



У ФРКУСІ : КСТРЕМАЛЬНА СПЕКА

ЩОБ ЗАХИЩАТИСЯ ЩОДНЯ: ВИРОБІТЬ ПРАВИЛЬНУ ПОВЕДІНКУ



Переконайтеся, що п'єте достатньо рідини, часто вживаючи воду протягом дня, навіть якщо не відчуваєте спраги.



Освіжайте тіло (принаймні обличчя та передпліччя) кілька разів на день.



Щоб захиститися від сонця та спеки :

- Одягайте світлий, вільний, закритий одяг. Якщо можливо, носіть одяг із захистом від ультрафіолету;
- Носіть захисні головні убори та сонцезахисні окуляри;
- Регулярно наносьте сонцезахисний крем на обличчя, вуха та шию.



Будьте уважні до будь-яких ознак теплового удару (зверніть увагу на попереджувальні знаки нижче), як для себе, так і для інших. Негайно бийте на сполох, якщо відчули нездужання.



Щодня вживайте достатню кількість легкої, багатой на воду їжі (фрукти та овочі). Уникайте вживання занадто жирної їжі, а також алкогольних і кофеїновмісних напоїв.



Звертайте увагу на інструкції, надані вашим роботодавцем, і виконуйте їх.

ЩОБ ШВИДКО ВІДРЕАГУВАТИ: ПОМІЧАЙТЕ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗНАКИ



Лихоманка



Головні болі



Судоми



Прискорений пульс і дихання



Нудота або блювання



Суха, почервоніла і гаряча шкіра



Сплутаність свідомості, марення, незв'язне овлення



Запаморочення, вертиго, втрата рівноваги



Сильна слабкість або втома



Втрата свідомості

► **ЩОДО СЕБЕ ТА ІНШИХ, ВІДРЕАГУЙТЕ**

► ...ЩОДО СЕБЕ

► ...ЩОДО ІНШИХ

Попередьте екстрені служби або повідомте їх про це.

Якщо ви відчуваєте будь-які попереджувальні ознаки:

- Припиніть будь-яку діяльність, якщо ви відчуваєте нездужання або дискомфорт.
- Негайно повідомте симптоми та зверніться за допомогою.
- Перейдіть у тінь або в прохолодне місце.
- Зніміть якомога більше одягу.
- Збризніть себе водою або охолодіть, поклавши вологу тканину на голову, обличчя, шию та потилицю.
- Пийте багато води.

Якщо ви помітили будь-які ознаки тривоги:

Якщо людина свідомо:

- Перенесіть її в тінь або в прохолодне місце.
- Зніміть якомога більше одягу.
- Змочіть шкіру та одяг або прикладіть вологу тканину до голови, обличчя, потилиці та шиї.
- Давайте їй пити воду в невеликих кількостях.

Якщо людина без свідомості:

- Покладіть її на бік.
- Наглядайте за нею, поки не прибуде допомога.