

БОРЕМСЯ С ОБЕЗВОЖИВАНИЕМ



Раздражительность
без причины



Усталость и слабость



Головная боль



Головокружение
при вставании



Учащённое
сердцебиение



Тёмная моча, редкое
мочеиспускание



Сухость во рту,
сильная жажда



Спутанность сознания —
вызвать помощь

Как не допустить обезвоживания в течение смены?

Что может сделать каждый сотрудник:

- Выпить воды до начала смены
- Во время смены пить, не дожидаясь жажды
- При жаре или на долгой смене добавить электролиты
- Следить за цветом мочи: светло-жёлтый — норма, тёмный — выпить воды сразу

Выпивайте стакан воды
каждые 20 минут,
чтобы лучше справляться с жарой!

Что может сделать работодатель:

- **Организуйте доступ к воде рядом с рабочим местом**
Точка с водой должна быть не дальше 75 метров от рабочего места
- **Введите регламентированные перерывы**
Чтобы сотрудники не забывали о питье
- **Следите за качеством воды и состоянием оборудования**
Установите фильтры, регулярно мойте чайники и кулеры
- **Проводите обучение**
Напоминайте сотрудникам о том, как распознать ранние признаки обезвоживания

