

# مرض گرمی در کار

## واقعیت ها را بدانید تقاضای حفاظت



معلومات در مورد مرض گرمی و چگونگی کاهش  
خطر در وظیفه. کشیدن از طریق

# مرض گرمی ہم برکارمندان بیرونی و ہم بر کارمندان داخلی تاثیر می گذارد

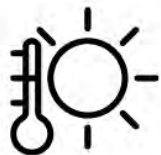
## واقعیت ها را یادگیرید: مسایل مربوط به گرمی کارمندان

- گرمی هر روز کارمندان را می کشد و مریض می کند.
- امراض مربوط به گرمی قابل جلوگیری هستند.
- برای استخدام کنندگان غیرقانونی است که کارمندان را در معرض خطرات ناشی از گرمی قرار دهند.
- خطرات گرمی را می توان در بسیاری از وظایف مختلف داخلی و خارجی یافت.



# مرض گرمی هم بر کارمندان بیرونی و هم بر کارمندان داخلی تأثیر می گذارد

## صنایع پرخطر برای استرس گرمی



### شغل های بیرونی

- زراعت،
- ساختمانی (تعمیر راه و سقف به ویژه)،
- تحویل بسته،
- حفر نفت و گاز



### شغل های داخلی

- نانوایی ها، آشپزخانه ها، خشک شویی ها،
- تاسیسات برق (به ویژه اتاق های دیگ بخار)،
- کارخانه های آهن و فولاد و نوب کننده ها،
- ساخت با منابع گرم محلی داغ مانند کوره ها،
- نخایر



قرار گرفتن در معرض گرمی خطرناک می تواند در داخل یا خارج رخ دهد، و در هر فصلی در صورت مناسب بودن شرایط، نه تنها در طول موج های گرمی، ممکن است رخ دهد.

عوامل خطر شغلی برای مرض گرمی شامل فعالیت بدنی سنگین، شرایط محیطی معتدل یا گرم، عدم سازگاری و پوشیدن لباس هایی است که گرمی بدن را نگاه میدارد.



# علائم هشدار دهنده مرض گرمی را بشناسید

## علائم بیماری گرمی

- بی هوش شدن، سرگیجه ها
- سردرد
- التهاب، استفراغ
- اسپاسم های عضلات
- ضربان سریع قلب
- ضعف، گرفتگی عضلات
- یا هم پوست خشک، سرخ، داغ یا پوست عرق کرده

**گرمی می تواند بکشد**  
**اگر شک دارید با 911 تماس بگیرید**

◀◀◀ @nationalcosh



# خطرات گرمی را شناسایی کنید

- کار بیرونی.
- کارهای سنگین فیزیکی
- لباس ها و تجهیزات حفاظتی سنگین.
- در مناطق محدود کار کنید.
- شغل های گرم در داخل خانه - مانند کار در آشپزخانه، اتاق بخار، تأسیسات خشکشویی یا انبار.



# کمک های اولیه برای بیماری گرمی

- کارمند را به مکان خنک تر (سایه یا هوای سرد) ببرید.
- فوراً آنها را سرد کنید:
  - در صورت وجود آنها را در آب سرد همراه با یخ غوطه کنید.
  - لباس های پیرونی آنها، خصوصاً وسایل سنگین/حفاظتی را پس کنید.
  - از کیسه های یخ یا تکه های مرطوب سرد روی سر، گردن، تنه، زیر بغل و کشاله ران آنها استفاده کنید.
  - از یک پکه برای گردش هوا در اطراف آنها استفاده کنید.
- کارمند را تنها نگذارید، ممکن است وضعیت آنها به سرعت بدتر شود.
- اگر شک دارید، با 9-1-1 تماس بگیرید.





# از خود و همکاران خود در برابر استرس گرمی محافظت کنید

هیدراته بمانید - مقدار زیادی آب بنوشید (نه نوشابه  
های گازدار، نوشیدنی های انرژی زا یا الکل).



