

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

## (TOOLBOX SAFETY TALKS)

No: 21

---

### SOĞUK ALGINLIĞI TEDAVİSİ VE UYUMA HİSSİ

Soğuk algınlığı ve grip mevsimi tekrar geldi. Şuan çalışma saatleri sırasında reçetesiz olarak soğuk algınlığı ve grip ilaçları kullanımı hakkında yıllık uyarılarımız için iyi bir zaman. Bazen, soğuk algınlığı ve iş, iyi bir karışım olmayabilir.

Reçetesiz soğuk algınlığı ve nezle ilaçlarının en yaygın yan etkisi, kişinin dikkatini ve tepki süresini düşüren uyuma hissidir. Bu tip ilaçları kullanan kişilerde gün boyu süren uyuma hissi ve uyuşukluk gözlemlenebilir.

Eğer ilaç tedavisi uyuma hissi ve uyuşukluğa sebep oluyor ise, bu sadece yaralanma riskinizi artırmakla kalmaz, üretkenliğinizi de azaltır. Buna ek olarak, iş arkadaşlarınıza virüs bulaştırabilir ve onların da hastalanmasına neden olabilirsiniz.

**Şefinizin bilmesini sağlayın:** İşinizin değiştirilmesi veya geçici olarak daha az tehlikeli bir iş düzenlenmesi mümkün olabilir. Büyük ihtimalle respiratör gerektiren veya fiziksel olarak çok zahmet isteyen işleri yapmamalısınız. Şefiniz ile konuşmanız için diğer bir sebep de, performansınızın bir kaç gün boyunca her zaman ki seviyede olamayabileceğini bildirmektir. Ayrıca, yaralanmanız durumunda, eğer siz hatırlayamazsanız, şefiniz ve acil durum yetkilileri hangi ilaçları aldığınızı bilmeye gereksinim duyabilirler.

**Tavsiye edilen dozajları takip edin:** Tavsiye edilen dozu aşmak daha hızlı iyileşmeniz için veya daha iyi hissetmeniz için size yardımcı olmayacaktır. Aslında, uyuma hissi ve uyuşukluk gibi yan etkiler daha belirgin bir hale gelecektir.

**İlaçları karıştırmayın:** Hapların, kapsüllerin veya toniklerin kimyasal olduklarını hatırlayın. Karıştırıldıklarında birbirlerine uymayabilirler ve iyileştirmek yerine daha çok zarar verebilirler. İlaç karışımı veya alkolle alınan ilaçlar yan etkiyi şiddetlendirebilir veya çok tehlikeli olabilir.

**Etiketi okuyun:** Etiket, dozaj ve yan etkiler ile ilgili ihtiyacınız olan bilgiyi bulacağımız yerdir.

**Çalışma saatleri boyunca yeni ilaçlar denemeyin:** Eğer yeni veya farklı bir ilaç denemek istiyorsanız, bunu hafta sonunda yapın. Soğuk algınlığı ve grip tedavisine herkes farklı tepki verir. En işe yarar olanını ve size en az yan etki yapanı bulun ve onunla devam edin.

**Sık sık ellerinizi yıkayın:** Soğuk algınlığı ve grip mevsiminde herkes bunu hatırlamalıdır. Virüs elden ele ve elden ağıza çok daha kolay bulaşır. En iyi soğuk algınlığı ve grip çözümü, baştan önlemektir!