



## BİLGİ KARTI 2

GÜVENLİ İNŞAAT

## SICAK HAVADA ÇALIŞMA

Rahatsızlık Belirtileri



### SICAK BİTKİNLİĞİ

VE

### SICAK ÇARPMASI

Bayılma ya da  
baş dönmesi

Aşırı terleme



Serin, solgun,  
yaş cilt

Mide bulantısı  
veya kusma

Hızlı, zayıf nabız

Kas krampları



Zonklayan baş ağrısı

Terleme yok

Vücut sıcaklığı  
40 °C üzerinde,  
kırmızı, kuru,  
sıcak cilt



Mide bulantısı veya  
kusma

Hızlı, güçlü nabız

Muhtemel  
bilinç kaybı



- Gölge, serin bir alana geçin.
- Bol su için.
- Serin bir duş alın ya da soğuk kompresyon yapın.

## 112'yi ARAYIN!

- Yardım ulaşana kadar, kişinin serinlemesi için acil harekete geçin.