

Opatrenia pri záťaži teplom na pracovisku:

Záťaž teplom, najmä ak trvá dlhšiu dobu, znamená zvýšený výdaj vody ale čiastočne aj minerálov z organizmu. Strata vody (dehydratácia) je priamo úmerná teplote prostredia a fyzickej námahe.

Pri sústavnom dopĺňovaní tekutín (pitný režim) je možné absolvovať primeranú telesnú záťaž aj pri teplotách , ktoré v pracovnom prostredí presahujú 30C°.

Clonenie pred tepelnými lúčmi- zníži tepelnú záťaž v pracovnom prostredí

Vetranie- zlepšuje odvod tepla z tela

Lahký odev- zlepšuje odvod tepla z tela

Príznaky dehydratácie:

- pocit smädu
- suchý jazyk
- pocit únavy, malátnosť
- znížená výkonnosť
- bolesť hlavy, svalové kŕče
- pri väčšej strate tekutín až kolaps

Prvá pomoc pri kolapse z tepla:

- uloženie v chladnejšej miestnosti v polosedie a uvoľnenie odevu
- postupné podávanie vody v dávke 2 dcl každých 15 minút (nepiť naraz väčšie množstvo vody !!)
- ak je možnosť, odvádzať teplo z tela vlažnými obkladmi
- pri nezlepšení stavu alebo zvracaní volať lekára

Aký druh tekutín podávať:

- pitná voda je vhodný nápoj pri tepelnej záťaži
- minerálne vody je vhodné piť pri dlhodobej tepelnej záťaži
- nápoje s vyšším obsahom cukru ako 2,5% nie sú vhodné, zväčšujú pocit smädu a spomaľujú vstrebávanie tekutiny
- nápoje s vyšším obsahom oxidu uhličitého dráždia sliznicu úst a žalúdka a pomalšie sa vstrebávajú
- príliš chladený nápoj vedie reflexne k zúženiu ciev a zníženému výdaju tepla