

الحرارة الشديدة، خطر مزدوج

الحرارة المرتفعة في فصل الصيف تهدد صحتك. وفقًا للمعهد الوطني الإيطالي للضمان الاجتماعي "INPS" فإن مخاطر الحرارة تزداد بشكل خاص لدى الأشخاص الذين يعملون في الأماكن المكشوفة في "جميع مراحل العمل التي تكون، بشكل عام، في الأماكن المفتوحة تحت أشعة الشمس المباشرة، أو التي تحتاج إلى استخدام مواد أو تآدية أعمال لا تتحمل الحرارة الشديدة". وللوقاية من التعرض لفرط الحرارة والأمراض المرتبطة بها، فإنه ينبغي التعرف على الأعراض الأولى لفرط حرارة الجسم، واتخاذ الإجراءات العلاجية اللازمة لها على الفور.

1 الأمراض التي تسببها فرط الحرارة، والتي ينبغي التوقف عن العمل عند الشعور بها!

الأعراض التحذيرية للإصابة بفرط الحرارة:

- التهيج
- الارتباك
- سخونة الجلد واحمراره
- العطش الشديد
- الضعف والهزال
- تشنجات العضلات

تظهر بعد ذلك أعراض أخرى، أكثر خطورة:

- الشعور بالدوار
- التعب المفرط
- الغثيان والقيء
- ارتفاع درجة حرارة الجسم

تظهر في النهاية الأعراض التالية:

- صعوبة في الإدراك وفقدان التوازن
- الإتهيار
- فقدان الوعي و/أو الدخول في غيبوبة

إذا ما أصبت أنت أو زميل لك بفرط الحرارة:

توقف عن الحركة / أوقف زميلك عن الحركة!

اطلب المساعدة

انتقل / انقل زميلك إلى مكان معتدل الحرارة / تحت الظل

رطب نفسك / زميلك بماء بارد: ضعه على الرأس، والرقبة، والوجه، والأطراف

استلقي على جنبك / اجعل زميلك يستلقي على جنبه

اشرب / اجعل زميلك يشرب ماء باردًا برشقات قليلة

اتصل أو اجعل أحدًا يتصل برقم الطوارئ 118

وحتى وصول المساعدة، ابق / احمل زميلك في مكان معتدل الحرارة، واستمر في تبليل الرأس، والوجه، والرقبة، والأطراف، واخلع أكبر قدر من الملابس التي ترتديها / يرتديها زميلك.



مواد إرشادية وإعلامية توفرها Fillea Nazionale بناءً على التوجيهات الإرشادية في المعهد القومي الإيطالي للتأمين ضد إصابات العمل "INAIL" - مشروع Worklimate (مناخ العمل)

الموقع الإلكتروني: www.filleacgil.it - تابعا على فيسبوك - تويتر - إنستغرام

الوقاية من التعرض لفرط الحرارة: الأمراض المزمنة

كيف تواجه فرط الحرارة الشديدة إذا كنت تعاني من مرض مزمن:

- تحدث إلى طبيبك كي تحصل على النصائح الضرورية لكيفية التصرف في حالة التعرض للحرارة المفرطة؛
- تذكر أن جسدك يحتاج إلى التكيف تدريجياً مع الحرارة؛
- قبل أن تبدأ نوبة عملك، أنعش جسدك ورطبّه عبر تناول مشروبات باردة، مع الحد من تناول القهوة (التي تزيد من الاحساس بالجفاف)؛
- اتبع نظاماً غذائياً صحياً، وتغذّ بما يكفي من الطعام مع تجنب تناول المشروبات الكحولية؛
- انتبه إلى الأعراض المرتبطة بفرط الحرارة مثل: التعرق الشديد، والصداع، والغثيان، وتشنج العضلات، وأخبر زملائك ومسؤول السلامة في عملك على الفور؛
- وفي حالة تدهور الحالة، اتصل / اجعل أخداً يتصل برقم الطوارئ 118؛
- تتوقف عن تناول الأدوية والعلاجات من تلقاء نفسك ولكن بعد أن يصرح لك الطبيب بذلك.



الوقاية من التعرض لفرط الحرارة: المياه منقذة للحياة

الوقاية

من الضروري، خاصةً في حالات فرط الحرارة الشديدة، أن تحافظ على رطوبة جسمك. الماء، في الواقع، هو حليفنا الأساسي لتجنب خطر الإصابة بالجفاف الذي هو أحد الأسباب الأساسية لفرط الحرارة، بالإضافة إلى خطر الإصابات والحوادث.

ما هي الأمور التي تزيد من احتمالية الإصابة بالجفاف

- الإصابة ببعض الأمراض مثل التهاب الشعب الهوائية المزمن، وأمراض القلب، والسكري، والتهاب المعدة والأمعاء
- تناول أدوية علاج الأمراض المزمنة، ومدرات البول، ومضادات الاكتئاب، ومخثرات الدم
- التغذية غير السليمة
- فترة التأقلم الحيوي غير الكافية على مناخ العمل
- ارتداء الملابس الثقيلة / غير الطاردة للرطوبة وحرارة الجسم
- وتيرة العمل المكثف والمستمر



كيفية التعرف على الجفاف

عندما تكون لديك رغبة في التبول كل 2 / 3 ساعات، وكان لون البول فاتحاً، فإن ذلك يعني أنك تحصل على كمية كافية من ماء الترطيب.



الحقوق وصندوق الإعانة ودعم البطالة

يجب على صاحب العمل القيام بما يلي:

- تعريفك بتأثيرات الحرارة
- التخفيف قدر الإمكان من درجة الحرارة والرطوبة
- توفير أماكن مظلمة للراحة
- تنظيم مواعيد العمل ونوبات الراحة
- توفير مياه باردة للشرب
- تجنب الأعمال البعيدة والمعزولة



صندوق الإعانة ودعم البطالة للأحوال المناخية

يمكن للشركات أن تطلب من المعهد الوطني الإيطالي للضمان الاجتماعي "INPS" الاعتراف بمحددات صندوق الإعانة ودعم البطالة:

- عند تجاوز درجة الحرارة مستويات 35° مئوية
- في حالة درجات حرارة الأقل من مستويات 35° مئوية ولكن "يشعر" بأنها مرتفعة (على سبيل المثال، عند القيام بأعمال معينة، أو عند وجود مستوى رطوبة عالية)



CGIL



مواد إرشادية وإعلامية توفرها Fillea Nazionale بناءً على التوجيهات الإرشادية في المعهد القومي الإيطالي للتأمين ضد إصابات العمل "INAIL" - مشروع Workclimate (مناخ العمل)

الموقع الإلكتروني: www.filleacgil.it - تابعنا على فيسبوك - تويتر - إنستغرام