

في العمل، حافظ على أعصاب باردة ضد درجات الحرارة العالية



إجراءات للتطبيق من قبل الشركة

تنظيم العمل

ضمان تكثيف العاملين مع درجات الحرارة المرتفعة قبل بدء النشاط المهني

جدولة المهام الشاقة في الأوقات الأقل حرارة وتجنب تنفيذها بشكل فردي

السماح بتعديل وتيرة العمل حسب القدرة على تحمّل الحرارة وزيادة وتيرة فترات الراحة



الوقاية من ضربة الشمس

تطوير خطة عمل للتعامل مع درجات الحرارة المرتفعة

إيقاف العمل فوراً عند شعور الشخص بتشنجات أو دوار أو تعب أو غثيان.. إلخ

مرافقة الشخص إلى مكان بارد أو مكيف

إذا استمرت الأعراض يجب الاتصال بالرقم 112

مراقبة الصحة

ضمان مراقبة صحية خاصة مع اهتمام خاص بالعمال المعرضين للخطر بسبب أمراض مزمنة أو أدوية معينة يتعاطونها أو العمر أو الحمل... إلخ

تدريب وإعلام العاملين حول

تأثيرات درجات الحرارة المرتفعة على الصحة

الأعراض السابقة لضربة الشمس

الإجراءات الوقائية المحددة

توفير وسائل الترطيب والحماية من درجات الحرارة العالية والشمس

ضمان ظروف بيئية لطيفة العمل في الأماكن المغلقة

توفير ملابس خفيفة كالقبعات و أغطية رأس و نظارات شمسية وواقي شمسي في الأعمال التي تتم في الخارج

توفير أماكن ظل أو مكيفة للراحة ودورات مياه وغرف تغيير ملابس تحتوي على دُش

توفير مياه شرب باردة

توفير مواقف سيارات في الظل إن أمكن



إجراءات لحماية السكان العاملين



تنظيم العمل

تجنّب الأعمال الشاقة خلال الأيام والساعات الأكثر حرارة وكذلك تجنّب العمل الفردي

تكيف وتيرة العمل حسب قدرة التحمّل للحرارة

أخذ فترات راحة منتظمة في أماكن ظل باردة أو مكيفة



الوقاية من ضربة الشمس

إيقاف العمل عند الشعور بتشنجات أو دوار أو تعب أو غثيان

الانتقال إلى مكان بارد أو مكيف وإبلاغ زميل أو المشرف

إذا استمرت الأعراض يجب الاتصال بالرقم 112

فئات العمل الأكثر عرضة للخطر

إذا كنت تعاني من مرض مزمن أو تتناول أدوية أو كنت كبيراً في السن أو كنتي حاملاً... إلخ فقد تحتاج إلى تكيف ظروف عملك: قم بالتواصل مع خدمة الوقاية المهنية الخاصة بك

الترطيب

شرب الماء أو مشروبات التي تحتوي على أملاح بشكل منتظم دون انتظار الشعور بالعطش

تجنّب المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو السكر

الحماية من درجات الحرارة المرتفعة وأشعة الشمس

التبريد المتكرر والاستحمام بعد الأعمال الشاقة وعند نهاية يوم العمل

ارتداء ملابس خفيفة وقبعات أو أغطية رأس و نظارات شمسية واستخدام واقي من الشمس عند العمل في الخارج

تهوية السيارات المصفوفة تحت الشمس قبل قيادتها

