

الإجهاد الحراري خطير ولكن إدارته ممكنة!

الأسئلة التي يتكرر طرحها - للعمال



من الأول من يونيو حتى ١٥ سبتمبر من الساعة
العاشرة صباحاً حتى الساعة الثالثة والنصف من
بعد الظهر

لا يستطيع العمال العمل في الخارج عند
تعرضهم للظروف المناخية (أشعة الشمس
أو الرطوبة أو الحرارة)

إذا قُمتَ بعمل بدني في بيئة حارة، قد ترتفع حرارة جسمك. وقد يكون ذلك خطيراً.

في شهر أيار/ مايو ٢٠٢١، صدر قرار وزاري جديداً لحماية العمال خلال الأشهر الأكثر حرارة في السنة، لا سيما العمال الذين يعملون في أماكن مكشوفة ويتعرضون للحرارة أو للرطوبة أو لأشعة الشمس.

١. ما هي ساعات العمل المحظورة بحسب القرار الجديد؟

في الفترة الممتدة بين ١ يونيو و١٥ سبتمبر، يُمنع العمل في أماكن مكشوفة بين العاشرة صباحاً والثالثة والنصف من بعد الظهر.

أماكن العمل المكشوفة هي تلك التي يتعرض فيها العمال للظروف الجوية: الحرارة أو الرطوبة أو أشعة الشمس.

٢. هل العمل في الخارج خلال هذه الساعات مسموح؟

يُسمح العمل في الخارج ضمن أماكن مُظِلَّة ومُزَوَّدة بالتهوية فقط، حيث لا تتعرض العمال لأشعة الشمس المباشرة، وحيث تتوفر المراوح و/أو أجهزة تكييف الهواء، من دون التعرض لحرارة إضافية من الآلات ومصادر أخرى.

٣. هل يُعتبر العمل قبل العاشرة صباحاً أو بعد الثالثة والنصف عصرًا آمنًا خلال فصل الصيف؟

نعم، يمكن اعتباره آمنًا، شرط أن يعتمد صاحب العمل بعض تدابير السلامة، وعليك أيضًا أن تأخذ الاحتياطات اللازمة بدورك، مثل شرب كمية كافية من المياه والاستراحة عند الحاجة. يمكنك أيضًا أن تتفق مع زملائك لكي تنتبهوا إلى بعضكم البعض.

٤. هل يُعتبر العمل في الليل آمنًا؟

نعم، يُعتبر العمل في الليل آمنًا، لكن كن حذرًا فالحرارة المرتفعة والرطوبة قد يشكّلان خطرًا، كما أن نقص النوم قد يؤثر سلبًا على سلامتك وصحتك، فإذا أتيت إلى العمل وأنت مُتعب، قد يؤدي ذلك إلى وقوع أخطاء وحوادث، ما قد يعرضك ويُعرض زملاءك للخطر.

٥. ما هي كمية المياه التي ينبغي أن أشربها؟

إنَّ شرب كمية كافية من المياه هو أحد أفضل الطرق لحماية نفسك من الإجهاد الحراري. وهناك طريقة سهلة لتعرف ما إذا كنت تشرب ما يكفي من المياه - كل ما عليك القيام به هو مراقبة لون بولك! إذا كان لونه شاحبًا فهذه علامة جيدة، أما إذا كان لونه داكنًا فهذه علامة تحذيرية بأنه عليك أن تشرب المزيد!

من المهم أن تتذكر أن تشرب المياه قبل وبعد الذهاب إلى العمل. إحيانًا، يصل عدد من العمال إلى العمل وهم يعانون من الجفاف. إذا كنت تعمل في مكان خارجي مكشوف، عليك أن تشرب كوبين أو ٣ أكواب من المياه قبل أن تبدأ بالعمل. وخلال النهار، عليك أن تشرب ٣ أكواب من المياه كل ساعة. أما أثناء الليل، فحافظ على ترطيب جسمك من خلال شرب كمية كافية من المياه لإرواء عطشك.

