

CASETA DE INSTRUMENTE TALK nu.3



De lucru în soare

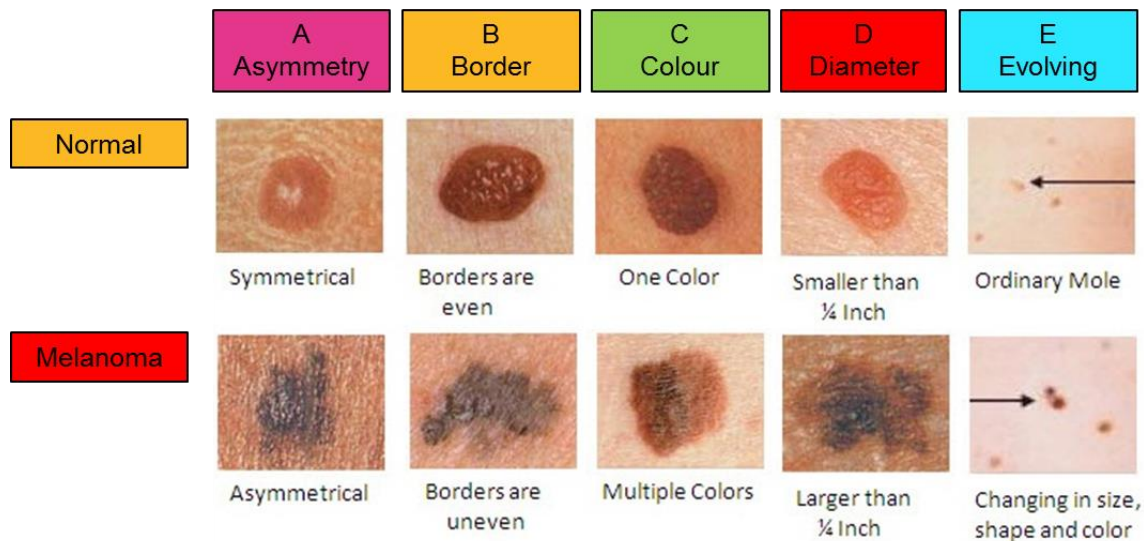
O zi însorită, de obicei, face cei mai mulți oameni se simt bine, dar prea mult lumina soarelui poate de fapt, deteriorarea pielii. Nu este pur și simplu expunerea bruscă în timp ce în vacanță, care este dăunătoare. Chiar și un bronz care a fost construit treptat poate fi dăunătoare pentru sănătate. Un bronz este un semn că pielea a fost potențial deteriorat.

Deteriorarea pielii este cauzată de razele ultraviolete în lumina soarelui. Oamenii ale căror locuri de muncă le păstrează în aer liber pentru o lungă perioadă de timp, ar fi construcția, poate, în cazul în care pielea lor este neprotejată, obține mai mult soare pe pielea lor decât este sănătos pentru ei. Ei vor fi apoi la un risc mai mare de a dezvolta cancer de piele.

Cancerul de piele

În expunerea pe termen scurt, excesul de piele neprotejată la soare poate provoca vezicule și peeling. Chiar și înroșirea ușoară De pielea este un semn de leziuni ale pielii. Pe termen lung, prea mult soare va accelera îmbătrânirea pielii, făcându-l leathery, marmorat și încrețită. Cu toate acestea, cea mai gravă problemă este o șansă crescută de a dezvolta cancer de piele.

Există două tipuri principale de cancer de piele: **melanom malign**, care este mai puțin frecventă, dar mai gravă și **non-melanom**, care este foarte frecvente, dar nu la fel de grave.



Verificarea periodică a pielii

Primul semn de avertizare este adesea un mic spot Scabby care nu clar după câteva săptămâni. Lucrătorii trebuie instruiți să caute alunițe modificate sau nou formate sau orice decolorare a pielii. Lucrătorii ar trebui să plătească o atenție deosebită la orice creșteri care apar pe fata, mai ales în jurul ochilor și nasului, sau pe partea din spate a mâinilor.

Dacă aceste semne sunt observate, asistența medicală ar trebui să fie un fel. Multe dintre aceste simptome se dovedesc a fi non-canceroase, dar ele trebuie să fie verificate pentru a fi absolut sigur.

