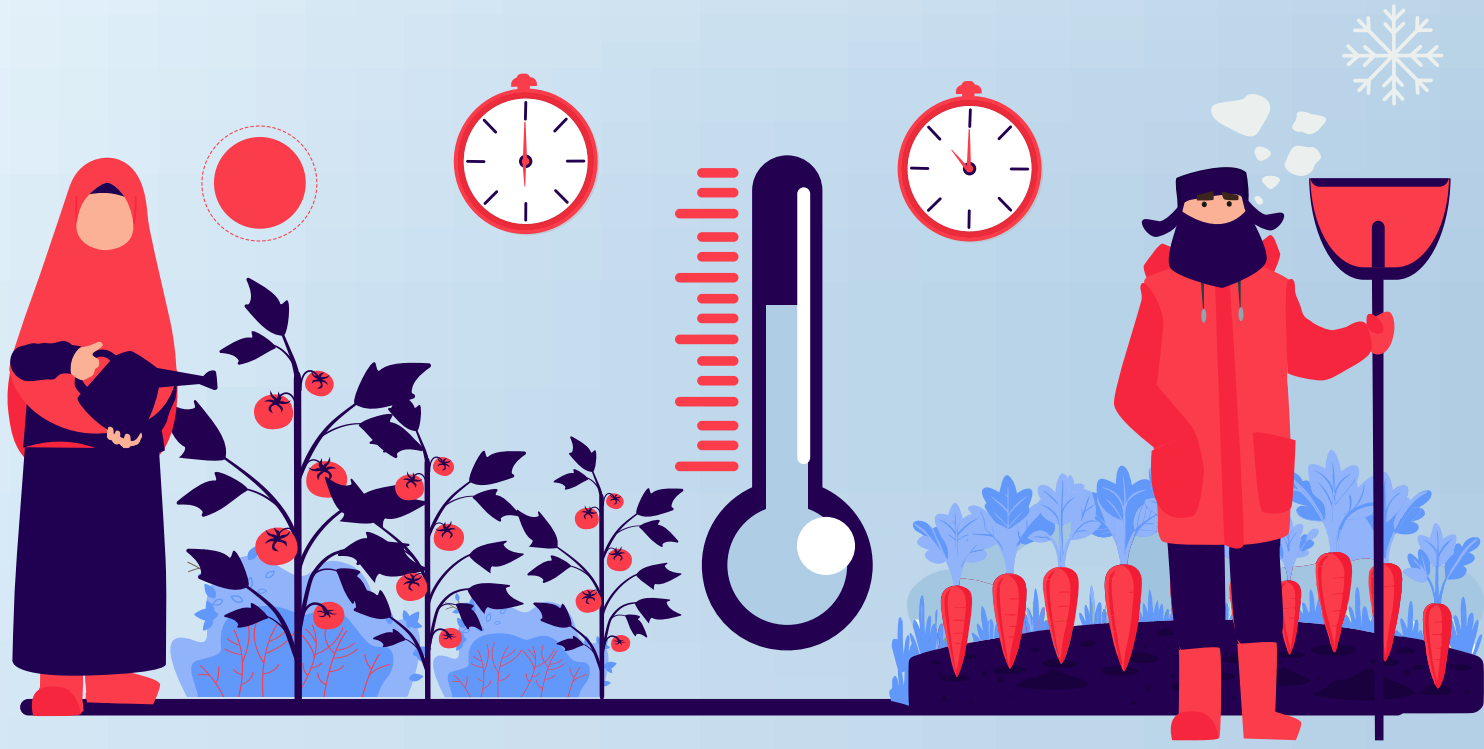


مخاطر درجات الحرارة المنخفضة والمرتفعة والإشعاع الشمسي



مخاطر الحرارة المنخفضة:

- 1 خَدَر في اليدين أو القدمين، انتفاخ أو رجفة في الجسم.
- 2 قزمة الصقيع (تلف الجلد) أو انخفاض حرارة الجسم (البرودة الشديدة).

مخاطر الحرارة المرتفعة والإشعاع الشمسي:

- 1 حروق الشمس أو تلف الجلد أو مشاكل في العين
- 2 الجفاف، الدوخة، الإغماء أو التشنجات العضلية

إجراءات الوقاية والسلامة

شرب كميات كافية من الماء بانتظام، وتجنّب المشروبات الغازية أو المنبّهة (القهوة والشاي)



استخدام القبعات، والنظارات الشمسية، وكريمات واقية من الشمس



تجنّب العمل المجهّد أثناء ساعات الذروة الحرارية (من ١١ صباحاً إلى ٤ بعد الظهر)



على أصحاب العمل: تدريب العمال على السلامة من أشعة الشمس واتخاذ تدابير لحماية الفئات الأكثر ضعفاً (العمال الياfecون، النساء الحوامل، وكبار السن)



شرب المشروبات الدافئة عند العمل في مناطق باردة جداً



أخذ فترات راحة منتظمة في أماكن مظلة (صيفاً) أو دافئة (شتاءً)



القيام بتبديل المهام وتقليل مدة التعرض المباشر للعوامل الجوية القاسية



الانتباه عند العمل فجراً أو ليلاً في الطقس البارد



ارتداء ملابس خفيفة وفاتحة اللون في الحر، وطبقات دافئة في البرد

