



AŞIRI SICAKLARA DİKKAT EDİN

GÜNLÜK YAŞAMDA GÜVENLİĞİNİZ İÇİN: DOĞRU REFLEKSLERİ BENİMSEYİN



Susuzluk hissetmeseniz bile gün boyunca sık sık su içerek **susuz kalmadığınızdan emin olun**.



Hem kendiniz hem de başkaları için sıcak çarpması belirtilerine karşı dikkatli olun (aşağıdaki uyarı işaretlerine dikkat edin). Herhangi bir belirti fark ederseniz derhal yardım alın.



Vücudunuzu (en azından yüzünüzü ve ön kollarınızı) günde birkaç kez su ile ferahlatın.



Günlük olarak yeterli miktarda, hafif ve su açısından zengin gıdalar (meyve ve sebze) tüketin. Çok fazla yağlı besin tüketmekten, alkollü ve kafeinli içeceklerden kaçının.



Güneşten ve sıcaktan korunmak için:

- Açık renkli, bol ve örtücü giysiler giyin. Mümkünse UV ışınlarına karşı koruyucu giysiler giyin.
- Ensenizi koruyucu bir şapka ve güneş gözlüğü takın.
- Yüzünüze, kulaklarınıza ve boynunuza düzenli olarak güneş kremi sürün.



İşvereniniz tarafından verilen **talimatlara dikkat edin** ve bunları uygulayın.

HIZLI BİR ŞEKİLDE HAREKETE GEÇEBİLMEK İÇİN: UYARI İŞARETLERİNİ TESPİT EDİN



Ateş



Baş ağrısı



Konvülsiyonlar



Hızlı nabız ve nefes alma



Mide bulantısı veya kusma



Kuru, kırmızı ve sıcak cilt



Konfüzyon, deliryum, tutarsız konuşma



Sersemleme, vertigo, denge kaybı



Aşırı halsizlik veya yorgunluk



Bilinç kaybı



KENDİNİZ VE BAŞKALARI İÇİN, HAREKETE GEÇİN

► ...KENDİNİZ İÇİN

► ...BAŞKALARI İÇİN

Acil durum hizmetleri ile iletişime geçin veya iletişime geçilmesini sağlayın.

Herhangi bir uyarı işareti hissederseniz :

- Kendinizi iyi hissetmiyorsanız veya rahatsızsanız tüm aktivitelerinizi durdurun.
- Belirtilerinizi derhal bildirin ve yardım isteyin.
- Gölgeye veya daha serin bir yere gidin.
- Mümkün olduğunca soyunun.
- Kendinize su püskürtün veya başınıza, yüzünüze, boynunuza ve ensenize nemli bir bez uygulayarak serinleyin.
- Su için.

Herhangi bir uyarı işareti fark ederseniz :

Eğer kişinin bilinci yerindeyse :

- Kişiye gölgeye ya da daha serin bir yere taşıyın.
- Mümkün olduğunca soyunmasını sağlayın.
- Cildini ve giysilerini ıslatın veya başına, yüzüne, ensesine ve boynuna nemli bir bez uygulayın.
- Yudum yudum su içmesini sağlayın.

Kişinin bilinci kapalıysa :

- Kişiye yan pozisyona getirin.
- Yardım gelene kadar gözetiminizde tutun.