

# أمراض الناجمة من الحرارة المرتفعة في العمل

تعرف على الحقائق  
طالب بالحماية

معلومات حول أمراض الحرارة وكيفية تقليل  
المخاطر في العمل. تصفح من خلال



# تأثر الأمراض الناجمة عن الحرارة على كل من العاملين في الداخل والخارج

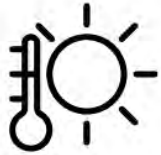
## تعرف على الحقائق: مشاكل العمال المتعلقة بالحرارة

- تقتل الحرارة العمال وتسبب لهم الأمراض كل يوم.
- يمكن الوقاية من الأمراض المرتبطة بالحرارة.
- من غير القانوني لأصحاب العمل تعريض العمال للمخاطر المرتبطة بالحرارة.
- يمكن العثور على مخاطر الحرارة في العديد من الوظائف الداخلية والخارجية المختلفة.



# تأثر الأمراض الناجمة عن الحرارة على كل من العاملين في الداخل والخارج

## الصناعات عالية الخطورة للإجهاد الحراري



### المهن في الهواء الطلق

- الزراعة،
- البناء (إصلاح الطرق والسقوف خاصة) ،
- تسليم الطرود،
- التنقيب عن النفط والغاز

### المهن الداخلية

- المخابز والمطابخ والمغاسل ،
- المرافق الكهربائية (خاصة غرف الغلايات) ،
- مصانع ومسابك الحديد والصلب ،
- التصنيع بمصادر الحرارة المحلية الساخنة مثل الأفران ،
- التخزين

يمكن أن يحدث التعرض للحرارة الخطرة في الداخل أو في الهواء الطلق ، ويمكن أن يحدث خلال أي موسم إذا كانت الظروف مناسبة ، وليس فقط أثناء موجات الحرارة.

تشمل عوامل الخطر المهنية لأمراض الحرارة النشاط البدني الشاق ، والظروف البيئية الدافئة أو الحارة ، وعدم التأقلم ، وارتداء الملابس التي تحمل حرارة الجسم



# تعرف على العلامات التحذيرية للأمراض المتعلقة بالحرارة

## أعراض أمراض الحرارة

- الإغماء والدوخة
- صداع
- الغثيان والقيء
- التشنجات العضلية
- تسارع في ضربات القلب
- ضعف وتشنجات
- بشرة جافة, محمرة أو ساخنة أو متعرقه

**الحرارة يمكن أن تقتل  
في حالة الشك ، اتصل بالرقم 911**

◀◀ @nationalcosh



# تحديد مخاطر الحرارة

- عمل خارجي.
- المهام الجسدية الثقيلة.
- ملابس ومعدات الحماية المرهقة.
- العمل في الأماكن الضيقة.
- الوظائف الساخنة في الداخل - مثل العمل في المطبخ أو غرفة المرجل أو مرفق الغسيل أو المستودع.



# الإسعافات الأولية لأمراض الحرارة

- اصطحب العامل إلى مكان أكثر برودة (الظل أو تكييف الهواء).
- بردهم على الفور:
  - قم بغمرهم في الماء البارد مع الثلج إذا كان ذلك متاحًا.
  - قم بإزالة ملابسهم الخارجية ، وخاصة الملابس الثقيلة / الواقية.
  - استخدم أكياس الثلج أو المناشف الباردة المبللة على الرأس والرقبة والجذع والإبطين والأربية.
  - استخدم مروحة لتدوير الهواء من حولهم.
- لا تترك العامل بمفرده ، فقد تتدهور حالته بسرعة.
- إذا كنت في شك ، اتصل بالرقم 911.



# احم نفسك وزملاؤك من الإجهاد الحراري

حافظ على شرب الماء - اشرب الكثير من الماء (ليس الصودا أو مشروبات الطاقة أو الكحول).



خذ فترات راحة بعيدًا عن الحرارة (الظل أو تكييف الهواء هو الأفضل).



ارتدي قبعة وثوبًا للحرارة.



يجب على زملاء العمل التحقق من بعضهم البعض بحثًا عن علامات الإجهاد الحراري.



اسمح للعمال الجدد أو العاندين بالتعود على الوظيفة (زيادة الوقت بنسبة 20% يوميًا) لبناء التحمل.



افهم كيف تؤثر العوامل الأخرى مثل مستوى النشاط والملابس / معدات الحماية والرطوبة على تحمل الحرارة.





1. تعرف على أمراض الحرارة وكيفية الوقاية منها.
2. تبادل الأفكار حول مخاطر مكان عملك.
3. وثق ما حدث.
4. تشكيل لجنة الصحة والسلامة.
5. اجمع معلومات الاتصال من جميع زملائك في العمل.
6. اختر كيفية التواصل مع بعضكم.
7. التخطيط والاستراتيجية لكيفية عرض مخاوفك على الإدارة.
8. قوموا بتحديد الأولويات معاً.
9. كمجموعة ، اطلب من صاحب العمل تنفيذ أولوياتك.

تعرف على المزيد

[www.nationalcosh.org/heat](http://www.nationalcosh.org/heat)





# مطالب مكان العمل النموذجي

يجب أن يكون لدى صاحب العمل خطة مكتوبة لحماية العمال من أمراض الحرارة. يجب أن تكون الخطة:

- يتم تطويره بمدخلات من العمال.
- قم بتضمين أحكام لتوفير فرص للعمال للحصول على الماء والراحة والقدرة على التبريد بانتظام.
- قم بتضمين ضوابط هندسية وإدارية لتخفيف الحرارة (مثل منطقة مظلة لفترات الراحة و / أو الاحتياطات للعمال الجدد أو أولئك العائدين من إجازة طويلة).
- يجب أن يكون لدى صاحب العمل طرق لتقييم الإجهاد الحراري الكلي (درجة الحرارة + النشاط + عوامل أخرى خاصة بمجال عملك).
- التأكد من حصول جميع العاملين والمشرفين والإدارة على تدريب على الخطة ومحتوياتها.

تعرف على المزيد

[www.nationalcosh.org/heat](http://www.nationalcosh.org/heat)



# طالبوا بالحماية من الكونغرس و OSHA

## قانون Asuncion Valdivia Heat Illness and :Fatality Prevention

يتطلب من إدارة السلامة والصحة المهنية (OSHA) وضع معيار قابل للتنفيذ لحماية العمال في البيئات شديدة الحرارة.

ستشمل التدابير فترات راحة مدفوعة الأجر في الأماكن الباردة ، والوصول إلى المياه ، والقيود على الوقت الذي يتعرض فيه للحرارة ، والاستجابة لحالات الطوارئ للعمال المصابين بأمراض مرتبطة بالحرارة.

يوجه أصحاب العمل لتوفير التدريب لموظفيهم على عوامل الخطر التي يمكن أن تؤدي إلى أمراض الحرارة ، وإرشادات حول الإجراءات المناسبة للاستجابة للأعراض.

تعرف على المزيد

[www.nationalcosh.org/heat](http://www.nationalcosh.org/heat)





## يجب أن يكون العمال دائمًا جزءًا من تطوير خطة الوقاية من الإجهاد الحراري والاستجابة له

هناك قوة في العدد! اتخذ إجراءات جماعية:  
يجب أن يتم تسليم المطالب إلى صاحب العمل  
للحصول على الحماية مع زملائك في العمل ،  
وليس بمفردهم.

للمزيد من المعلومات قم بزيارة  
[nationalcosh.org/heat](http://nationalcosh.org/heat)

