



Hőségvédelmi kvíz

Munkahelyi hőbetegségek megelőzése

1. A hőbetegség miatti halálesetek hány százaléka következik be az első munkahéten?
 - ☐ 50%
 - ☐ 60%
 - ☐ 70%
 - ☐ 80%

2. Hol ajánlott szünetet tartani a lehűléshez?
 - ☐ Közvetlen napfényben
 - ☐ Egy kijelölt árnyékos vagy hűvös helyen
 - ☐ Nehézgépek közelében
 - ☐ Egy jármű belsejében

3. Mennyi hideg vizet kellene inniuk a dolgozóknak, még akkor is, ha nem szomjasak?
 - ☐ legalább 1 csésze 5 percenként
 - ☐ legalább 1 csésze 20 percenként
 - ☐ legalább 1 csésze 40 percenként
 - ☐ legalább 1 csésze 60 percenként

4. Milyen típusú ruházat ajánlott hőség esetén?
 - ☐ Sötét színű és testhezálló
 - ☐ Világos színű és bő szabású
 - ☐ Sötét színű, laza szabású.
 - ☐ Fényvisszaverő és légáteresztő

5. Mit kell tenni, ha az arcmaszk nedves lesz vagy beszennyeződik?
- ☐ Távolítsd el
 - ☐ Változtasd meg.
 - ☐ Hagyd figyelmen kívül.
 - ☐ Mosd meg azonnal.
6. Melyik az alábbiak közül NEM a hőbetegség miatti orvosi vészhelyzet jele?
- ☐ Abnormális gondolkodás vagy viselkedés
 - ☐ Elmosódott beszéd
 - ☐ Rohamok
 - ☐ Erősen izzad
7. Mi az első lépés, ha egy munkavállalónál hőbetegség miatti orvosi vészhelyzet jelei mutatkoznak?
- ☐ Adj nekik vizet.
 - ☐ Vidd őket az árnyékba.
 - ☐ Hívja a 911-et azonnal!
 - ☐ Vegyék le a ruhájukat
8. Mit tegyen, miközben segítségre vár, miután 911-et hívott hőbetegség miatti vészhelyzet esetén?
- ☐ Hagyd békén a munkást.
 - ☐ Maradj a dolgozónál, és hűtsd le vízzel vagy jéggel.
 - ☐ Adj nekik enni.
 - ☐ Kényszerítsd őket, hogy körbejárjanak.
9. Melyik intézkedés javasolt, ha egy munkavállaló fejfájást vagy hányingert tapasztal?
- ☐ Adj nekik kávé.
 - ☐ Növelje a munkaterhelésüket.
 - ☐ Adj nekik vizet, és vidd őket egy hűvösebb helyre.
 - ☐ Hagyd figyelmen kívül a tüneteket.

10. Mit tegyen, ha kétségei vannak egy dolgozó hőbetegsége utaló tüneteivel kapcsolatban?

- ☐ Vigye a munkást hűvösebb helyre, és adjon neki vizet.
- ☐ Hívja a 911-et!
- ☐ Figyelje szorosan a munkást, és vegye le a felesleges ruhadarabokat.
- ☐ Mind a fentiek