دور از گرمی استراحت کنید (سایه یا هوای سرد  
بهترین است).



برای گرمی کلاه و لباس بپوشید.



همکاران باید یکدیگر را برای علائم استرس گرمی  
بررسی کنند.



برای ایجاد تحمل، به کارمندان جدید یا بازگشته  
اجازه دهید تا به راحتی وارد کار شوند (زمان را  
20 درصد در روز افزایش دهید).



بفهمید که چگونه عوامل دیگری مانند سطح فعالیت،  
لباس/تجهیزات محافظ، رطوبت، بر تحمل گرمی  
تأثیر میگذارند.



9/5



# کارمندان چه کاری می توانند انجام دهند

1. در مورد بیماری گرمی و راه های جلوگیری از آن بیاموزید.
2. در مورد خطرات محل کار خود فکری عمیق کنید.
3. آنچه اتفاق افتاده را مستند کنید.
4. کمیته صحت و سلامتی را تشکیل کنید.
5. از همه همکارانی که می توانید معلومات تماس جمع آوری کنید.
6. نحوه برقراری ارتباط با یکدیگر را انتخاب کنید.
7. پلان و راهبردی در مورد چگونگی ارائه نگرانی های خود به مدیریت.
8. اولویت ها را با هم تعیین کنید.
9. به عنوان یک گروه، از کارفرمای خود بخواهید اولویت های شما را اجرا کند.

بیشتر بیاموزید

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





# نیازهای محل کار مدل

کارفرمای شما باید یک پلان کتبی برای محافظت از کارمندان در برابر امراض گرمی داشته باشد. پلان باید:

- با نظریات کارمندان توسعه داده شود.
- مقرراتی را برای فراهم کردن فرصتهایی برای آب، استراحت و توانایی خنک کردن منظم کارمندان در نظر بگیرد.
- شامل کنترل‌های مهندسی و اداری برای کاهش گرمی (مانند یک منطقه سایه‌دار برای استراحت و/یا اقدامات احتیاطی برای کارمندان جدید یا کسانی که از مرخصی طولانی مدت بازمیگردند).
- کارفرمای شما باید راه‌هایی برای ارزیابی تنش گرمی کل (حرارت + فعالیت + سایر عوامل خاص صنعت شما) داشته باشد.
- اطمینان حاصل کنید که همه کارمندان، سرپرستان و مدیریت در مورد پلان و محتوای آن آموزش دیده‌اند.

بیشتر بیاموزید

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



# از کنگره و OSHA محافظت بخواید

قانون جلوگیری از بیماری گرمی و مرگ و میر  
:Asuncion Valdivia

سازمان صحت و سلامتی شغلی (OSHA) را ملزم به ایجاد یک معیار قابل اجرا برای محافظت از کارمندان در محیط های با گرمی بالا میکند.

این اقدامات شامل استراحت با حقوق در فضاهای خنک، دسترسی به آب، محدودیت در زمان قرار گرفتن در معرض گرما، و واکنش اضطراری برای کارمندان مبتلا به امراض مرتبط با گرمی خواهد بود.

کارفرمایان را راهنمایی میکند تا در مورد عوامل خطری که میتوانند منجر به بیماری گرما شوند، به کارمندان خود آموزش دهند و در مورد روش های مناسب برای واکنش به علایم راهنمایی کنند.

بیشتر بیاموزید

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





## کارمندان باید همیشه بخشی از توسعه یک طرح جلوگیری از استرس گرمی و واکنش باشند

در اعداد قدرت وجود دارد! اقدام جمعی انجام  
دهید: درخواست های حمایتی از کارفرمای  
شما باید با همکاران ارائه شود، نه به  
تنهایی.

---

برای معلومات بیشتر مراجعه کنید  
[nationalcosh.org/heat](http://nationalcosh.org/heat)

