

İŞBAŞI KONUŞMASI

Sıcak Stresi Güvenliği

NEDEN ÖNEMLİDİR

Sıcağa maruz kalma yılda ortalama 40 işçinin ölümüne ve 3.300'den fazla ciddi yaralanmaya neden olmaktadır (BLS). İnşaat işçileri iş gücünün yalnızca %6'sıdır ancak sıcak kaynaklı ölümlerin üçte birinden fazlasını oluşturur. Sıcak çarpması dakikalar içinde öldürür.

40

Yılda ortalama sıcak kaynaklı iş yeri ölümü

3.300+

Yılda sıcak yaralanması iş günü kaybıyla

100%

Sıcak kaynaklı ölümler önlenebilir

Sıcak Stresini Önlemenin 5 Anahtarı

Su, dinlenme, gölge — sıcak hastalığı önlemenin temeli:

1

SU — SUSAMADAN ÖNCE İÇİN

Her 15-20 dakikada 1 bardak (250 ml) için. Susadığınızı hissettiğinizde dehidrasyon çoktan başlamıştır.

2

DİNLENME — SIK MOLA VERİN

Her saat gölgede veya klimalı alanda dinlenin. Sıcaklık indeksi 32°C'yi aştığında mola sıklığını artırın.

3

GÖLGE — DOĞRUDAN GÜNEŞTEN KORUNUN

Gölge yapıları veya serinleme istasyonları sağlayın. Doğrudan güneş sıcaklık indeksine 8°C ekler.

4

YENİ İŞÇİLERİ AKLİMATİZE EDİN

Yeni veya dönen işçilerin uyum için 7-14 güne ihtiyacı var. %20 iş yüküyle başlayın, her gün %20 artırın.

5

UYARI İŞARETLERİNİ BİLİN

Herkesi kramplar, tükenmişlik ve sıcak çarpmasını tanıması için eğitin. Hemen harekete geçin.

Sıcak Gün Kontrol Listesi

- Serin içme suyu tüm işçiler için kolayca erişilebilir mi?
- Gölge dinlenme alanları veya serinleme istasyonları kurulmuş mu?
- Bugün sıcaklık indeksi kontrol edildi ve bildirildi mi?
- Yeni işçiler aklimatizasyon programında mı?
- Herkes sıcak çarpması belirtilerini ve ne yapılacağını biliyor mu?

Sıcak Hastalığının 3 Aşamasını Bilin

Sıcak krampları

Bacak, kol veya karında kas krampları. Terlemeyle tuz kaybından. Gölgeye taşıyın, su verin.

İLK YARDIM: Serin alanda dinlendirin. Elektrolit içeren su için. Kramplı kasları nazikçe gerin. Sıcağa dönmeyin.

Sıcak tükenmesi

Aşırı terleme, halsizlik, mide bulantısı, baş dönmesi, soğuk/nemli cilt. UYARI — sıcak çarpması geliyor.

İLK YARDIM: Hemen gölgeye taşıyın. Fazla giysiyi çıkarın. Cilde serin su uygulayın. Yelleyin. Yardım çağırın.

Sıcak çarpması

TIBBİ ACİL DURUM. Vücut sıcaklığı 40°C üzeri. Konfüzyon, pelteklik, sıcak/kuru cilt, bilinç kaybı.

İLK YARDIM: 112'yi DERHAL arayın. Her yolla soğutun. Boyun, koltukaltı, kasıklara buz. Sıvı VERMEYİN.

Öldüren Yaygın Hatalar

- ✗ İçmek için susayana kadar beklemek — dehidrasyon susuzluk hissinden çok önce başlar
- ✗ "Sıcağa alıştım" — aklimatize işçiler de aşırı koşullarda sıcak çarpması geçirir
- ✗ Erken belirtileri görmezden gelmek — kramp ve tükenmişlik sıcak çarpmasının habercisidir
- ✗ Yeni çalışanlar için işi ayarlamamak — sıcak ölümlerinin %50-70'i ilk birkaç günde olur
- ✗ Su yerine enerji içeceği içmek — kafein ve şeker dehidrasyonu hızlandırır

Hatırlanacak Güvenlik İpuçları

- ✓ Su, dinlenme, gölge — söyleyin, hatırlayın, yapın. Bu üç kelime hayat kurtarır
- ✓ Arkadaşınızı izleyin — sıcak karar yetisini bozar, tehlikede olduğunu fark etmeyebilir
- ✓ Ağır işi sabah erken veya akşamüstü planlayın — yoğun sıcak saatlerinden 10-15 arası kaçının
- ✓ Açık renkli, bol, nefes alan giysiler giyin — koyu renkler daha fazla ısı emer
- ✓ Sıcak çarpması = derhal 112 — beklemeyin, kendiniz tedavi etmeyin, soğutun ve arayın

Ekibiniz İçin Tartışma Soruları

1. Bugün ve bu hafta için sıcaklık indeksi tahmini nedir?
2. Sahamızda su istasyonları ve gölge alanları nerede?
3. Aklimatizasyona ihtiyacı olan yeni işçimiz var mı?
4. Sıcak hastalığının üç aşamasını sayabilir misiniz?
5. Bir iş arkadaşınız yığılsa ve cildi sıcak ve kuru olsa ne yapardınız?

İŞBAŞI KONUŞMASI İMZA

Tarih: _____ Süpervizör: _____

Proje: _____ Konum: _____

Katılım listesi eklendi: [] Evet