

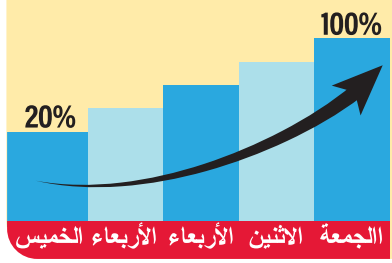


الوقاية من ضربة الشمس في مواقع العمل

التعرض للحرارة مصدر خطورة في مواقع العمل الداخلية والخارجية.

طرق حماية نفسك والآخرين

التأقلم مع العمل.. تقريبا ثلاث حالات وفاة من أصل أربعة نتيجة للأعراض المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة تحدث للعاملين خلال اسبوعهم الاول



- ✓ يحتاج العمال الجدد والعائدون إلى التأقلم مع حرارة الجو واخذ فترات استراحة بشكل متكرر.
- ✓ اتباع قاعدة الـ 20%. في اليوم الأول، اعمل بما لا يزيد عن 20% من مدة المناوبة بشكل مستمر في الخارج. ثم قُم بزيادة مدة الوقت بما لا يزيد عن 20% في اليوم حتى يعتاد العمال على العمل في الحرق.



اشرب الماء البارد

اشرب الماء البارد حتى مع عدم شعورك بالعطش - كوب واحد على الأقل كل 20 دقيقة.



خذ فترات راحة

خذ وقتًا كافيًا للتعافي من الحرارة الزائدة بالنظر إلى درجة الحرارة والرطوبة والظروف.



ابحث عن الظل أو منطقة باردة

خذ فترات راحة في الظل أو مكان بارد.



ارتد ملابس واقية من الحرارة

ارتد قبعة وملابس فاتحة اللون فضفاضة ومسامية إن أمكن.



انتبه لبعضكم البعض

انتبه لنفسك والآخرين بحثًا عن اعراض ضربة الشمس.



في حالة ارتداء غطاء للوجه

غير غطاء وجهك إذا تعرض للبلل أو الاتساخ تحقق شفهيًا من الآخرين بشكل متكرر لتأكد من سلامتهم.

الإسعافات الأولية لضربة الشمس

فيما يلي علامات لحالة طبية طارئة!

- التفكير أو السلوك غير الطبيعي
- التلعثم في الكلام
- نوبات عصبية مشابهة للصرع
- فقدان الوعي



1 « اتصل بالرقم 911 على الفور

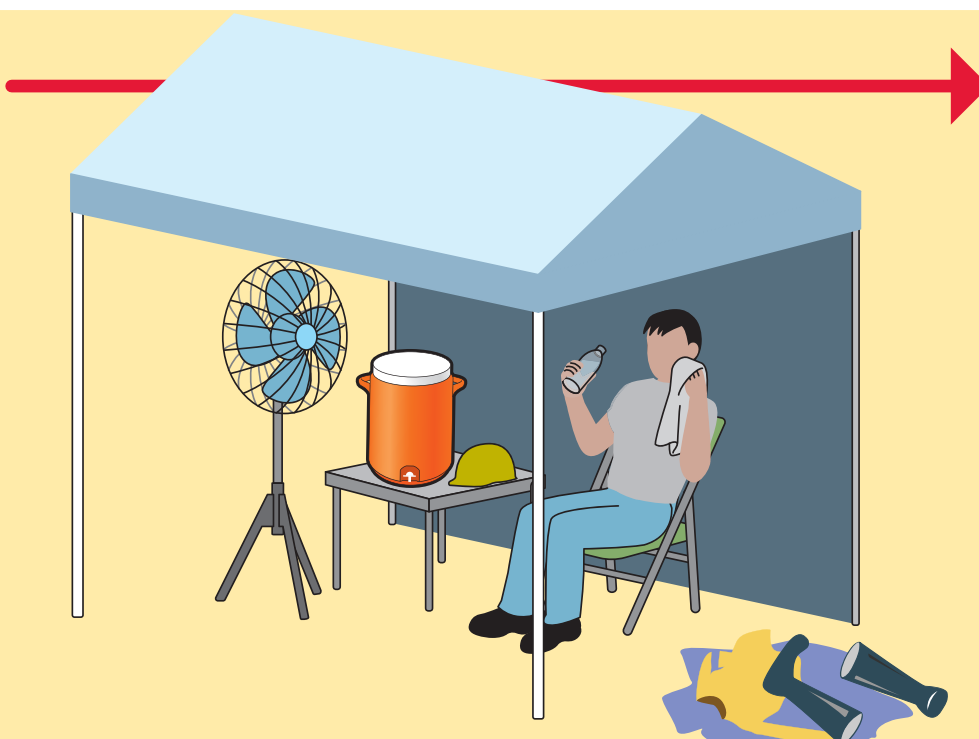
2 « قُم بتبريد العامل على الفور باستخدام الماء أو الثلج

3 « البقاء مع العامل حتى وصول المساعدة

انتبه لأي اعراض لضربة الشمس وتصرّف بسرعة. في حالة الشك، اتصل بالرقم 911

إذا عانى عامل من

- صداع أو غثيان
- ضعف أو دوّار (دوخة)
- تعرق شديد أو جفاف الجلد وسخونته
- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- العطش
- قلة التبول



اتخذ الإجراءات التالية :

- « قَدِّم الماء للشرب
- « خلع الملابس غير الضرورية
- « انقله إلى منطقة أكثر برودة
- « قُم بتبريد العامل بماء أو ثلج أو مروحة
- « لا تدعه بمفرده
- « طلب الرعاية الطبية إذا لزم الأمر



OSHA®

إدارة السلامة والصحة المهنية

لمزيد من المعلومات: 1-800-321-OSHA (6742)
الهاتف النصي 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat

يمنحك القانون الفيدرالي الحق في مكان عمل آمن. ويحق لك الإبلاغ عن المخاطر دون خوف من الانتقام. اطلع على www.osha.gov/workers للحصول على معلومات حول كيفية تقديم شكوى سرية إلى إدارة السلامة والصحة المهنية (OSHA) وطلب التفتيش