

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

No: 76

UYARI: AŞIRI SICAKLAR GELİYOR!

Of! Bu ne sıcak! Sıcak bir gün olacağını biliyordunuz ama, bu nem oranıyla dışarısı herhalde 105 ° F (=40. 5 ° C) olmalı. İşinizi bitirmek üzere güç aletine doğru hamle yaptınız ama, başınız dönmeye başladı. Bunun muhtemel nedeni bu sabah yeterince yemek yememiş olmanız. Öğlen yemeğine kadar dayanabilirsin (ne de olsa)!

Zaman geçer ve durumunuzda bir düzelme olmaz-aksine daha kötüye gidiyordur. Nefes alışınız artmıştır, bol bol terliyorsunuz ve ağzınız kuruyor. Birşeyler yanlış gidiyor! İskeleden aşağı inmeye başlıyorsunuz fakat neredeyse hareket edemeyecek kadar güçsüzsünüz. Hasta olacakmış gibi hissediyorsunuz. Kontrolsüz olarak aşağıdaki alana düşüyorsunuz. Tepenizdeki işçiler dikkatinizi çekmeye çalışıyor ama, onları anlayamıyorsunuz. "Kalkmama yardım edin çocuklar!" diye bağıyorsunuz, ama karşılık vermiyorlar. Duyamıyorlar mı? Bütün görebildiğiniz karanlık...Neler oluyor.... ?

Sıcak bitkinliği! İşte bu oluyor. Sıcak bitkinliği; sıcak ortama maruz kaldığınızda ve sıvıyı, tuzu veya her ikisini de gerektiği kadar almadığınızda ortaya çıkabilir. Ve daha da kötüsü; "sıcak çarpması" olarak bilinen, yaşamı tehdit eden bir duruma neden olabilir. Vücudun iç mekanizması ısını ayarlayamadığında güneş çarpması (veya sıcak çarpması) ortaya çıkar. Bu noktada; vücut, terleyerek kendini soğutma olayını durdurur ve aşırı sıcaklıktan kurtulamaz. Ne yazık ki, eğer vücut sıcaklığı derhal düşürülemezse sonuç ölüm olabilir. Bu yüzden, özellikle eğer sıcak ortamda çalışıyorsanız, bir ısısal stres rahatsızlığından muzdaripseniz, bunun farkına varmanız kritik öneme sahiptir.

ISISAL STRES BOZUKLUĞUNUN BELİRTİLERİ:

- Isı krampları - Belirtileri kasların ağrılı spazmları şeklindedir. Sıcaklık krampları; işçiler büyük miktarlarda su tüketirken, terleme sırasında vücutlarından kaybettikleri tuzun yerini dolduracak kadar tuz tüketmediklerinde ortaya çıkar. Yorgun kaslar kramp için en hassas olanlardır.
- Isı Bitkinliği – Bu rahatsızlığın belirtileri: nemli, soluk cilt; aşırı terleme; aşırı güçsüzlük veya yorgunluk; ağız kuruluğu; baş dönmesi; hızlı nabız atışı; hızlı solunum; kas krampları ve mide bulantısıdır.
- Sıcak/Güneş çarpması – Belirtileri: çok yüksek vücut ısısı (104° F ve üstü), terleyememe, zihin bulanıklığı, bilincin ve algının kaybolması hali veya halüsinasyonlar, derin nefes alma ve hızlı nabız; sıcak, kuru, kırmızı ya da alacalı deri ve iri gözbebekleridir. Bu gibi durumlarda derhal tıbbi yardım isteyin.

ÖNLENMESİ İÇİN İPUÇLARI:

- Uyum sağlama – Vücudunuz ısıya uyum sağlayana kadar önce kısa daha sonra giderek artan maruz kalma süreleriyle kendinizi ısıya alıştırmın. Sıcak havaya maruz kalma süreci, sıcaklığın etkisini daha dayanılır hale getirmek için vücudun değişiklikleri almasına kadar 5-7 gün kadar sürebilir.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARİ

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

No: 76

- Çok fazla su/sıvı tüketmek – Terlemeyle vücudunuzun kaybettiği suyu yenileyin. Sadece su değil sodyum, potasyum ve kalsiyum gibi önemli elektrolitler terleme yoluyla kaybolur, bu nedenle ısı ile ilgili rahatsızlıklarla başa çıkmak için elektrolit içecekler kullanmaya dikkat edin.
- Eğitim – Isısal stres rahatsızlıklarının belirtileri ve semptomlarını bilin ve hızlı davranın.
- Aklınızı kullanın – Isısal stres rahatsızlığının olası belirtilerini göz ardı etmeyin. Eğer çok sıcak hissediyorsanız, başınız dönüyor, mideniz bulanıyor ya da kaslarınıza kramp giriyorsa, durun ve serinlemeye çalışın.

Isısal stres rahatsızlıkları ciddi olaylardır. Belirtileri göz ardı eden işçiler hayatlarını kaybetmişlerdir. İnsanlar, vücut ısını düzenleyen hünerli bir sisteme – kişisel ”doğal” bir klimaya – sahiplerdir. Biz terleriz, vücudumuz terleri derimizle buharlaştırır ve böylece serinlemiş oluruz. Fakat bu kişisel klima da bazen işe yaramayabilir, ortam sıcaklığı çok yüksekken aşırı efor sarfedersek çoğunlukla işe yaramayacaktır.

Rahat olun. Isının üstesinden gelmek için ne yapmanız gerektiğini bilin.