

گرم‌زدگی در محل کار

دانستن حقایق تقاضای حمایت

اطلاعاتی در خصوص گرم‌زدگی و چگونگی کاهش
ریسک در محل کار. سوآپ کنید



گرم‌زدگی هم بر کارگران در فضای باز و هم بر کارگران محیط سرپوشیده تأثیر می‌گذارد

دانستن حقایق: مسائل مربوط به گرما برای کارگران

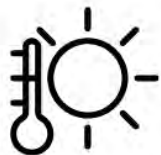
- گرما، کارگران را هر روز می‌کشد و بیمار می‌کند.
- بیماری‌های مرتبط با گرما قابل پیشگیری می‌باشند.
- برای کارفرمایان قراردادادن کارگران در معرض خطرات ناشی از گرما غیرقانونی است.
- خطرات ناشی از گرما را می‌توان در بسیاری از مشاغل مختلف در محیط‌های داخلی و فضای باز یافت.



گرم‌زدگی هم بر کارگران در فضای باز و هم بر کارگران محیط سرپوشیده تأثیر می‌گذارد

صنایع پرخطر برای استرس گرمایی

مشاغل در فضای باز



- کشاورزی،
- ساخت و ساز (تعمیرات راه و سقف به صورت خاص)،
- تحویل بسته،
- حفاری نفت و گاز



مشاغل در فضای سرپوشیده



- نانوایی، آشپزخانه، خشکشویی،
- تاسیسات برقی (به ویژه اتاق های دیگ بخار)،
- کارخانجات و ریخته گری آهن و فولاد،
- ساخت و ساز با منابع گرمای محلی داغ مانند کوره ها،
- انبارداری

قرار گرفتن در معرض گرمای خطرناک می‌تواند در محوطه سرپوشیده یا فضای باز رخ دهد، و نیز در هر فصلی در صورت مناسب بودن شرایط، نه تنها در طول موج گرما در سال، می‌تواند اتفاق بیفتد.

فاکتورهای ریسک شغلی برای گرم‌زدگی عبارتند از فعالیت بدنی سنگین، شرایط محیطی گرم یا داغ، عدم سازگاری، و پوشیدن لباس‌هایی که گرمای بدن را نگه می‌دارد



شناخت علائم هشدار دهنده گرم‌زدگی

علائم گرم‌زدگی

- غش کردن، سرگیجه
- سردرد
- حالت تهوع، استفراغ
- اسپاسم‌های عضلانی
- ضربان قلب سریع
- ضعف، گرفتگی عضلات
- هر دو حالت پوست خشک، قرمز،
داغ یا پوست عرق کرده

گرما می‌تواند کشنده باشد
چنانچه شک دارید با 911 تماس بگیرید

◀◀◀ @nationalcosh



شناسایی خطرات گرما

- کار در فضای باز.
- کارهای سنگین فیزیکی.
- لباس ها و تجهیزات حفاظتی سنگین.
- کار در مناطق محصور شده.
- مشاغل گرم در فضای بسته- مانند کار در آشپزخانه، اتاق دیگ بخار، تاسیسات لباسشویی یا انبار.



کمک های اولیه برای گرمزدگی

- کارگر را به مکان خنک تر (سایه یا جایی با تهویه مطبوع) ببرید.
- بلافاصله آنها را خنک کنید:
 - در صورت امکان، آنها را با آب سرد همراه با یخ بپوشانید.
 - لباس های بیرونی آنها، به ویژه وسایل سنگین/حفاظتی را درآورید.
 - از کمپرس یخ یا حوله مرطوب سرد روی سر، گردن، تنه، زیر بغل و کشاله ران آنها استفاده کنید.
 - جهت گردش هوا در اطراف آنها از یک فن استفاده کنید.
- کارگر را تنها نگذارید، ممکن است وضعیت آنها به سرعت بدتر شود.
- چنانچه شک دارید، با 9-1-1 تماس بگیرید.



