

Sıcak günlerde yardım etmek

Sıcakta çalışmak özellikle yorucudur. Lütfen bu 10 ipuçlarını dikkate al.

1. Doğru kıyafetler giyin

Bol ve havadar giysiler giyin. Uzun, bol ve açık renkli olmalıdır. Nefes alabilen fonksiyonel giysiler iyidir - örneğin bir spor mağazasından. Seni güneşten korur. Şapka veya bere tak ve sağlam, bilek hizasında ayakkabılar giy. Bu, bileğini burkmanı veya kendini yaralamayı önleyecektir.

2. Yeterince sıvı desteği al

Saatte en az yarım litre iç. Örneğin, maden suyu, çay veya meyve suyu ile gazlı su karışımı. Çok soğuk içeceklerden kaçın.

3. Güneş kremi kullan

Cildini güneş kremi ile koru. Hava bulutlu olsa bile kremi düzenli olarak tekrar uygula.

4. Yeterince mola ver

Sıcak günlerde her zamanki kadar çok çalışamazsın. Gölgede düzenli olarak mola ver. Sabahları hava çok sıcak değilken çalışmak daha iyidir.

5. Bir ekip içinde çalış

Görev heyecan vericidir. Aslında ne kadar yorgun olduğumuzun farkına bile varamıyoruz. Bu nedenle, iki kişiyle birlikte bir takım halinde çalış. Birbirinize mola vermeyi ve bir şeyler içmeyi hatırlatın. Ekipteki bir kişinin kendini iyi hissetmediğini fark edersen o kişiyi gölgeye götür. Ona içmesi için su ver. Tıbbi bilgisi olan kişilerden yardım iste. Yaralanmalar hızlı bir şekilde tedavi edilmelidir.

6. Araçlara dikkat et

Bir araç sana doğru geliyorsa, direksiyon başındaki kişinin seni gördüğünden emin ol. Aracın arkasında durma. İster seyir halinde ister park halinde olsun, araçların yakınında parlak renkli güvenlik yeleği giymelisin.

7. Hijyenine dikkat et

İçecek, yemek veya sigara tüketmeden önce ya da uzun bir mola verdiğinde ellerini yıka. Ellerini en az 20 saniye boyunca sabunla yıka ya da ellerini iyice dezenfekte et.

8. Görev sonrası dinlen

İyi dinlenmiş olmak için bol bol uyu. Ve görevden sonra bol miktarda sıvı tüket.

9. Kendini tetanozdan koru

Tetanos aşısı özellikle önemlidir - çünkü tetanos olan her 10 kişiden 2'si tetanos nedeniyle ölmektedir. Tetanos, diğer adıyla çene kitlenmesi, küçük bir yaradaki küçük bir kirden bile kaynaklanabilir.

10. Sıcak günler için bavul listesi

İhtiyacın olan her şeyi topladın mı?

- Akıllı telefonun, şarj kablosu ve adaptörü ve yanı sıra şarjı dolu bir taşınabilir şarjcihazı (Powerbank)
- Akıllı telefonun, şarj kablosu ve adaptörü ve yanı sıra şarjı dolu bir taşınabilir şarjcihazı (Powerbank)
- Toza karşı koruyucu solunum maskesi
- Bol miktarda içecek ve tüm gün için yeterli yiyecek
- Güneş koruyucu, yani şapka, güneş kremi ve güneş gözlüğü
- Koruyucu giysiler, örneğin iş eldivenleri, parlak renkli güvenlik yeleği, güvenlik gözlükleri ve koruyucu kulaklık
- Yağmurluk
- Değiştirmelik kıyafet
- Alerji ilaçları gibi önemli ilaçlar
- Not defteri ve kalemler
- Nakit para ve EC kartı
- Hafif sırt çantası



wirhelfenjetzt.rlp.de
Konuyla ilgili videolar ve bilgiler
İngilizce ve türkçe mevcuttur



Sıcak günler için bavul listesi



İhtiyacın olan her şeyi topladın mı?

- Akıllı telefonun, şarj kablosu ve adaptörü ve yanı sıra şarjı dolu bir taşınabilir şarj cihazı (Powerbank)
- Akıllı telefonun, şarj kablosu ve adaptörü ve yanı sıra şarjı dolu bir taşınabilir şarj cihazı (Powerbank)
- Toza karşı koruyucu solunum maskesi
- Bol miktarda içecek ve tüm gün için yeterli yiyecek
- Güneş koruyucu, yani şapka, güneş kremi ve güneş gözlüğü
- Koruyucu giysiler, örneğin iş eldivenleri, parlak renkli güvenlik yeleği, güvenlik gözlükleri ve koruyucu kulaklık
- Yağmurluk
- Değiştirmelik kıyafet
- Alerji ilaçları gibi önemli ilaçlar
- Not defteri ve kalemler
- Nakit para ve EC kartı
- Hafif sırt çantası

