

İŞBAŞI KONUŞMASI

Soğuk Stresi Güvenliği

NEDEN ÖNEMLİDİR

Soğuk stresi her yıl iş yerlerinde düzinelerce ölüme ve binlerce yaralanmaya neden olur. Vücut ürettiğinden daha hızlı ısı kaybettiğinde hipotermi, donma ve hendek ayağı hızla gelişir. Rüzgâr, ıslak giysi ve yorgunluk soğuk yaralanmalarını büyük ölçüde hızlandırır.

50+

Yılda iş yerinde soğuk kaynaklı ölüm

4°C

Bu sıcaklığın altında soğuk stresi riski başlar

100%

Soğuk stresi yaralanmaları önenebilir

Soğuk Stresini Önlemenin 5 Yolu

Soğuk koşullarda çalışırken kendinizi ve ekibinizi koruyun:

1

KATMANLI GIYİNİN

İç nem çekici katman, orta yalıtım katmanı, dış rüzgâr/su geçirmez katman. Uç noktaları kapatın.

2

ISINMA MOLALARI VERİN

Isıtılan barınaklarda düzenli molalar planlayın. Sıcaklık ve rüzgâr düştükçe sıklık artmalıdır.

3

HER ZAMAN KURU KALIN

Islak giysiler yalıtımı hızla kaybeder. Islak giysileri hemen değiştirin. Yedek kuru giysi bulundurun.

4

EŞLEŞME SİSTEMİ – BİRBİRİNİZİ İZLEYİN

Soğuk fark etmeden karar yetinizi bozar. İş arkadaşlarınızı hipotermi ve donma belirtileri için izleyin.

5

HİDRATASYON VE BESLENME

Düzenli olarak sıcak içecek için. Enerji için yüksek kalorili yiyecekler yiyin. Kafein ve alkolden kaçının.

Soğukta Çalışma Kontrol Listesi

- Rüzgâr soğutma faktörü hesaplandı ve bildirildi mi?
- Yakında ısıtılmış barınaklar veya ısınma alanları mevcut mu?
- Tüm işçiler uygun katmanlı soğuk hava giysisine sahip mi?
- Soğuk belirtilerini izlemek için eşleşme sistemi aktif mi?
- Sıcak içecekler ve yüksek enerjili yiyecekler erişilebilir mi?

Soğukla İlgili 3 Hastalığı Bilin

Hipotermi

Vücut sıcaklığı 35°C'nin altına düşer. Belirtiler: titreme, konfüzyon, pelteklik, uyuşukluk.

İLK YARDIM: Sıcak alana taşıyın. Islak giysileri çıkarın. ÖNCE gövdeyi ısıtın. 112'yi arayın. Ovalamayın.

Donma

Deri ve doku donar. Parmaklar, ayak parmakları, kulaklar, burnu etkiler. Beyaz/gri, balmumu gibi.

İLK YARDIM: İçeri alın. Ilık suda (40-42°C) ısıtın. Ovalamayın. Tekrar donma olasılığı varsa ısıtmayın.

Hendek ayağı

Uzun süreli ıslak soğuğa maruz kalma. Ayaklar kırmızı, şiş, uyuşuk, kabarcıklı. Kalıcı hasar.

İLK YARDIM: Islak bot ve çorapları çıkarın. Ayakları kurulayın, yükseltin. Etkilenen ayaklarla yürümeyin. Tıbbi yardım alın.

Soğuk Yaralanmalarına Neden Olan Yaygın Hatalar

- ✗ "İyiyim, dayanırım" — soğuk tehlikeyi hissetmeden önce karar yetinizi bozar
- ✗ Pamuklu iç katman giymek — pamuk nemi emer ve ısı kaybını hızlandırır
- ✗ Daha hızlı bitirmek için ısınma molalarını atlamak — hipotermi uyarısız kademeli olarak gelişir
- ✗ Islak giysileri hemen değiştirmemek — ıslak giysiler kuru giysilerden 25 kat fazla ısı kaybeder
- ✗ "Isınmak" için alkol içmek — alkol damarları genişletir ve ısı kaybını hızlandırır

Hatırlanacak Güvenlik İpuçları

- ✓ Dışarı çıkmadan ÖNCE giyinin — üşüdükten sonra ısınmak daha zordur
- ✓ Önce uç noktaları koruyun — parmaklar, ayak parmakları, kulaklar ve burun en hızlı donar
- ✓ Titremeyi bıraktıysanız, bu ACİL DURUMDUR — vücudunuz soğuğa karşı savaşı kaybediyor
- ✓ Rüzgâr soğutması gerçek sıcaklıktır — 5°C'de 30 km/sa rüzgâr -5°C gibi hissettirir
- ✓ Belirtileri bilin — konfüzyon, pelteklik ve sakarlık hipotermi belirtileridir

Ekibiniz İçin Tartışma Soruları

1. Bugün için sıcaklık ve rüzgâr soğutması tahmini nedir?
2. Sahamızdaki en yakın ısınma barınağı nerede?
3. Herkesin uygun soğuk hava giysisi ve kuru yedekleri var mı?
4. Soğuk belirtilerini izlemek için eş partneriniz kim?
5. Bir iş arkadaşınız titremeyi bırakıp kafası karışır ne yapardınız?

İŞBAŞI KONUŞMASI İMZA

Tarih: _____ Süpervizör: _____

Proje: _____ Konum: _____

Katılım listesi eklendi: [] Evet