

Igyunk (vizet) Juditra!



Vízhiány tünetei:

Kezdeti: Fejfájás, izomrángások, váratlan fáradtság

Fokozott: hőguta, hő kimerülés, szokatlan viselkedés, pl. szédülés, hányás, gyengeség, gyors pulzus, erős izzadás vagy kiszáradt bőr.

Fokozott tünetek azonnali orvosi beavatkozást igényelnek.

Tippek

A nap hűvösebb időszakában dolgozzunk!

Gyakran pihenjünk!

Óránként több pohár vizet igyunk!

Nehéz munkánál váltogassuk egymást!

Figyeljünk egymásra!

Alkoholt, kávét kerüljük!

Segítsünk egymásnak!

Elsősegélynyújtás:

Mentők értesítése (tel: 104)

Áldozat "hűvösre tétele" (a jó értelemben)

Ruházat könnyítése

Vízzel itatás, ha eszméleténél van az áldozat, és nem szédül

Az áldozat letörlése és permetezése vízzel

Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület

Magyar Ergonómiai Társaság



Hidratáló rímek

Fejem szédül, lábam remeg

Mi lesz velem? Segítsetek!

Akárhogy is igyekezek,

A munkámmal megrekedek.

Pedig nem is vagyok beteg!

Talán ez a szörnyű meleg...

Levegőt is alig kapok,

Tovább így nem dolgozhatok!

Hiszen itt a megoldás:

Nagy pohár víz, semmi más!

Néhány korty, és frissebb lettem

Újjáéled minden sejtem.

Nyár közepe, Judit napja

Kiürült a vizesflaska?!

Otthon, úton, munkahelyen

A folyadék kéznél legyen!

Izzó nyári melegben

Mottónk jusson eszedbe

A palackot kinyitva:

"Igyunk vizet Juditra!"