



**HRVATSKI ZAVOD ZA ZAŠTITU  
ZDRAVLJA I SIGURNOST NA RADU**

# **RAD NA OTVORENOM U UVJETIMA VISOKIH TEMPERATURA**



**Serijski letaka  
Izobrazbom do zaštite zdravlja i sigurnosti na radu**

## RIZIČNI ČIMBENICI PRI RADU

- Visoka temperatura i vlaga zraka
- Rad na direktnom suncu
- Težak fizički rad
- Dugotrajan boravak na otvorenom na visokim temperaturama
- Radna odjeća koja otežava znojenje



## RANI SIMPTOMI TOPLINSKOG STRESA

- Glavobolja
- Vrtoglavica / nesvjestica
- Razdražljivost / ljutnja / promjene raspoloženja
- Umor
- Jako znojenje
- Grčevi u mišićima
- Ubrzano disanje i otkucaji srca

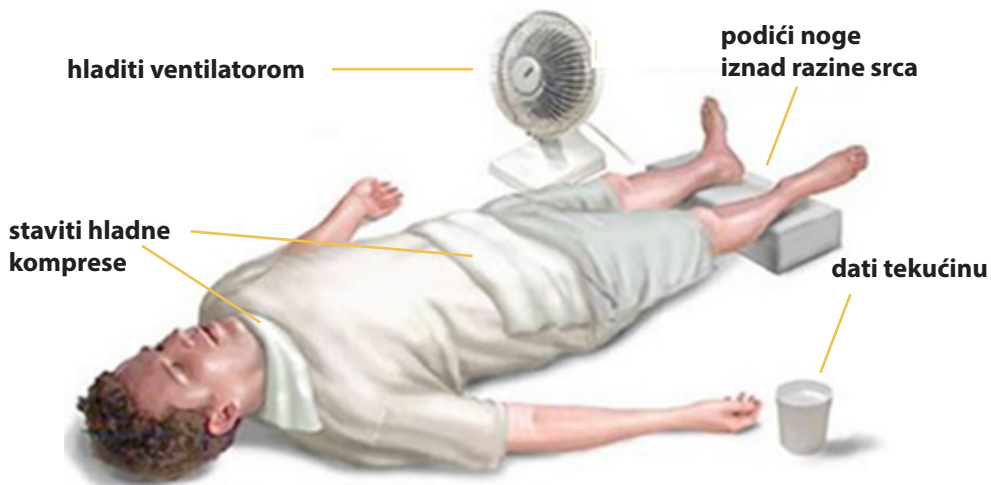
## ZDRAVSTVENE POSljedICE

- Dehidracija
- Prolazni toplinski umor
- Toplinski grčevi
- Toplinska iscrpljenost
- Toplinski udar
- Sunčanica



# PRUŽANJE PRVE POMOĆI OSOBI KOJA JE DOŽIVJELA TOPLINSKI UDAR ILI SUNČANICU

## KADA JE PRI SVIJEŠTI



osobu polegnuti na leđa

## KADA JE BEZ SVIJEŠTI



# SAVJETI ZA SMANJENJE TOPLINSKOG STRESA



- Zamijeniti teški fizički rad strojevima i uređajima
- Izbjegavati rad u najtoplijem dijelu dana
- Uzimati dovoljan broj pauza
- Osigurati zaklon od izravnog djelovanja sunca (šator i sl.)
- Piti vodu i kada se ne osjeća žeđ
- Nositi laganu, pamučnu odjeću (ako je moguće)
- Koristiti kreme s UV zaštitnim faktorom
- Koristiti sunčane naočale (zaštita najmanje UV 400)
- Naučiti prepoznati rane znakove toplinskog stresa
- Izbjegavati alkohol i kofeinske napitke



+  
O  
D  
M  
O  
R



**ZA ONE KOJI  
ŽELE ZNATI VIŠE**

<http://hzzzsr.hr/wp-content/uploads/2016/11/Rad-na-otvorenom-u-uvjetima-visokih-temperatura.pdf>

Izvori slika:

<https://5.imimg.com/data5/TE/JI/MY-4799547/1-ltr-water-bottle-500x500.jpg>,

<https://nationalsafety.files.wordpress.com/2013/05/image0103.jpg>

[http://www.skola-hodosan.hr/foto\\_dokumentacija/2010-11/100805\\_CK-u-Madjarskoj/100805\\_CK-u%20Madjarskoj\\_files/image002.jpg](http://www.skola-hodosan.hr/foto_dokumentacija/2010-11/100805_CK-u-Madjarskoj/100805_CK-u%20Madjarskoj_files/image002.jpg)

**HRVATSKI ZAVOD ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA  
I SIGURNOST NA RADU**

Radoslava Cimermana 64a, 10020 Zagreb

tel.: 01 655 87 05 | e-mail: [hzzzsr@hzzzsr.hr](mailto:hzzzsr@hzzzsr.hr)

[www.hzzzsr.hr](http://www.hzzzsr.hr)

