

## Інструктаж для працівників щодо Постанови про захист від спеки (HitzeschutzVO)

Ім'я та прізвище: \_\_\_\_\_

Працівники були проінструктовані щодо таких питань, пов'язаних із роботою на відкритому повітрі в умовах спеки та впливу ультрафіолетового випромінювання:

- Виконання заходів відповідно до Постанови про захист від спеки (HitzeschutzVO) базується на попередженнях про спеку від GeoSphere Austria. Попередження можна щоденно переглядати на вебсайті GeoSphere Austria (geosphere.at), а також у вигляді 5-денного прогнозу за районами.
- Спека може суттєво навантажувати організм людини, тоді як ультрафіолетове випромінювання особливо негативно впливає на шкіру та очі. Крім того, за таких умов можуть знижуватися концентрація та працездатність, що також підвищує ризик нещасних випадків. При сильному навантаженні можуть виникати симптоми, пов'язані зі спекою, такі як теплове виснаження або тепловий удар, причому постраждалі не завжди одразу помічають ці симптоми.
- У період з квітня по вересень, особливо між 11:00 та 15:00 годинами, необхідно звертати увагу на належний захист від ультрафіолетового випромінювання – навіть за хмарної погоди. Необхідно використовувати головний убір та сонцезахисні окуляри, верхня частина тіла має бути закрита текстильним одягом, а штани повинні бути щонайменше до колін.
- Починаючи з попередження про спеку від GeoSphere Austria – рівень 2 (відчутна температура від 30 °C) – слід якомога краще дотримуватися таких заходів: регулярно робити перерви для пиття, вживати достатньо рідини та не вживати алкоголь. Підготовчі роботи слід, якщо можливо, перенести в затінені або прохолодніші місця, а робоче навантаження слід зменшити, якщо це можливо.
- Працівників було попереджено звертати увагу на симптоми перегріву, також у колег. До них належать, зокрема, головний біль, запаморочення, нудота, судоми, гаряча чи суха шкіра або сильне потовиділення, а також порушення свідомості.
- Звертається увага на такі заходи першої допомоги при симптомах перегріву: роботу необхідно припинити, а постраждалих осіб перевести в тінь або прохолодне приміщення. Тіло слід охолоджувати вологими рушниками, а тісний одяг послабити. У разі порушень кровообігу або теплового удару за потреби можна підняти ноги. Також постраждалі повинні повільно пити рідину. У разі втрати свідомості людину необхідно покласти у стабільне бокове положення. При погіршенні стану або втраті свідомості слід викликати швидку допомогу (144).
- Також було повідомлено, що добровільні медичні огляди для осіб, які регулярно працюють на відкритому повітрі, були розширені після включення раку шкіри до переліку професійних захворювань. Метою є раннє виявлення змін шкіри шляхом базового обстеження працівниками медичної сфери; у разі виявлення підозрілих змін необхідне обстеження у профільного лікаря.

---

Інструктаж отримано (Дата)

---

Підпис