Sunscreen ar trebui să fie echipament standard pentru oricine lucrează în construcții în primăvara și vara. Păstrați o sticlă la îndemână în setul de instrumente. Protejați-vă pielea de razele UV – acoperiți, Restul în umbră și se aplică crema de soare

Identificare controale:

1. Purta o cămașă și pantaloni lungi să **Acoperi** Cea mai mare parte a pielii.
2. Protejați-vă restul pielii cu **Protecție solară**. Utilizați SPF 30 sau mai mare. Urmăriți instrucțiunile despre cât de des să aplicați din nou. Nu-ți uita urechile. Cu cât transpiri mai mult, cu atât mai des trebuie să aplicați din nou protecție solară.
3. **Protejați-vă ochii**. Purtați ochelari de soare de siguranță în cazul în care tentă nu interferează cu viziunea ta.
4. Dacă este posibil, lucrați în **Umbra**.

**SAFETY AS
STANDARD**

Hmânca stresul?

- Stresul termic apare atunci când organismul este incapabil să se răcească prin transpirație. Aceasta poate duce la epuizarea căldurii sau accident vascular cerebral de căldură. Simptomele includ: Cefalee, amețeli, senzație de confuzie, leșin, slăbiciune, piele umedă, modificări ale dispoziției, iritabilitate, confuzie, greață, vărsături

Ce să fac?

- Solicitați imediat asistență medicală
- Mutare într-o zonă frigorifică
- Slăbiți sau îndepărtați îmbrăcămintea grea și caldă
- Bea apă
- Ventilator și ceață cu apă

Epuizarea căldurii

Epuizarea căldurii este pierderea excesivă a apei și a sării

Prin transpirație excesivă și/sau deshidratare

Semne de avertizare: umed, eventual pielea rece, pupilele dilatate, epuizare/slăbiciune

Acțiuni de urgență: odihnă în zona rece, umbră și slăbiți haine, bea multă apă, se răcească corpul cu mișcare de aer rece sau apă rece, obține ajutor medical NICIODATĂ SĂ NU DAI NIMIC PE GURĂ UNEI PERSOANE INCONȘTIENTE.

Accident vascular cerebral termic

Aceasta este o boală gravă legată de căldură, capabilă să cauzeze decesul sau handicapul dacă nu se administrează tratament medical de La simptome de căldură poate progresa peste câteva zile, dar se dezvoltă mai repede atunci când acompaniați cu activitate fizică.

Semne de avertizare: Pielea uscată, fierbinte, pupilele constricte, temperatura corporală foarte mare, convulsii sau colapsarea

Acțiuni de urgență: Mutați persoana în zona răcoroasă și oferiți apă potabilă dacă este conștientă. Îndepărtați îmbrăcămintea exterioară și corpul rece cu apă. Așezați persoana pe partea laterală și în poziția de recuperare dacă este inconștientă și vărsături. Monitorizează respirația. NICIODATĂ SĂ NU DAI NIMIC PE GURĂ UNEI PERSOANE INCONȘTIENTE.

Întrebare:

Poate reflexia soarelui de pe un umed pavaj sau sAcum să fie la fel de dăunătoare ca soarele de vară direct?

(A: Da)

Vreme fierbinte de lucru

Lucrând în condiții în care temperaturile cresc în mod semnificativ pot fi periculoase și conduc la următoarele:

- Epuizarea căldurii
- Accident vascular cerebral termic
- Cancerul de piele
- Oboseală
- Deshidratare
- Pierderea concentrației
- Disconfort termic
- Potențialul de creștere a accidentelor.

Apă. Restul. Umbra – PREVENIREA DESHIDRATĂRII

Deshidratare

Monitorizați-vă culoarea urinară pe parcursul zilei și ajustați aportul de apă pentru a vă ajuta să rămânați hidratat.

Semne de deshidratare; Sete, amețeli, cefalee, oboseală, uscăciune a gurii/buzelor, urină închisă la culoare, și pierderea rezistenței & stamina;

Dacă deshidratarea este constantă, poate provoca leziuni ale rinichilor, ficatului și mușchilor. Cel mai important factor este de a menține hidratarea bună. Începeți să lucrați bine hidratat și bea Water regulat pe parcursul zilei. Verificați culoarea urinei pentru a vă evalua nivelul de hidratare.



Cantitatea recomandată de apă pe zi este de 2-3 litri

Prevenirea

1. UTILIZAREA CREMA DE PROTECTIE SOLARA
2. MONITORIZAȚI-VĂ NIVELUL HIDRATĂRII
3. BEA APĂ
4. IA PAUZE ÎN MOD REGULAT
5. ACCESUL LA APĂ POTABILĂ RECE ȘI CURATĂ
6. EVITAȚI SĂRIND PESTE MESE

Fii SUN SMART

PUNE PE O MONTARE ÎN VRAC Cămașă
PUNE PE ECRAN DE PROTECȚIE SOLARĂ
PROTEJAȚI-VĂ CAPUL
PROTEJAȚI-VĂ OCHII
IA PAUZE REGULATE ȘI ODIHNĂ ÎN UMBRĂ