

האלט אייך קיל: ארבעט פארזיכערטהייט אין די היץ

הייסע און נאסע וועטער איז נישט בלויז אומבאקוועם. עקסטרעמע היץ איז אויך די טויטליכסטע סארט וועטער אין ניו יארק סיטי.

האלט זיך און אנדערע פארזיכערט בשעת איר ארבעט אין די היץ.

איר זענט אונטער א העכערע ריזיקע פאר היץ-פארבינדענע קרענק אויב איר:

- ארבעט אינדרויסן אדער אין הייסע געביידעס
- האט נישט קיין צוטריט צו עיר-קאנדישאן
- האט א כראנישע געזונטהייט פראבלעם, ווי א הארץ קראנקהייט, גייסטישע געזונטהייט אדער קאגניטיווע פראבלעם, אדער דייעביטיס
- נעמט מעדיצינען וועלכע טוען עס שווערער מאכן פאר אייער קערפער זיך צו האלטן קיל, ווי דיארעטיקס און געוויסע אנטי-דעפרעסענטס און בלוט דרוק מעדיצינען
- האט באגרעניצטע באוועגונג מעגליכקייטן
- זענט טראגעדיג
- טרינקט אסאך אלקאהאל אדער נוצט דראגס

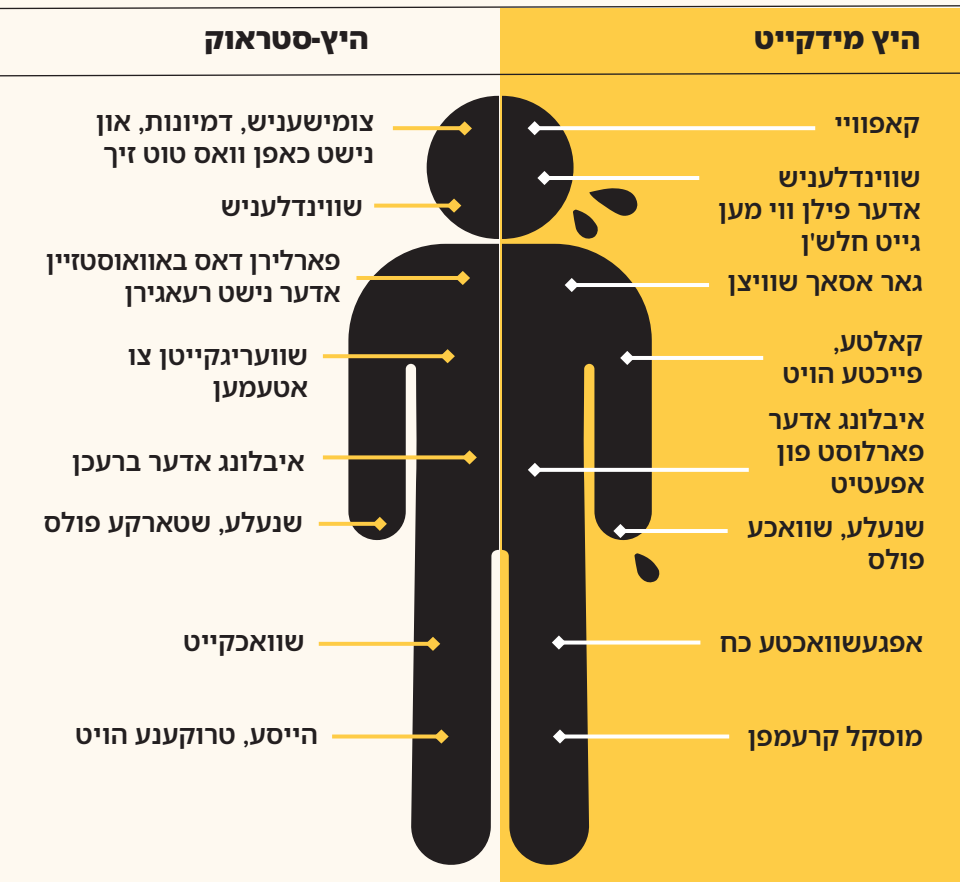
ערוואקסענע מענטשן פון 60 יאר און העכער זענען אונטער א גרעסערע ריזיקע.

האלט אייך קיל בשעת איר ארבעט

- טרינקט אסאך וואסער, אפילו אויב איר זענט נישט דורשטיג.
- שטעלט אייך אפ זיך אפצורוען.
- טרעפט א קילע פלאץ אדער פלאץ אונטער א שאטן.
- ווען מעגליך, טראגט לייכטע קליידונג און א הוט צו באשיצן אייער פנים און קאפ.
- נוצט א זון-שמירעכץ מיט אן SPF פון 15 אדער העכער.
- קוקט אייך אום אויף אייערע מיטארבעטער.
- האלט קאפ איבער פערזענליכע באשיצנדע געצייג וואס קען פארמערן אייער אויסגעשטעלטקייט צו היץ.

סימנים פון היץ-פארבינדענע קרענק

אויב טוט איר אדער אייער מיטארבעטער ווייזן סימפטאמען פון היץ-פארבינדענע קרענק, גייט צו א קילע פלאץ, טוט אויס איבעריגע קליידונג, און טרינקט זאפארט גענוג און נאך וואסער. אויב זענען דא סימפטאמען פון היץ-סטראוק, רופט 911.



היץ-סטראוק קען
זיין טויטליך און קיין עמערדשענסי באהאנדלונג.



היץ מידקייט קען
פאראורזאכן היץ-סטראוק.



איינגעשטעלטע האבן די רעכט אונטער די באשיצטע צייט-אפרוה געזעץ צו נוצן זייערע ערלויבטע אפרוה צייט פאר היץ-פארבינדענע געזונטהייט פראבלעמען. אויב גלייבט איר אז מען האט פארלעצט אייערע רעכטן, געבט אריין א באקלאגעניש מיט ניו יארק סיטי קאנסומער און ארבעטער באשיצונג אויף nyc.gov/dca.

אייער ארבעטספלאץ מוז זיין פריי פון געזונטהייט און זיכערהייט געפארן. פאר מער אינפארמאציע אדער אריינצוגעבן א באקלאגעניש, פארבינדט אייך מיט די באשעפטיגונג זיכערהייט און געזונטהייט אדמיניסטראציע אויף [osha.gov](https://www.osha.gov) אדער 800-321-6742.

פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/health/workplaceheat אדער סקענט די QR קאוד.

