

DYSKUSJA TOOLBOX

Nr.3

Praca w słońcu



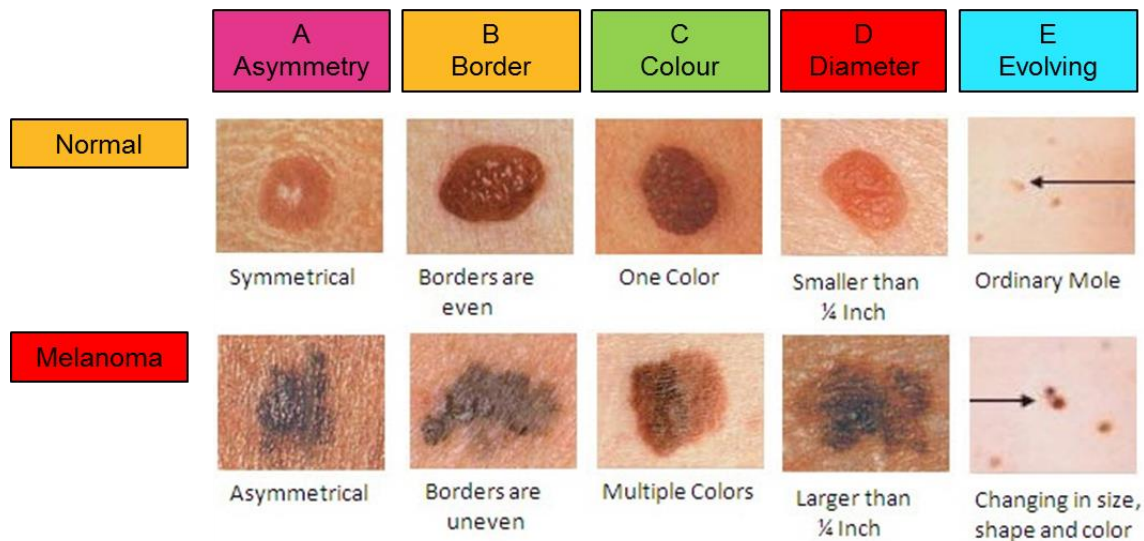
Słoneczny dzień zwykle sprawia, że większość ludzi czuje się dobrze, ale zbyt dużo światła słonecznego może faktycznie uszkodzić na skórze. To nie jest po prostu Nagłe narażenie na wakacje, które jest szkodliwe. Nawet opaleniznę, która została zbudowana stopniowo może być szkodliwe dla zdrowia. Tan jest znakiem, że skóra została potencjalnie uszkodzona.

Uszkodzenie skóry jest spowodowane promieniowaniem ultrafioletowym w świetle słonecznym. Ludzie, których praca utrzymać je na zewnątrz przez długi czas, takich jak budownictwo, może, jeśli ich skóra jest bez ochrony, uzyskać więcej słońca na skórze niż jest zdrowe dla nich. Następnie będą one większe ryzyko zachorowania na raka skóry.

Rak skóry

W krótkim okresie, nadmiar ekspozycji niezabezpieczonej skóry na słońcu może powodować powstawanie pęcherzy i złuszczenie. Nawet łagodne zaczerwienienie z skóra jest oznaką uszkodzenia skóry. W dłuższej perspektywie, zbyt dużo słońca Przyspiesz starzenie się skóry, czyniąc ją skórzową, cętkowane i pomarszczone. Jednak, Najpoważniejszym problemem jest zwiększona szansa zachorowania na raka skóry.

Istnieją dwa główne rodzaje raka skóry: **czerniaka złośliwego**, co jest mniej powszechne, ale poważniejsze i **nie-czerniaka**, co jest bardzo powszechne, ale nie tak poważne.



Okresowe sprawdzanie skóry

Pierwszy znak ostrzegawczy jest często małym plamą, która nie jest jasna po kilku tygodniach. Pracownikom należy poinstruować, aby szukał zmienionych lub nowo powstałych moli lub jakichkolwiek przebarwień skóry. Pracownicy powinni płacić szczególną uwagę do wszelkich narośli, które pojawiają się na twarzy, zwłaszcza wokół oczu i nosa, lub na tylnej części dłoni.

Jeśli objawy te są zauważone, pomoc medyczna powinna być sortowania. Wiele z tych objawów okaże się nienowotworowych, ale muszą być sprawdzone, aby być absolutnie pewny.

Filtr przeciwsłoneczny powinien być standardowym wyposażeniem dla każdego, kto pracuje w budownictwie wiosną i latem. Trzymaj butelkę pod ręką w przyborniku. Chroń skórę przed promieniami UV – przykryć, Reszta w cieniu i nałożyć krem do opalania

Zidentyfikuj elementy sterujące:

1. Nosić Koszula i długie spodnie do **Pokrywę** Większość skóry.

2. Chronić resztę skóry za pomocą **Ochrony przeciwsłonecznej**. Używaj filtrów SPF 30 lub wyższych. Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi częstotliwości ponownego zastosowania. Nie zapomnij o uszach. Im więcej potu, tym częściej trzeba ponownie zastosować krem do opalania.
3. **Chroń swoje oczy**. Nosić okulary ochronne, jeśli odcień nie koliduje z wizją.
4. Jeśli to możliwe, Pracuj w **Cieniu**.

