

# Unikaj przegrzania: pracuj bezpiecznie podczas upału

Upał w połączeniu z wysoką wilgotnością powietrza jest nie tylko uciążliwym, ale też najbardziej zabójczym zjawiskiem pogodowym w mieście Nowy Jork.

Podczas pracy w upalne dni dbaj o bezpieczeństwo własne i innych.



## Ryzyko choroby związanej z upałem zwiększa się, jeśli:

- Pracujesz na zewnątrz lub w gorących pomieszczeniach
- Nie masz dostępu do klimatyzacji
- Masz przewlekłe schorzenie, takie jak choroba serca, zaburzenia psychiczne lub poznawcze czy cukrzyca
- Przyjmujesz leki, które utrudniają utrzymanie niskiej temperatury ciała (np. leki moczopędne, niektóre leki przeciwdepresyjne i leki regulujące ciśnienie krwi)
- Masz ograniczoną mobilność
- Jesteś w ciąży
- Pijesz dużo alkoholu lub zażywasz narkotyki



**Ryzyko jest też  
większe w przypadku  
osób w wieku 60 lat  
i starszych.**

## Unikaj przegrzania podczas pracy

- Pij dużo wody, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.
- Rób sobie przerwy na odpoczynek.
- Znajdź zacienione lub chłodne miejsce.
- Jeśli tylko jest to możliwe, noś lekką odzież i nakrycie głowy, aby chronić twarz oraz głowę.
- Stosuj krem z filtrem SPF 15 lub mocniejszym.
- Uważaj na stan swoich współpracowników.
- Pamiętaj, że środki ochrony indywidualnej mogą zwiększać narażenie na działanie wysokich temperatur.

# Objawy choroby związanej z upałem

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich współpracowników odczuwacie objawy choroby związanej z upałem, niezwłocznie udajcie się w chłodne miejsce, zdejmijcie zbędne ubrania oraz wypijcie dużo wody. Jeśli występują objawy udaru cieplnego, zadzwoń pod numer **911**.

## Wyczerpanie cieplne



Ból głowy

Zawroty głowy lub uczucie omdlenia

Silne pocenie się

Zimna, lepka skóra

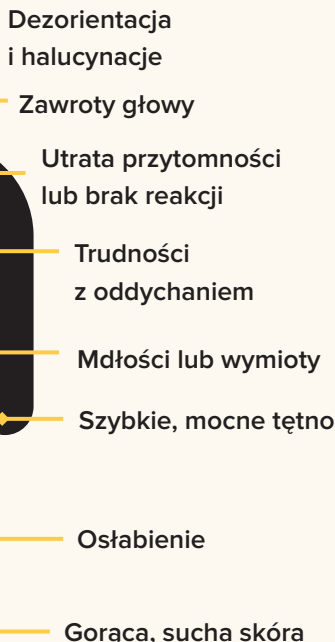
Mdłości lub utrata apetytu

Szybkie, słabe tętno

Obniżona energia

Skurcze mięśni

## Udar cieplny



Dezorientacja i halucynacje

Zawroty głowy

Utrata przytomności lub brak reakcji

Trudności z oddychaniem

Mdłości lub wymioty

Szybkie, mocne tętno

Oslabienie

Gorąca, sucha skóra



**Wyczerpanie cieplne** może spowodować udar cieplny.



**Udar cieplny** może być śmiertelny bez natychmiastowej pomocy.

Zgodnie z Ustawą o chronionym czasie wolnym pracownicy mają prawo do urlopu ze względu na problemy zdrowotne związane z upałem. Jeżeli uważasz, że Twoje prawa zostały naruszone, złóż skargę do Departamentu Ochrony Konsumentów i Pracowników miasta Nowy Jork za pośrednictwem strony **[nyc.gov/dca](https://nyc.gov/dca)**.

Miejsce pracy musi być wolne od zagrożeń dla zdrowia i bezpieczeństwa. W celu uzyskania dodatkowych informacji lub złożenia skargi skontaktuj się z Urzędem ds. BHP, korzystając ze strony **[osha.gov](https://osha.gov)** lub numeru telefonu 800-321-6742.



W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę **[nyc.gov/health/workplaceheat](https://nyc.gov/health/workplaceheat)** lub zeskanuj kod QR.

**NYC**  
Health