



PAŽNJA!

SUNCE TOKOM RADA

Radnici koji rade na otvorenom izloženi su **ultraljubičastom sunčevom zračenju i visokim temperaturama.**



ULTRALJUBIČASTO ZRAČENJE

izaziva brze i odgođene štetne posljedice na koži. Učestali rani neželjeni učinak su opekotine od sunca različitih stupnjeva. Kod lakših opekotina od sunca nastaje pekuće i bolno crvenilo kože, a kod težih se razvijaju otekline i mjehuri; kasnije se koža odvaja i ljušti.

Dugogodišnje dugotrajno izlaganje potiče starenje kože – ona postaje suha, neelastična i naborana, a može biti i crvena i otvrdla te se pojavljuju proširene žilice i neravnomjerna pigmentacija.

Povećava se rizik od nastanka različitih vrsta raka kože, među kojima je najopasniji melanom.

OPEKOTINE

STARENJE

KARCINOM

ULTRALJUBIČASTO ZRAČENJE IZAZIVA OŠTEĆENJA KOJA DOVODE DO RAZVOJA RAKA KOŽE.

U SLOVENIJI OD RAKA KOŽE SVAKE GODINE OBOLI VIŠE OD 3000 OSOBA,

OD ČEGA MELANOM KAO NAJOPASNIJI OBLIK ČINI OTPRILIKE 700 SLUČAJEVA.

SVAKE GODINE VIŠE OD 150 BOLESNIKA I UMRE OD RAKA KOŽE.

VIŠOKE TEMPERATURE



Zbog prekomjernog znojenja i nedovoljnog unosa tečnosti dugotrajan rad na visokim temperaturama može izazvati nemogućnost održavanja normalne tjelesne temperature, dehidraciju i pregrijavanje tijela,

a to izaziva slabost, glavobolju, nesvjesticu, konvulzije, u najtežim slučajevima i

toplinski udar koji zahtijeva hitnu medicinsku pomoć.

DEHIDRACIJA ZDRAVSTVENI PROBLEMI UDAR



POTRAŽITE

sjenu kad god
je to moguće

Radite u sjeni. Ako to nije moguće, potražite prirodnu ili umjetnu sjenu na radilištu ili u njegovoj blizini barem tokom odmora koji trebaju biti češći ako je sunčevo UV zračenje jako, a temperature na radilištu visoke.



POKRIJTE

sve dijelove tijela

Nosite gusto tkanu, a istovremeno široku i laku zaštitnu odjeću, koja treba uključivati majicu ili košulju sa dugim rukavima i duge hlače. Takva odjeća omogućava isparavanje znoja i ventilaciju tijela, a istovremeno ne propušta UV zrake.



POKRIJTE

glavu i vrat

Stavite šešir širokog oboda ili kapu sa dugim štitnikom i legionarskim dodatkom. I kacige trebaju imati štitnik i dodatak za zaštitu ušiju i vrata.

NE
RIZIKUJ!
ZAŠTITI SE!

NE
RIZIKUJ!
ZAŠTITI SE!



NE
RIZIKUJ!
ZAŠTITI SE!

NE
RIZIKUJ!
ZAŠTITI SE!



ZAŠTITITE

oči i nos

Oči zaštitite sunčanim naočarama sa oznakom UVA i UVB koje dobro prijanjaju na lice i time sprječavaju i bočno zračenje očiju.



POPIJTE

što više vode

Tokom rada često pijte osvježavajuća bezalkoholna pića, najbolje vodu. Tokom fizičkog rada na otvorenom preporučuje se da popijete čašu tečnosti na svakih 15 do 20 minuta, odnosno od 6 decilitara do jedne litre na sat ili prema potrebi.



NAMAŽITE

izložene dijelove tijela

Prije početka rada na suncu i kasnije više puta tokom rada izložene dijelove tijela namažite debelim slojem kreme sa zaštitnim faktorom 30 ili više.