



POZOR! SONCE NA DELU

Delavci, ki delajo na prostem, so izpostavljeni ultravijoličnemu sevanju sonca in visokim temperaturam.

Ultravijolično sevanje (UV-sevanje)

povzroča hitro nastale in odložene škodljive posledice na koži. Pogost zgodnji neželen učinek so sončne opekline različnih stopenj. Pri lažjih sončnih opeklinah nastane pekoča in skeleča rdečina kože, pri težjih pa se razvijejo otekline in mehurji; pozneje koža odstopi in se olušči. Pri večletni dolgotrajni izpostavljenosti se pospeši staranje kože – koža postane suha, neelastična in zgubana, lahko tudi rdeče zakrknjena, na njej se pojavijo razširjene žilice in neenakomerna obarvanost. Poveča se tveganje za nastanek različnih vrst kožnega raka, med katerimi je najnevarnejši melanom.

ULTRAVIJOLIČNO SEVANJE POVZROČA OKVARE, KI VODIJO V RAZVOJ KOŽNEGA RAKA. V SLOVENIJI ZA KOŽNIM RAKOM VSAKO LETO ZBOLI VEČ KOT 3.000 LJUDI, OD TEGA ZA MELANOMOM KOT NAJNEVARNEJŠO OBLIKO PRIBLIŽNO 700. VEČ KOT 150 BOLNIKOV VSAKO LETO ZARADI KOŽNEGA RAKA TUDI UMRE.

Dolgotrajno delo pri visokih temperaturah

lahko zaradi prekomernega znojenja in nezadostnega vnosa tekočine povzroči nezmožnost vzdrževanja normalne telesne temperature, dehidracijo in pregrevanje telesa, to vodi v slabost, glavobol, omotičnost, vročinske krče, v najtežjih primerih tudi v vročinsko kap, ki zahteva nujno medicinsko pomoč.



NE
TVEGAJ!

NE
TVEGAJ!



NE
TVEGAJ!

NE
TVEGAJ!



POIŠČI

senco, kadar
je le mogoče

Delajte v senci. Če to ni mogoče, si poiščite naravno ali umetno senco na delovišču ali njegovi bližini vsaj med odmori, ki naj bodo pogostejši, če je sončno UV-sevanje visoko in so temperature na delovišču visoke.



PREKRIJ

vse dele telesa

Nosite gosto tkano, a hkrati ohlapno in lahko zaščitno obleko, ki naj vključuje majico ali srajco z dolgimi rokavi in dolge hlače. Takšna obleka omogoča izhlapevanje znoja in zračenje telesa, hkrati pa ne prepušča UV-sevanja.



POKRIJ

glavo in vrat

Nadenite si pokrivalo s širokimi kraji ali kapo z dolgim ščitnikom in legionarskim dodatkom. Tudi čelade naj imajo ščitnik in dodatek za zaščito uhljev in vratu.



ZAKRIJ

oči in zaščiti nos

Oči zaščitite s sončnimi očali z označeno zaščito UVA in UVB, ki se tesno prilegajo obrazu in tako preprečijo sevanje v oči tudi od strani.



POPIJ

čim več vode

Med delom pogosto pijte osvežilne brezalkoholne pijače, najbolje vodo. Pri fizičnem delu na prostem je priporočeno spiti kozarec tekočine na vsakih 15 do 20 minut oziroma od 6 decilitrov do enega litra na uro oziroma po potrebi.



NAMAŽI

se po izpostavljenih
delih telesa

Pred začetkom dela na soncu in pozneje večkrat med delom se po izpostavljenih delih telesa na debelo namažite s kremo z zaščitnim faktorjem 30 ali več.