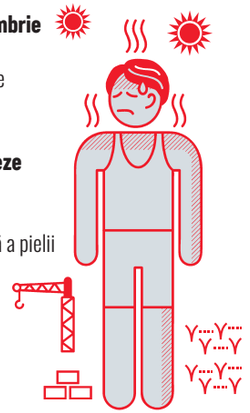
1 Condițiile de muncă sub cerul liber

Lucrezi în aer liber? Pe caniculă poate fi periculos!

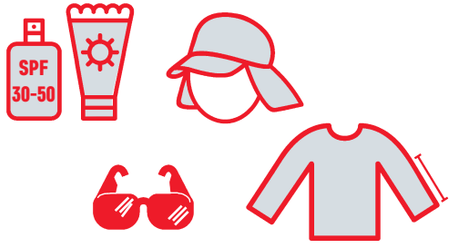
Din aprilie până în octombrie
- este foarte cald
- razele solare sunt foarte puternice

Acestea pot să îți afecteze sănătatea:
- Arsuri solare
- îmbătrânirea prematură a pielii
- Cancer de piele
- Leziuni ale ochiului
- Deshidratare
- Insolație



Te poți proteja!

Reține următoarele reguli:
- Poartă haine subțiri din bumbac
- Acoperă cât mai multă piele
- Poartă pălărie sau șapcă
- Aplică o cremă cu un factor de protecție mare – nu uita urechile, nasul și buzele
- Aplică crema din timp și reia procedura
- Poartă ochelari cu protecție laterală



2 Locul tău de muncă trebuie asigurat!

Aceasta este responsabilitatea companiei tale!

Protejează-te la locul de muncă:
- Acoperă zona de lucru de exemplu cu o marchiză
- la amiază nu efectua sarcini grele
- petrece pauzele la umbră
- fă pauze mici și dese
- ia cu tine apă pentru întreaga zi

FOATE IMPORTANT! Bea cât mai multă apă – minim 3 litri pe zi

3 Primul ajutor în situații de urgență

Ce poți să faci atunci când ție sau altei persoane îi este rău?

În caz de urgență sună la 112 - O urgentă este atunci când ...
- cineva cade
- are simptome precum: stare de slăbiciune, amețeală, greță sau dureri de cap
- febră

Cum poți acorda primul ajutor?
- Ieși din soare
- Bea apă – dar în cantități mici
- Așează-te la umbră
- Dacă te simți amețit/ă, ridică-ți sus picioarele
- Aplică proasoape reci și umede pe frunte, ceafă și picioare

Încă ceva?!

În compania ta nu se preocupă nimeni de sănătatea ta? Discută cu colegii tăi despre asta și ia legătura cu sindicatul sau cu centrele de consiliere pentru muncitorii migranți.

IG BAU - Sindicatul pentru Construcții-Agricultură-Mediu
www.igbau.de

EVW – Asociația Europeană a Chestiunilor Muncitorilor Migranți
Birou Mainz +49 175 9906552
+49 69 27297567
Birou Frankfurt +49 69 272975 – 66/67
www.emwu.org

Gefördert durch:
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Industriegewerkschaft Bauen-Agrar-Umwelt
European Migrant Workers Union
Europäischer Verein für Wanderarbeiterfragen e.V.
SVLFG
PECO - Institut

4 Alte pericole în anotimpul cald: Căpușele ...

Acestea sunt periculoase pentru persoanele care lucrează pe câmp sau în pădure:

- după iernile călduroase apar mai multe căpușe
- din martie până în octombrie: alertă de căpușe
- ele trăiesc în iarbă, tufișuri sau la marginea apei
- ele caută o porțiune moale a pieli și se fixează de piele prin mușcătură
- căpușele pot transmite boli periculoase
- de exemplu: boala Lyme sau encefalita de căpușe

Cum te poți proteja împotriva lor!

Reține următoarele reguli:

- utilizează o soluție de protecție împotriva căpușelor
- poartă haine groase și care se pot inchide
- după munca în pădure sau pe câmp: controlează hainele și verifică corpul de căpușe

Dacă ai fost mușcat:

- îndepărtează căpușa cu o pensetă de căpușe
- dezinfectează rana
- marchează și observă locul mușcăturii
- în caz de înroșire sau umflare consultă cât mai repede un doctor

5 Polen și alergeni în aer!

Răspândirea polenului are loc din decembrie până în octombrie.

O concentrație mare a polenului poate declanșa:

- febra fânului și o stare generală de rău
- iritații ale ochilor, nasului și a pielii
- boli ale căilor respiratorii și dificultăți respiratorii grave
- și alergii alimentare

Ai aceste simptome?
Pe termen scurt te pot ajuta medicamentele anti-alergice sau spray-urile. Caută un cabinet specializat.

6 Alți alergeni ...

Și plantele (de ex.:Ambrozia) sau alți dăunătorii animali (de ex.:molia procesionară de stejar) pot răspândii alergeni nocivi sănătății tale.

... și ozonul

Perioadele lungi de caniculă precum și poluarea aerului conduc la valori ridicate ale ozonului. Acestea pot irita ochii și căile respiratorii și dăunează sănătății tale.

Acordă atenție acestor pericole, dacă lucrezi în aer liber!

STOP RISIKO!

Lucrezi în aer liber? Pe caniculă poate fi periculos!

STOPEAZĂ RISCUL ÎNAINTE DE A FI EXPUS!