قد يُنصح بإضافة بعض الملح إلى المياه. عليك مناقشة ذلك مع المختصين بالسلامة والصحة. لأن ذلك مرتبط بحالة كل شخص.

٦. ماذا عليّ أن أرتدي لتجنّب الإجهاد الحراري؟

على صاحب العمل أن يؤمّن لك ملابس واسعة وفاتحة اللون تسمح للهواء بالمرور عبرها إذا كان ذلك ممكناً. حاول ألا ترتدي طبقات عديدة. من المهم ارتداء معدّات الحماية الشخصية المتوفرة.

٧. كم عدد المرّات التي ينبغي أن أستريح فيها؟

لا إجابة عامّة على هذا السؤال. يعتمد ذلك على الظروف البيئية وعلى مكان العمل وشدّة العمل. كلّما كانت الظروف أكثر قساوة والعمل شاقاً، عليك أخذ المزيد من الاستراحات. الأهم هو أن تُصغي إلى جسدك، وعليك أن تخبر المُشرف المسؤول عنك إذا شعرت بالحاجة إلى الاستراحة.

٨. ماذا لو شعرت بآثار الإجهاد الحراري أثناء العمل؟

إذا شعرت بأيّ من الأعراض التالية: تسارع دقات القلب؛ التعرّق الشديد؛ الشعور بالضعف والتعب؛ تشنّجات مؤلمة في العضل؛ صداع؛ دوار؛ أو غثيان، توقّف عن العمل فوراً وأخبر المُشرف المسؤول عنك أو أحد زملائك. إذا كنت تعتقد أنّ الإجهاد الحراري يهدّد سلامتك أو صحتك، من حقك أن تتوقّف عن العمل. عليك التحدّث مع المسؤولين عن السلامة أو مع الإدارة حول كيفية جعل مكان العمل أكثر أماناً.

٩. من هم الأشخاص الأكثر عُرضة للأمراض المرتبطة بالحرّ؟

يؤثّر الإجهاد الحراري على الجنسيات كلها. ولكن، قد تزيد بعض الأمراض أو الحالات الصحيّة من خطر الإجهاد الحراري، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري. يفرض القانون على أصحاب العمل إجراء فحص طبيّ سنويّ للأشخاص الذين يعملون في أماكن خارجية مكشوفة، من أجل تشخيص وإدارة الأمراض أو الحالات الصحيّة التي قد يُعانون منها. على سبيل المثال، إذا تبيّن أنّ العامل مُعرّض لخطر الإجهاد الحراري، يمكن تكليفه بمهام مختلفة.

١٠. كيف لي أن أعرف المزيد عن مخاطر الإجهاد الحراري؟

إذا راودتك أسئلة بشأن الإجهاد الحراري وأنت غير متأكّد منها، تحدّث على الفور إلى مسؤول السلامة.

