

# 1 Warunki pracy na zewnątrz

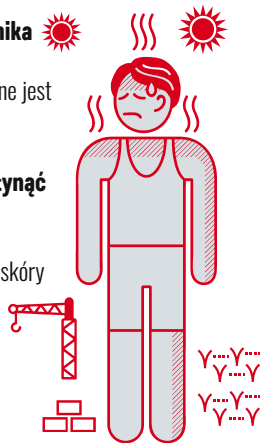
**Pracujesz na zewnątrz? Pamiętaj, że podczas upałów może to być bardzo niebezpieczne!**

**Od kwietnia do października**

- jest bardzo gorąco
- promieniowanie słoneczne jest intensywne

**To może negatywnie wpłynąć na twoje zdrowie:**

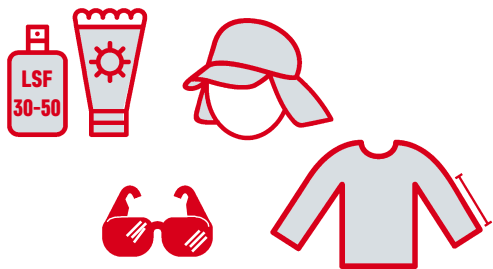
- oparzenie słoneczne
- przedwczesne starzenie skóry
- rak skóry
- uszkodzenie wzroku
- odwodnienie organizmu
- porażenie słoneczne
- udar cieplny



# 2 Możesz się chronić!

**Zwróć uwagę na następujące zasady:**

- Noś przewiewne ubranie z bawełny
- Zakrywaj jak najwięcej skóry
- Zakładaj kapelusz lub czapkę z daszkiem
- Używaj kremu z wysokim filtrem UV – nie zapominaj o posmarowaniu uszu, nosa i ust
- Pamiętaj, aby posmarować skórę przed wyjściem do i w czasie pracy
- Zakładaj okulary przeciwsłoneczne



# 3 Twoje miejsce pracy musi być bezpieczne!

**Za to odpowiedzialny jest twój pracodawca!**

**Dbaj o bezpieczeństwo w miejscu pracy:**

- Zaciemniaj miejsce pracy, np. markizą
- Nie wykonuj zbyt ciężkich prac w południe
- Spędzaj przerwy w cieniu
- Rób często krótkie przerwy
- Pamiętaj o zapasie wody na cały dzień

**WAŻNE: Pij dużo wody – więcej niż 3 litry dziennie**



# 3 Pierwsza pomoc w razie nagłego wypadku

**Co robić, jak ktoś lub ty sam poczujesz się źle?**

**W nagłych wypadkach zadzwoń pod numer 112 – gdy, ...**

- Ktoś straci przytomność
- Ma objawy takie jak: zaczerwieniona twarz, zawroty, bóle głowy, osłabienie lub wymioty
- Gorączkę

**Jak możesz udzielić pierwszej pomocy?**

- Opuść miejsce nasłonecznione
- Podaj wodę do picia – ale w małych ilościach
- Połóż daną osobę w cieniu
- W przypadku zawrotów głowy – unieś nogi do góry
- Wilgotne i zimne ręczniki połóż na czoło, szyję i nogi



# Co jeszcze?!

Twój pracodawca nie interesuje się Twoim zdrowiem? Porozmawiaj z kolegami z pracy i zgłoście się do związków zawodowych lub Biura doradczego Pracowników Migrujących!

**IG BAU-IndustriegewerkschaftBauen-Agrar-Umwelt**

[www.igbau.de](http://www.igbau.de)

**EVW – Europäischer Verband für Wanderarbeiterfragen**

Biurowo Mainz ☎ +49 175 9906552

+49 69 27297567

Biurowo Frankfurt ☎ +49 69 272975 – 66/67

[www.emwu.org](http://www.emwu.org)

Gefördert durch:



Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



4

## Inne zagrożenia w sezonie letnim: kleszcze ...



**Stanowią one zagrożenie dla osób pracujących na polu lub w lesie:**

- po ciepłych zimach jest więcej kleszczy
- od marca do października: alarm kleszczowy
- żyją w wysokich trawach, krzakach i w pobliżu wody
- szukają delikatnego miejsca na skórze i mocno się wgryzają
- kleszcze mogą przenosić niebezpieczne choroby
- np. boreliozę lub wczesnoletnie zapalenie opon mózgowych



## Jak unikać zakażeń wywołanych przez kleszcze

**Zwróć uwagę na następujące zasady:**

- używaj repelentów dostępnych w aptekach
- noś długie spodnie i odzież z rękawami zakrywającymi skórę
- po pracy na polu lub w lesie sprawdzaj, czy do ubrania lub skóry nie przyczepił się kleszcz

**Jeśli znajdziesz kleszcza na skórze:**

- usuń go przy pomocy pęsety lub specjalnej karty
- później zdezynfekuj skórę
- zaznacz miejsce po ugryzieniu i je obserwuj
- jeśli zauważysz zaczerwienienie i obrzęk natychmiast skontaktuj się z lekarzem



5

## Pyłki i alergeny w powietrzu!



**Okres pylenia roślin trwa od grudnia do października**

**Ich wysokie stężenie może powodować**

- katar sienny i ogólne złe samopoczucie
- podrażnienia oczu, nosa i skóry
- infekcje dróg oddechowych, duszność
- alergie pokarmowe

**Jeśli zaobserwujesz takie objawy?**

Doraźnie możesz przyjąć leki przeciwalergiczne w tabletkach lub w sprayu. Zgłoś się do lekarza!



6

## Inne alergeny ...

Także rośliny (np. bylica) lub szkodniki (jak np. ćma dębowa korowódka) mogą powodować objawy alergiczne u człowieka.

**... i ozon**

Długie okresy upałów i zanieczyszczenie powietrza prowadzi do podwyższonego stężenia ozonu. To również może prowadzić do podrażnienia dróg oddechowych i zagrażać zdrowiu.

**Pamiętaj o tych zagrożeniach pracując na zewnątrz!**



**STOP RISIKO!**

**Pracujesz na zewnątrz? Pamiętaj, że podczas upałów może to być bardzo niebezpieczne!**



**WALCZ Z ZAGROŻENIEM, ZANIM ONO CI ZAGROZI!**