



## 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 doplňovaní 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 polosede 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.