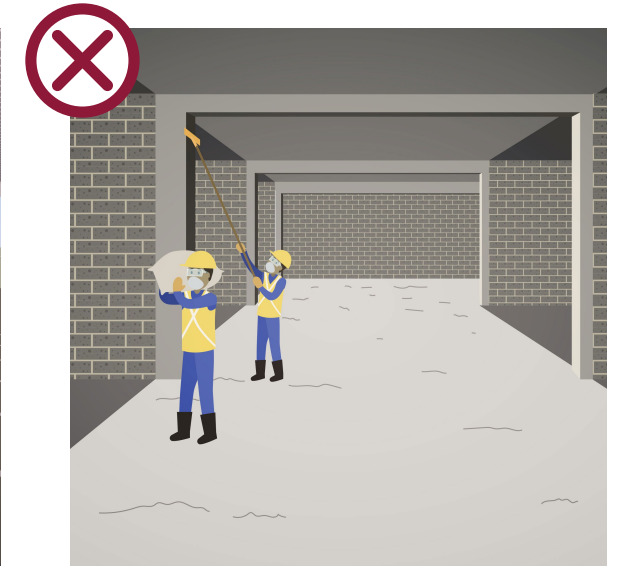
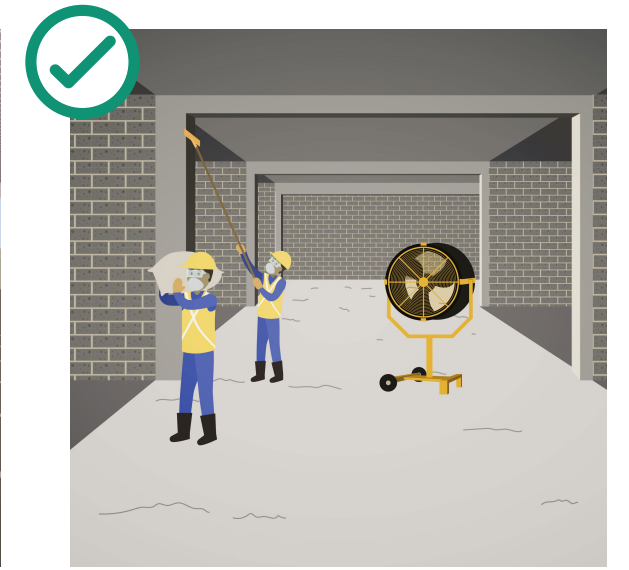
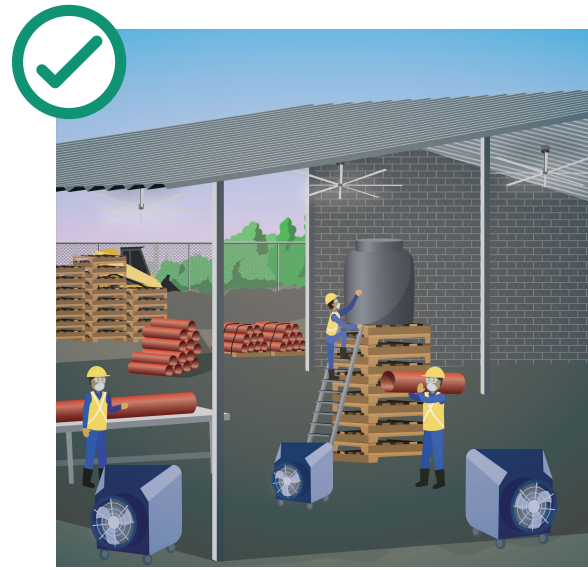
١١. أين يمكنني التبليغ عن المخالفات؟

إذا لم يلتزم صاحب العمل بالقانون، يُرجى الاتصال بوزارة العمل على الرقم التالي: ٤٠٢٨٨١٠١. وكن مطمئناً بأنّ اتّصالك سيُعامل بسريّة تامّة، وهذا يعني أنه لن يُطلّب منك إعطاء أيّ من تفاصيلك الشخصية ولن يتم إبلاغ الشركة بالشكوى.

من الأول من يونيو حتى ١٥ سبتمبر من الساعة العاشرة صباحًا حتى الساعة الثالثة والنصف من بعد الظهر

يستطيع العمال العمل في الأماكن المكشوفة المظللة والمزودة بالتهوية في حال عدم تعرّضهم لحرارة إضافية من المعدات المشغلة.

لا بدّ من وقف كل الأعمال في حال زادت الحرارة عن ٣٢,١ °C حسب مؤشر الحرارة ذو البُصيلة المخضلة



هذا المكان مظلّل ولكنّه غير مزوّد بالتهوئة

هذا المكان مظلّل ولكنّه غير مزوّد بالتهوئة

تشغيل المعدات يولّد حرارة إضافية.

هذا المكان مظلّل ولكنّه غير مزوّد بالتهوئة

تشغيل المولّد يولّد حرارة إضافية

هذا المكان مظلّل ولكنّه غير مزوّد بالتهوئة

هذا المكان مظلّل ولكنّه غير مزوّد بالتهوئة