

# БЕЗОПАСНА РАБОТА ПРИ ОПАСНО ГОРЕЩО ВРЕМЕ

## СЪВЕТИ ЗА СЛУЖИТЕЛИ

*Ако се почувствате зле, уведомете незабавно прекия си ръководител!*

- Не поемайте излишни рискове – ако имате възможност работете поне с още един колега.
- Уверете се, че можете да разпознаете симптомите на топлинния стрес и начините за справяне с него.
- Увеличете броя на почивките за кратко време на сенчести места и/или в климатизирани/проветрявани помещения.
- Внимавайте с климатика! При работа на закрито градусите през топлия период трябва да бъдат между 18 и 25, като стойностите варират според типа работа - лека, средна или тежка. Допустимата температура не може да бъде над 28 градуса, но има определени и изключения. Според тях при много високи температури навън, в помещенията може да е с от 3 до 5 градуса над допустимите стойности, но не повече от 33 градуса.
- Уверете се, че при работа на закрито или в стаите за почивка се осигурява чист и свеж въздух, повишена степен на вентилация чрез естествено проветряване или изкуствена вентилация, за предпочитане без повторна циркулация на въздуха. В случай на рециркулация на въздуха филтрите трябва да се почистват редовно.
- При възможност работете в по-хладните часове на деня, променете типа работа, правете по-чести почивки в охладени според препоръките на СЗО помещения.
- Уверете се, че ползвате подходящо работно облекло и средства за защита, за да се минимизира рискът от топлинен удар (работно облекло, улесняващо топлоотделянето – от естествени материи (памук, лен), с подходящ дизайн – удобни и широки дрехи);
- Докато работите на открито, не забравяйте да защитите главата си с шапка (когато естеството на работата го позволява) и използвайте работно облекло със светъл цвят.
- НЕ чакайте да ожаднеете, за да пиете вода!!! Приемайте достатъчно количество питейна вода, както и топли и студени напитки и други течности за възстановяване на водно-солевия и топлинния баланс на организма.
- Ако сте над 65-годишна възраст или страдате от сърдечно, белодробно, бъбречно заболяване, диабет, анемия или сте с наднормено тегло и затлъстяване, високо кръвно налягане или в състояние на повишена телесна температура, то или откажете да извършвате работа в най-горещите часове на деня или бъдете особено внимателни, тъй като попадате в рисковата група за поява на топлинен удар.

