purtați îmbrăcăminte lejeră, largă, de culoare deschisă, care să acopere tot corpul. Dacă este posibil, purtați îmbrăcăminte cu protecție UV;
- Purtați ceva pe cap, care să vă protejeze ceafa, și ochelari de soare;
- Aplicați în mod regulat cremă solară pe față, urechi și ceafă.



Fiți atenți la orice semn că vă afectează căldura (vedeți semnele de avertizare de mai jos), atât la dumneavoastră, cât și la ceilalți. Sunați alarma imediat dacă observați orice fel de simptom(e).



Consumați zilnic cantități suficiente de alimente ușoare, bogate în apă (fructe și legume). Evitați să consumați prea multe grăsimi, precum și băuturi alcoolice și cofeinizate.



Acordați atenție instrucțiunilor **date** de angajatorul dumneavoastră și aplicați-le.

REAȚIE RAPIDĂ : IDENTIFICAȚI SEMNELE DE ALERTĂ



Febră



Dureri de cap



Convulsii



Puls și respirație rapide



Greață sau vărsături



Piele uscată, roșie și fierbinte



Confuzie, delir, discurs incoerent



Amețeli, vertij, pierderea echilibrului



Slăbiciune sau oboseală extremă



Pierderea conștienței



PENTRU DUMNEAVOASTRĂ PERSONAL ȘI PENTRU CEILALȚI, REACȚIONAȚI

► **...PENTRU DUMNEAVOASTRĂ**

► **...PENTRU CEILALȚI**

Alertați personal sau solicitați alertarea serviciilor de urgență.

Dacă prezentați orice semne de alertă :

- Opiți orice activitate dacă vă simțiți rău sau inconfortabil.
- Raportați imediat simptomele și solicitați ajutor.
- Mergeți la umbră sau într-un loc mai răcoros.
- Scoateți cât mai multe haine posibil.
- Stropiți-vă cu apă sau răciți-vă aplicând o cârpă umedă pe cap, față, gât și ceafă.
- Beți multă apă.

Dacă observați orice semne de alertă :

Dacă persoana este conștientă:

- Mutați-o la umbră sau într-un loc mai răcoros.
- Scoateți-i cât mai multe haine.
- Udați-i pielea și hainele sau răciți aplicând o cârpă umedă pe cap, față, gât și ceafă.
- Dați-i să bea apă, în cantități mici.

Dacă persoana este inconștientă :

- Puneți-o în poziția laterală de siguranță.
- Supravegheați-o până la sosirea echipelor de intervenție.