**SAFETY AS
STANDARD**

Hjeść stres?

- Stres cieplny występuje, gdy organizm nie jest w stanie ochłodzić się przez pocenie się. Może to prowadzić do wyczerpania ciepła lub udaru cieplnego. Objawy obejmują: Ból głowy, zawroty głowy, uczucie zamroczenia, omdlenia, osłabienie, wilgotna skóra, zmiana nastroju, drażliwość, splątanie, nudności, wymioty

Co zrobić?

- Zasięgnąć natychmiastowej pomocy medycznej
- Przejście do chłodniejszego obszaru
- Poluzować lub usunąć Odzież ciężką i gorącą
- Pić wodę
- Wentylator i mgła z wodą



Wyczerpanie ciepła

Wyczerpanie ciepła jest nadmierna utrata wody i soli
Nadmierne pocenie się i (lub) odwodnienie

Znaki ostrzegawcze: wilgotna, ewentualnie zimna skóra, rozszerzone źrenice, wyczerpanie/osłabienie

Działania awaryjne: odpoczynek w chłodnym, zacienionym miejscu i rozluźnić ubranie, pić dużo wody, schłodzić ciało w dół z chłodnym ruchem powietrza lub zimną wodą, uzyskać pomoc medyczną NIGDY NIE PODAWAĆ NICZEGO DOUSTNIE OSOBIE NIEPRZYTOMNEJ.

Skok cieplne

Jest to poważna choroba związana z ciepłem, zdolna do spowodowania śmierci lub niepełnosprawności, jeśli nie podano doraźnego leczenia. Te mogą wystąpić w ciągu kilku dni, ale rozwijają się szybciej, gdy towarzyszyły z aktywnością fizyczną.

Ostrzegawczych: Suchość, gorąca skóra, zwężone źrenice, bardzo wysoka temperatura ciała, drgawki lub zwijanie

Działania nadzwyczajne: Przenieś osobę do chłodnego obszaru i dostarczyć wody pitnej, jeśli świadomy. Zdjąć zewnętrzną Odzież i schłodzić ciało wodą. Umieścić osobę na boku i w pozycji odzysku, jeśli nieprzytomny i wymioty. Monitorować oddychanie. NIGDY NIE PODAWAĆ NICZEGO DOUSTNIE OSOBIE NIEPRZYTOMNEJ.

Pytanie:

Czy odbicie słońca z mokrego chodnika lub steraz być tak samo szkodliwe jak bezpośrednie słońce lato?

(A: tak)

Gorąca Pogoda pracy

Praca w warunkach, w których temperatura wzrasta znacząco może być niebezpieczna i prowadzić do następujących czynności:

- Wyczerpanie ciepła
- Skok cieplne
- Rak skóry
- Zmęczenie
- Odwodnienie
- Utrata koncentracji
- Dyskomfort termiczny
- Możliwość zwiększenia liczby wypadków.

Wody. Reszta. Cieniu – ZAPOBIEGANIE ODWODNIENIU

Odwodnienie

Monitorować kolor moczu przez cały dzień i dostosować spożycie wody, aby pomóc pozostać uwodniony.

Oznaki odwodnienia; Pragnienie, zawroty głowy, ból głowy, zmęczenie, suchość w ustach/ustach, stężony ciemny mocz, & utrata siły & stamina;

Jeśli odwodnienie jest stałe może to spowodować uszkodzenie nerek, wątroba & mięśnie.

Najważniejszym czynnikiem jest utrzymanie dobrego nawilżenia. Rozpocząć pracę dobrze nawilżona i pić Waterregularnie przez cały dzień. Sprawdź kolor moczu, aby ocenić poziom nawilżenia.



Zalecana ilość wody na dobę wynosi 2-3 litrów

Zapobiegania

1. **UŻYJ KREM DO OPALANIA**
2. **MONITOROWAĆ POZIOM NAWILŻENIA**
3. **PIĆ WODĘ**
4. **REGULARNIE RÓB PRZERWY**
5. **DOSTĘP DO ZIMNEJ I CZYSTEJ WODY PITNEJ**
6. **UNIKAJ POMIJANIA POSIŁKÓW**

Bądź SUN SMART

Założ LUŻNE MOCOWANIE Koszula
ZAŁÓŻ KREM PRZECIWSŁONECZNY
CHROŃ GŁOWĘ
CHROŃ OCZY

RÓB REGULARNE PRZERWY I ODPOCZYWAJ W CIENIU