



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

RAD NA OTVORENOM U UVJETIMA VISOKIH TEMPERATURA



**Serija letaka
Izobrazbom do zaštite zdravlja i sigurnosti na radu**

RIZIČNI ČIMBENICI PRI RADU

- Visoka temperatura i vlaga zraka
- Rad na direktnom suncu
- Težak fizički rad
- Dugotrajan boravak na otvorenom na visokim temperaturama
- Radna odjeća koja otežava znojenje



RANI SIMPTOMI TOPLINSKOG STRESA

- Glavobolja
- Vrtoglavica / nesvjestica
- Razdražljivost / ljutnja / promjene raspoloženja
- Umor
- Jako znojenje
- Grčevi u mišićima
- Ubrzano disanje i otkucaji srca

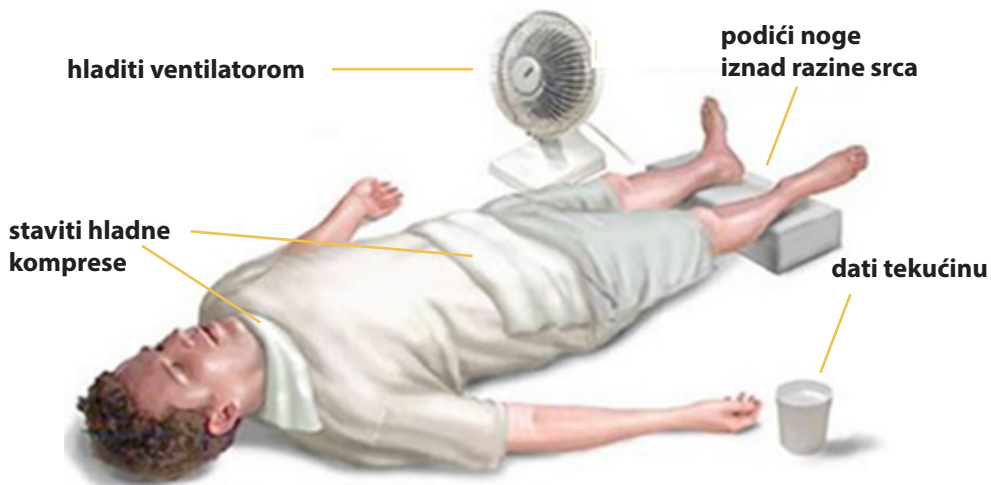
ZDRAVSTVENE POSljedICE

- Dehidracija
- Prolazni toplinski umor
- Toplinski grčevi
- Toplinska iscrpljenost
- Toplinski udar
- Sunčanica



PRUŽANJE PRVE POMOĆI OSOBI KOJA JE DOŽIVJELA TOPLINSKI UDAR ILI SUNČANICU

KADA JE PRI SVIJEŠTI



osobu polegnuti na leđa

KADA JE BEZ SVIJEŠTI



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 izravnog djelovanja sunca (šator i sl.)
- Piti vodu i kada se ne osjeća žeđ
- Nositi laganu, pamučnu odjeću (ako je moguće)
- Koristiti kreme s UV zaštitnim faktorom
- Koristiti sunčane naočale (zaštita najmanje UV 400)
- Naučiti prepoznati rane znakove toplinskog stresa
- Izbjegavati alkohol i kofeinske napitke



+
O
D
M
O
R



**ZA ONE KOJI
ŽELE ZNATI VIŠE**

<http://hzzzsr.hr/wp-content/uploads/2016/11/Rad-na-otvorenom-u-uvjetima-visokih-temperatura.pdf>

Izvori slika:

<https://5.imimg.com/data5/TE/JI/MY-4799547/1-ltr-water-bottle-500x500.jpg>,

<https://nationalsafety.files.wordpress.com/2013/05/image0103.jpg>

http://www.skola-hodosan.hr/foto_dokumentacija/2010-11/100805_CK-u-Madjarskoj/100805_CK-u%20Madjarskoj_files/image002.jpg

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

Radoslava Cimermana 64a, 10020 Zagreb

tel.: 01 655 87 05 | e-mail: hzzzsr@hzzzsr.hr

www.hzzzsr.hr

