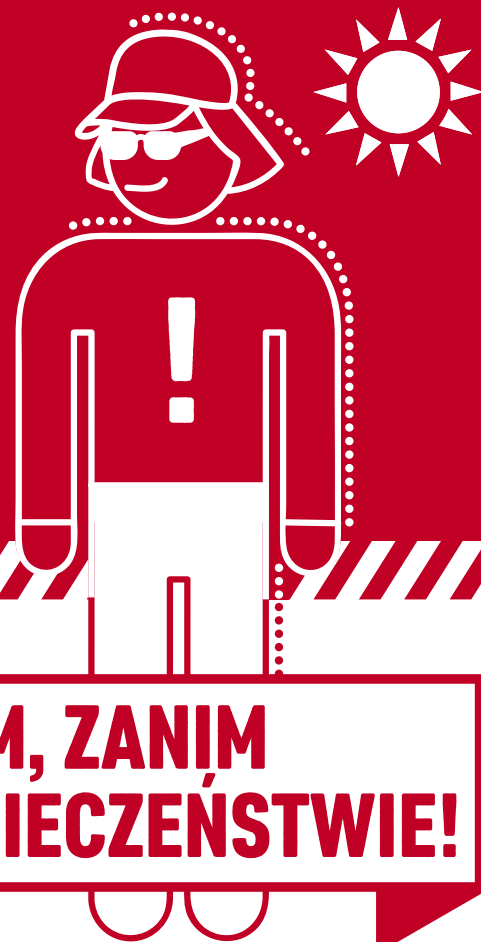


**Pracując na zewnątrz
pamiętaj, że latem
może to być bardzo
niebezpieczne!**



**CHROŃ SIĘ PRZED RYZYKIEM, ZANIM
ZNAJDZIESZ SIĘ W NIEBEZPIECZEŃSTWIE!**

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



European Migrant
Workers Union

Europäischer Verein
für Wanderarbeitertagen



SVLFG



Industriegewerkschaft
Bauern-Agrar-Umwelt



PECCO - Institut

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.stopprisiko.de

1

Warunki pracy na zewnątrz

Jeżeli pracujesz na zewnątrz, jesteś bardziej narażony od innych

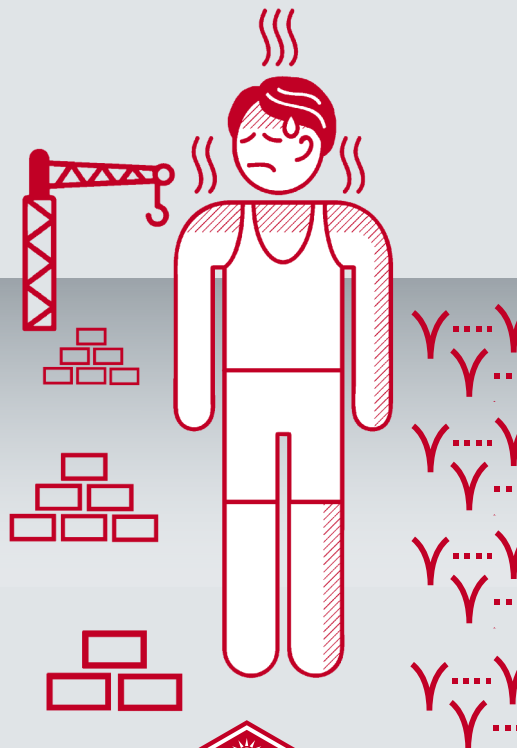
od kwietnia do października 

Podczas upałów napromieniowanie słoneczne jest intensywne. Może to mieć bardzo zły wpływ na Twoje zdrowie

- Oparzenie słoneczne
- Przedwczesne starzenie skóry
- Rak skóry
- Uszkodzenie wzroku
- Odwodnienie organizmu
- Porażenie słoneczne
- Udar słoneczny

Długie upały oraz zanieczyszczenie powietrza prowadzą do zwiększenia poziomu ozonu, który może wywołać podrażnienie oczu i dróg oddechowych.

Ryzyko:



STOP RISIKO!

2

Możesz się chronić!

Zwróć uwagę na następujące zasady:

- Noś cienkie ubranie z bawełny
- Zakrywaj jak najwięcej skóry
- Noś kapelusz albo czapkę z daszkiem
- Używaj kremu przeciwsłonecznego z wysokim filtrem – UV nie zapomnij o posmarowaniu uszów, nosa i ust
- Pamiętaj o smarowaniu skóry kremem przeciwsłonecznym
- Noś okulary przeciwsłoneczne

Lekceważąc te zasady twoja skóra nie zapomni i również Ci tego nie wybaczy!

Zasady:



Czynnik ochrony przeciwsłonecznej
- LSF



STOP RISIKO!

3

Twoje miejsce pracy musi być bezpieczne!

Za to odpowiedzialny jest twój pracodawca!

Zabezpieczaj się w miejscu pracy następującymi środkami:

- Miejsce pracy zaciemniaj, na przykład markizą
- Zrezygnuj z pracy w południe
- Spędzaj przerwy w cieniu
- Rób często krótkie przerwy
- Pamiętaj o zapasie wody na cały dzień

**WAŻNE: Pij dużo wody -
więcej jak 3 litry w ciągu dnia**

Zasady:



STOP RISIKO!

4

Pierwsza pomoc w razie nagłego wypadku

Co zrobić jak poczujesz się ty lub ktoś inny źle?

W nagłych wypadkach zadzwoń pod numer 112 - gdy, ...

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

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 podnieś nogi do góry
- Zmoczone i zimne ręczniki połóż na czoło, szyję i nogi



W razie niebezpieczeństwa zadzwoń pod numer 112!

Co jeszcze?!

Widoczne zmiany na skórze powinienieś pokazać swojemu lekarzowi.



Wiecej informacji znajdziesz w internecie
www.stoprisiko.de



Masz prawo do bezpiecznego miejsca pracy ...

.. również na zewnątrz

Według art.3 Ustawy o bezpieczeństwie i higienie pracy Twoja firma jest zobowiązana do przeprowadzenia oceny warunków pracy na zewnątrz. Następnie pracodawca musi zapewnić środki techniczne i organizacyjne w celu ochrony przed zagrożeniami związanymi z pracą i poinformować Ciebie o ochronie osobistej. Dotyczy to również niebezpieczeństwa związanego z napromieniowaniem słonecznym-UV i ozonem.

Jeżeli twój pracodawca nie jest zainteresowany Twoim zdrowiem to porozmawiaj ze swoimi kolegami i zgłoście to do Związków Zawodowych lub Biura doradczego Pracowników Migrujących!



STOP RISIKO!


**Więcej informacji?
Potrzebna pomoc?
Skorzystaj z pomocy
doradczej:**


**IG BAU –
Industriegewerkschaft
Bauen – Agrar – Umwelt**

www.igbau.de


**EVW – Europejski Związek
Pracowników Migrujących**

Biuro Mainz

 +49 1759906552

 +49 69 27297567

Biuro Frankfurt

 +49 69 272975-66/67

www.emwu.org