از خود و همکاران در مقابل استرس گرمایی محافظت کنید

- ✓ هیدراته بمانید - مقدار زیادی آب بنوشید (نه نوشابه، نوشیدنی های انرژی زا یا الکل).
- ✓ استراحت ها را به دور از گرما انجام دهید (سایه یا جایی با تهویه مطبوع بهترین گزینه است).
- ✓ برای گرما کلاه و لباس بپوشید.
- ✓ همکاران باید یکدیگر را برای علائم استرس گرمایی چک کنند.
- ✓ به کارگران جدید یا بازگشته اجازه دهید تا به آرامی وارد کار شوند (زمان را هر روز 20% افزایش دهید) تا تحمل خود را افزایش دهید.
- ✓ متوجه باشید که چگونه عوامل دیگری مانند سطح فعالیت، لباس/پوشش محافظ و رطوبت بر تحمل گرما تأثیر می گذارند.





1. با گرم‌زدگی و راه‌های پیشگیری از آن آشنا شوید.
2. در مورد خطرات محل کار خود همفکری داشته باشید.
3. آنچه که اتفاق افتاده را مستند کنید.
4. تشکیل کمیته سلامت و ایمنی.
5. از همه همکاران در صورت امکان اطلاعات تماس جمع‌آوری کنید.
6. نحوه ارتباط با یکدیگر را انتخاب کنید.
7. برنامه‌ریزی و استراتژی‌ای در نظر بگیرید که چگونه نگرانی‌های خود را به اطلاع مدیریت برسانید.
8. با هم اولویت‌ها را تعیین کنید.
9. به عنوان یک گروه، از کارفرمایان بخواهید که اولویت‌های شما را اجرا کند.

بیشتر بیاموزید

www.nationalcosh.org/heat



مدل خواسته ها از محل کار

کارفرمای شما باید برنامه ای مکتوب برای محافظت از کارگران در برابر گرمزدگی ها داشته باشد. طرح باید:

- با نظرات کارگران توسعه داده شود.
- مقرراتی را برای فراهم کردن فرصتهایی برای نوشیدن آب، استراحت، و توانایی خنک کردن منظم برای کارگران در نظر بگیرد.
- شامل کنترل های مهندسی و اداری برای کاهش گرما (مانند یک منطقه سایه‌دار برای استراحت و/یا اقدامات احتیاطی برای کارگران جدید یا کسانی که از مرخصی طولانی مدت بازمی‌گردند).
- کارفرمای شما باید راه هایی برای ارزیابی استرس گرمایی کل داشته باشد (دما + فعالیت + سایر فاکتورهای خاص صنعت شما).
- اطمینان حاصل کنید که همه کارگران، سرپرستان و مدیریت در خصوص طرح و محتوای آن آموزش دیده اند.

بیشتر بیاموزید

www.nationalcosh.org/heat



خواستار دریافت حفاظت از کنگره و OSHA باشید

قانون پیشگیری از گرمزدگی و مرگ و میر **Asuncion**
:Valdivia

سازمان ایمنی و بهداشت شغلی (OSHA) کارفرمایان را ملزم به ایجاد استانداردی قابل اجرا برای محافظت از کارگران در محیطهای با گرمای زیاد 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 کارگران مبتلا به گرمزدگی خواهد بود.

کارفرمایان را هدایت کنید تا آموزش هایی را برای کارکنان خود در مورد عوامل خطری که می توانند منجر به گرمزدگی شوند و راهنمایی در مورد روش های مناسب برای واکنش به علائم را ارائه دهند.

بیشتر بیاموزید

www.nationalcosh.org/heat





کارگران باید همیشه بخشی از توسعه یک طرح پیشگیری و پاسخ به استرس گرمایی باشند

قدرت در تعداد است! اقدام جمعی انجام دهید:
درخواست‌های حفاظتی از کارفرما باید با
کمک همکاران ارائه شود، نه به تنهایی.

برای اطلاعات بیشتر به این آدرس مراجعه کنید
nationalcosh.org/heat

