

## TEPELNÝ STRES

Tepelný stres spôsobený námahou alebo horúcim prostredím vystavuje pracovníkov riziku ochorení, ako je úpal, vyčerpanie z tepla alebo kŕče z tepla.

### Úpal

Stav, ktorý nastáva, keď telo nedokáže kontrolovať svoju teplotu, a môže spôsobiť smrť alebo trvalé postihnutie.

#### Príznaky

- Vysoká telesná teplota
- Zmätenosť
- Strata koordinácie
- Horúca, suchá pokožka alebo silné potenie
- Pulzujúca bolesť hlavy
- Záchvaty, kóma

#### Prvá pomoc

- Okamžite požiadajte o lekársku pomoc.
- Presuňte pracovníka na chladné, zatienené miesto.
- Odstráňte prebytočný odev a aplikujte na telo studenú vodu.

### Vyčerpanie z tepla

Reakcia organizmu na nadmernú stratu vody a soli, zvyčajne potením.

#### Príznaky

- zrýchlený tep
- silné potenie
- extrémna slabosť alebo únava
- závraty
- nevoľnosť, vracanie
- podráždenosť
- rýchle, plytké dýchanie
- mierne zvýšená telesná teplota

#### Prvá pomoc

- Odpočívajte si na chladnom mieste.

- Pite veľa vody alebo iných chladných nápojov.
- Osprchujte sa chladnou vodou, osušte sa alebo sa osušte špongiou.

## Krče z tepla

Postihujú pracovníkov, ktorí sa počas namáhavej činnosti veľmi potia. Potením sa vyčerpáva hladina soli a vlhkosti v tele.

Príznaky

- svalové krče, bolesť alebo krče v bruchu, rukách alebo nohách

Prvá pomoc

- Zastavte všetky aktivity a sadnite si na chladné miesto.
- Vypite číry džús alebo športový nápoj, prípadne vypite vodu s jedlom.
- Vyhnite sa solným tabletám.
- Nevracajte sa k namáhavej práci niekoľko hodín po ustúpení krčov.
- Vyhľadajte lekársku pomoc, ak máte nasledujúce problémy: problémy so srdcom, držíte diétu s nízkym obsahom sodíka alebo ak krče neustúpia do jednej hodiny.

## Chráňte sa

Ak je to možné, vyhýbajte sa veľkej námahe, extrémnemu teplu, slnečnému žiareniu a ysokej vlhkosti. Ak sa im nedá vyhnúť, vykonajte nasledujúce preventívne opatrenia:

- Sledujte svoj fyzický stav a fyzický stav svojich spolupracovníkov, či sa neprejavujú príznaky ochorenia z tepla.
- Noste svetlé, voľné a priedušné oblečenie, napríklad bavlnené.
- Vyhnite sa nepriedušnému syntetickému oblečeniu.
- Postupne prejdite na ťažkú prácu.
- Naplánujte ťažkú prácu počas najchladnejšej časti dňa.
- Pri ťažšej práci a vo vysokom teple a vlhkosti si robte viac prestávok.
- Robte prestávky v tieni alebo na chladnom mieste.
- Často pite vodu. Pite toľko vody, aby ste nikdy neboli smädní.
- Uvedomte si, že ochranný odev alebo osobné ochranné prostriedky môžu zvýšiť riziko ochorení súvisiacich s teplom.