



Värmesäkerhetsquiz

Förebygga värmesjukdomar på arbetsplatsen

1. Vilken procentandel av dödsfallen i värmesjukdom inträffar under den första arbetsveckan?
 - ☐ 50 %
 - ☐ 60 %
 - ☐ 70 %
 - ☐ 80%

2. Vilken plats rekommenderas för att ta pauser för att svalka sig?
 - ☐ Under direkt solljus
 - ☐ På en utsedd skuggig eller sval plats.
 - ☐ Nära tunga maskiner
 - ☐ Inuti ett fordon

3. Hur mycket kallt vatten bör arbetare dricka, även om de inte är törstiga?
 - ☐ minst 1 kopp var femte minut
 - ☐ minst 1 kopp var 20:e minut
 - ☐ minst 1 kopp var 40:e minut
 - ☐ minst 1 kopp var 60:e minut

4. Vilken typ av klädsel rekommenderas vid varma förhållanden?
 - ☐ Mörkfärgad och åtsittande.
 - ☐ Ljusfärgad och löst sittande
 - ☐ Mörk och löstsittande
 - ☐ Reflekterande och andningsbar

5. Vad ska man göra om ett ansiktsskydd blir vått eller smutsigt?
- ☐ Ta bort det
 - ☐ Ändra det
 - ☐ Ignorera det
 - ☐ Tvätta det genast.
6. Vilket av följande är inte ett tecken på ett värmerelaterat medicinskt nödläge?
- ☐ Avvikande tänkande eller beteende
 - ☐ Sluddrigt tal
 - ☐ Anfall
 - ☐ Svette kraftigt
7. Vad är det första steget om en arbetare visar tecken på en värmerelaterad medicinsk nödsituation?
- ☐ Ge dem vatten.
 - ☐ Flytta dem till skuggan.
 - ☐ Ring 911 omedelbart
 - ☐ Klä av dem.
8. Vad bör du göra medan du väntar på hjälp efter att ha ringt 911 vid en värmerelaterad nödsituation?
- ☐ Lämna arbetaren ifred
 - ☐ Stanna hos arbetaren och svalka personen med vatten eller is.
 - ☐ Ge dem mat.
 - ☐ Få dem att gå omkring.
9. Vilken åtgärd rekommenderas om en arbetstagare upplever huvudvärk eller illamående?
- ☐ Ge dem kaffe
 - ☐ Öka deras arbetsbelastning
 - ☐ Ge dem vatten och flytta till en svalare plats.
 - ☐ Ignorera symtomen

10. Vad bör du göra om du är osäker på om en arbetstagare har symtom på värmesjukdom?
- ☐ Flytta arbetaren till en svalare plats och ge vatten.
 - ☐ Ring 911
 - ☐ Övervaka arbetaren noggrant och avlägsna eventuella överflödiga kläder.
 - ☐ Alla ovanstående