



# Quiz bezpieczeństwa w upale

## Zapobieganie chorobom cieplnym w miejscu pracy

1. Jaki procent zgonów spowodowanych chorobami związanymi z upałem ma miejsce w pierwszym tygodniu pracy?
  - 50%
  - 60%
  - 70%
  - 80%
2. Jakie miejsce jest zalecane na przerwy, by się ochłodzić?
  - Pod bezpośrednim światłem słonecznym
  - W wyznaczonym, zacienionym lub chłodnym miejscu
  - W pobliżu ciężkich maszyn
  - Wewnątrz pojazdu
3. Ile chłodnej wody powinni pić pracownicy, nawet jeśli nie czują pragnienia?
  - co najmniej 1 kubek co 5 minut
  - co najmniej 1 szklankę co 20 minut
  - co najmniej 1 szklankę co 40 minut
  - co najmniej 1 szklankę co 60 minut
4. Jaki rodzaj odzieży jest zalecany w warunkach upału?
  - Ciemne i dopasowane
  - Jasne i luźne
  - W ciemnych kolorach i o luźnym kroju
  - Odblaskowy i oddychający

5. Co należy zrobić, jeśli maseczka stanie się wilgotna lub zabrudzona?
- Usunąć to.
  - Zmienić to.
  - Zignoruj to.
  - Umyj to natychmiast.
6. Które z poniższych NIE jest objawem nagłego stanu związanego z przegrzaniem wymagającego pomocy medycznej?
- Nieprawidłowe myślenie lub zachowanie
  - Niewyraźna mowa
  - Napady
  - Obfite pocenie
7. Jaki jest pierwszy krok, jeśli pracownik wykazuje objawy nagłego stanu związanego z chorobą cieplną?
- Daj im wodę.
  - Przenieś je do cienia.
  - Zadzwoń natychmiast pod numer 911.
  - Zdejmij im ubrania
8. Co powinieneś zrobić, czekając na pomoc po wezwaniu 911 w przypadku nagłej choroby wywołanej upałem?
- Zostaw pracownika w spokoju.
  - Pozostań przy pracowniku i chłodź go wodą lub lodem.
  - Daj im jedzenie.
  - Spraw, żeby poszli na spacer.
9. Jakie działanie jest zalecane, jeśli pracownik odczuwa ból głowy lub nudności?
- Daj im kawę.
  - Zwiększ ich obciążenie pracą.
  - Daj im wodę i przenieś ich do chłodniejszego miejsca.
  - Ignoruj objawy

10. Co należy zrobić, jeśli pojawią się wątpliwości co do objawów choroby cieplnej u pracownika?

- Przenieść pracownika do chłodniejszego miejsca i zapewnij wodę.
- Zadzwoń pod numer 911.
- Uważnie obserwuj pracownika i usuń wszelką zbędną odzież.
- Wszystkie powyższe