



ALERT BEZPIECZEŃSTWA 06-2026

ZGŁASZANIE NIEBEZPIECZNEJ SYTUACJI/ZDARZENIA, Z KTÓREGO MOŻEMY SIĘ UCZYĆ

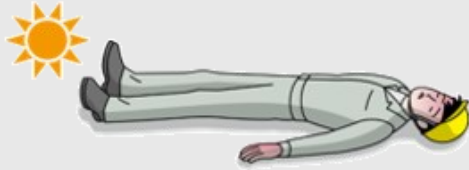
INFORMACJE OGÓLNE

NAZWA FIRMY	BMN
LOKALIZACJA/ZAKŁADANIE	Ogólne
DATA	Maj 2026

OPIS SYTUACJI/WYDARZEŃ

Latem rośnie niebezpieczeństwo pracy na zewnątrz w upałach. W sezonie letnim musimy być świadomi możliwych zagrożeń związanych z pracą w wysokich temperaturach. Ludzkie ciało naturalnie utrzymuje temperaturę około 37 °C. Gdy organizm ma trudności z ochłodzeniem lub przegrzewaniem, mogą wystąpić schorzenia związane z upałem, takie jak wysypki ciepłne, skurcze ciepłne, wyczerpanie ciepłne, a nawet udar ciepłny. Długotrwała ekspozycja na wysokie temperatury zwiększa ryzyko urazów spowodowanych zmęczeniem, brakiem koncentracji i upośledzonym podejmowaniem decyzji.

OBJAWY GORĄCA

WYSYPKA CIEPLNA	SKURCZE CIEPLNE
	
Podrażnienie skóry spowodowane nadmiernym poceniem się. Objawy obejmują: ➤ Czerwone grupy pryszczki lub małych pęcherzy ➤ Zazwyczaj w szyi i na klatkę piersiową, w pachwinie, pod piersiami oraz w fałdach łokci Rada: Kąp się przynajmniej raz dziennie	Bolesne skurcze mięśni spowodowane niskim poziomem soli, zwykle spowodowane nadmiernym poceniem się. Objawy obejmują: ➤ Ból mięśni, zwykle w okolicach brzucha, ramion i/lub nóg ➤ Skurcze mięśni, zwykle w brzuchu, ramionach i/lub nogach
WYCZERPANIE SPOWODOWANE UPAŁEM	UDAR CIEPLNY
	
Reakcja organizmu na utratę wody i soli, zwykle poprzez pocenie się. Objawy obejmują: ➤ Nadmierne pocenie się ➤ Słabość i zmęczenie ➤ Zawroty głowy i/lub dezorientacja ➤ Lepka skóra ➤ Skurcze mięśni ➤ Rumieniąca się cera	Występuje, gdy organizm przestaje się pocić, a temperatura ciała osiąga niebezpieczne poziomy. Objawy obejmują: ➤ Sucha, gorąca, czerwona skóra lub obfite pocenie się ➤ Wysoka temperatura ciała ➤ Silny, szybki puls ➤ Zamieszanie i bełkotliwa mowa ➤ Ataki ➤ Utrata przytomności (śpiączka) ➤ Śmiertelne, jeśli leczenie zostanie opóźnione





ALERT BEZPIECZEŃSTWA 06-2026

ZGŁASZANIE NIEBEZPIECZNEJ SYTUACJI/ZDARZENIA, Z KTÓREGO MOŻEMY SIĘ UCZYĆ

10 WYTYCZNYCH ZACHOWAŃ W CIEPŁEJ POGODZIE

Praca w wysokich temperaturach może być niebezpieczna dla zdrowia. Dlatego skorzystaj z poniższych 10 wskazówek, aby wykonywać pracę jak najbezpieczniej w sezonie letnim. Zwracaj uwagę na objawy i sygnały choroby związane z upałem oraz dbaj o siebie, swoich współpracowników i klientów.

CO TO DLA CIEBIE OZNACZA



Pij wystarczająco

Pij dużo wody i nie czekaj, aż poczujesz pragnienie, zanim zaczniesz pić.



Unikaj napojów moczopędnych

Alkohol, kawa, herbata i kofeina rozpraszają i dlatego nie są zalecane.



Planuj zadania

Planuj zadania wcześniej w ciągu dnia, aby uniknąć upału w południe.



Noś odzież ochronną

Noś czapkę i luźne, lekkie, przewiewne ubrania – nie zapomnij o swoim własnym ochronnym



Unikaj bezpośredniego

Szukaj cienia i/lub staraj się unikać słońca tak bardzo, jak to możliwe.



Dostosuj tempo

Spokojnie i pracuj w równym tempie. Poznaj swoje granice i swoją zdolność do by pracować bezpiecznie w upale.



Zaplanuj regularne przerwy

Znajdź czas na przerwy na odpoczynek i picie w zacienionym miejscu lub w pokoju z klimatyzacją.



Uważajcie na

Zachęcaj kolegów do robienia przerw, ochłodzenia i picia wody.



Unikaj oparzenia słonecznego

Używaj kremu z filtrem (nakładaj częściej, jeśli dużo się pocisz) i noś czapkę, pracujesz na zewnątrz



Bądź czujny na zjawiska związane z upałem

Dowiedz się, na co zwracać uwagę i pomóż innym pracownikom, którzy mogą być narażeni na wysokie zagrożenie. Jeśli Ty lub Twój współpracownik odczuwacie zawroty głowy, nudności, dezorientację lub inne niepokojące objawy, natychmiast zwróćcie się o pomoc lekarską.

