



KUJDES! DIELLI NË VEPRIM

Punëtorët të cilët punojnë jashtë janë të ekspozuar ndaj rrezatimit ultravjollcë të diellit dhe temperaturave të larta.



RREZATIMI ULTRAVJOLLÇË

shkakton pasoja të dëmshme, të cilat shfaqen më vonë në lëkurë. Efektet e zakonshme negative të hershme janë djegiet nga dielli të shkallëve të ndryshme. Në rastin e djegieve të lehta nga dielli, shfaqet skuqja e lëkurës, në rastet më të rënda zhvillohet ënjtja e lëkurës dhe filluskat; më vonë, lëkura bie dhe qërohet.

Në ekspozimin e vazhdueshëm afatgjatë, plakja e lëkurës përshpejtohet - lëkura bëhet e thatë, joelastike dhe me rrudha, gjithashtu mund të shfaqen rrudha të kuqe, me venitje të zgjeruara dhe me ngjyrë jo të njëjtë.

Rritet rreziku i zhvillimit të llojeve të ndryshme të kancerit të lëkurës, ndër të cilët është më i rrezikshmi melanoma.

RREZATIMI ULTRAVJOLLÇË SHKAKTON DEFEKTE QË ÇOJNË NË ZHVILLIMIN E KANCERIT TË LËKURËS.

NË SLOVENI MË SHUMË SE 3000 NJERËZ SËMUREN ÇDO VIT NGA KANCERI I LËKURËS,

NGA MELANOMA SI FORMA MË E REZIKSHME PREJ RRETH 700.

MË SHUMË SE 150 PACIENTË VDESIN ÇDO VIT PËR SHKAK TË KANCERIT TË LËKURËS.

TEMPERATURAT E LARTA



mund të rezultojë në djersitje të tepruar dhe marrje joadekuate të lëngjeve duke shkaktuar pamundësinë për të ruajtur temperaturën normale të trupit, dehidratimin dhe mbinxehjen e trupit,

kjo çon në vjellje, dhimbje koke, marramendje, ngërçe të nxehtësisë dhe

në rastet më të vështira edhe në goditje nga nxehtësia çfarë kërkon ndihmë urgjente mjekësore.

DJEGIE

PLAKJE

KANCER

DEHIDRIM PROBLEME SHËNDETËSORE

INFRAKT



KËRKONI

hije, sa herë
të jetë e mundur

Punoni nën hije. Nëse kjo nuk është e mundur, gjeni një hije natyrore ose artificiale në vendin e punës ose afër tij të paktën gjatë pauzave të pushimit që duhet të jenë më të shpeshta nëse rrezatimi UV i diellit është i lartë dhe temperaturat të larta.



MBULONI

të gjitha pjesët e trupit

Vishni rroba të dendura, por të buta dhe të lehta, mbrojtëse që mund të përfshijnë një bluzë ose këmbishë me mëngë të gjata dhe pantallona të gjata. Kjo veshje lejon avullimin e djersës dhe ajrosjen e trupit, dhe njëkohësisht nuk lejon depërtimin e rrezatimit UV.



MBËSHTILLNI

kokën dhe qafën

Vendosni një kapelë me strehë të gjerë ose kapelë me mbrojtëse të gjatë me një shtojcë legjionare. Edhe helmetat duhet të kenë mbrojtëse dhe aksesore për mbrojtjen e veshëve dhe qafës.

**MOS
RREZIKO!
KE KUJDES!**

**MOS
RREZIKO!
KE KUJDES!**



**MOS
RREZIKO!
KE KUJDES!**

**MOS
RREZIKO!
KE KUJDES!**



MBRONI

sytë dhe hundën

Mbroni sytë me syze dielli me mbrojtjen e theksuar UVA dhe UVB që i përshtaten fytyrës suaj për të parandaluar rrezatimin e syve edhe anash.



PINI

sa më shumë ujë

Gjatë punës pini shpesh pije freskuese joalkoolike, më së miri ujë. Gjatë punës fizike në natyrë rekomandohet të pini një gotë lëngjesh çdo 15 deri në 20 minuta ose nga 6 decilitra deri në një litër në orë apo sipas nevojës.



LYENI

pjesët e ekspozuara
të trupit

Para se të filloni punën në diell dhe pastaj vazhdimisht gjatë punës, pjesët e ekspozuara të trupit i lyeni me krem me faktor mbrojtës prej 30 ose më shumë.