

# PREDCHÁDZANIE OCHORENIAM Z TEPLA

Nosenie osobných ochranných pracovných prostriedkov zvyšuje riziko ochorení súvisiacich s teplom.



## POTREBA ČASU NA AKLIMATIZÁCIU.

Pracujte na kratšie zmeny, kým sa vaše telo neprispôbí teplu.



## ZOSTAŤ DOBRE HYDRATOVANÝ.

Pite často, skôr ako dostanete smäd.



## POZOR NA PRÍZNAKY OCHORENÍ SÚVISIACICH S TEPLOM.

Určite si kamaráta a pravidelne sa ho pýtajte, ako sa cíti.



## VENUJTE ČAS ODPOČINKU A OCHLADENIU.

Sadnite si na chladné miesto, odpočívajte a často sa zvlažujte.