

صيف ٢٠٠٥

فترة خطيئة

خطتك الشخصية من أجل صيف آمن



ملاحظات

اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة
اشرب الماء بكثرة



ما هو لون بولك ؟

اشرب الماء فوراً
جاف جداً

اشرب ماء بكثرة
جاف قليلاً

ليس جافاً

المسؤوليات

- إعمل في جو مليء بالود والصدافة . شجع اصدقائك على الاكثار من شرب الماء . إستفد من أوقات الراحة التي تعطى لك وارتدي ملابس ملائمة (PPE)
- بلِّغ طبيب المواقع قبل البدء في أي عمل من شأنه إن يسبب لك مشاكل بسبب الحرارة .

■ إبحث عن عوارض الاعياء الحراري :

- حروق شمسية وحكة
- تشنجات
- صداع ودوران
- تقيؤ
- حرارة عالية
- ضربات قلب غير منتظمة ، قشعريرة وتشوش

■ ساعد المصاب

- ضعه في مكان بارد
- اعطه ماء بارد قليلاً
- اتصل بالاسعاف

الوقاية خير من العلاج

قلل من المخاطر

■ تعرّف على الادوات الهندسية :

- تأكد من أن مكيفات الهواء وماكنات صنع الثلج والثلاجات جميعها تعمل .
- ضع غطاء واقى من الشمس على أرضية الحفارة .
- الخزانات ومحطات غسل العيون وأماكن التدخين وكابنيات الهاتف
- استخدام مراوح تبريد كلما أمكن ذلك .
- تأكد من أن مكيف السيارة يعمل وأن هناك كمية من الماء موجودة في السيارة باستمرار .



■ تعرف على الضوابط الادارية

- شارك في ندوة العمل التي تعقد مثل وذلك لمناقشة موضوع السلامة في فصل الصيف
- خطط من أجل الحصول على فترات راحة زائدة أو منتظمة
- إجعل من موضوع إعياء الحرارة بنداً ثابتاً في مفكرتك وفي كافة اجتماعات السلامة .
- قم بإنجاز الاعمال التي تتطلب جهداً جسدياً خلال الفترات غير الحارة من النهار .

■ استخدم معدات للوقاية الشخصية



- ضع وشاح رطب حول رقبتك
- إستعمل خوذة واسعة ومناسبة
- استخدم كريمات حرارة ملائمة للجسم

استخدم الكريمات المناسبة للحماية من الحرارة التحضير والتخطيط يساعدك في الصيف

تعرف على الاخطار

- الحرارة في صيف عمان خطر دائم الحضور (مايو - أغسطس)

- ابريل مايو يونيو يوليو أغسطس سبتمبر أكتوبر نوفمبر المعلومات المتوفرة عن فصول الصيف الماضية تجعلنا نتوقع زيادة في الحوادث .

■ حرارة الصيف ممكن أن تؤدي إلى :

- تعب وارهاق جسدي
- سرعة الانفعال والغضب
- الحكم الضعيف على الامور
- ردود فعل ذهنية وجسدية بطيئة
- ارتفاع حرارة الجسم
- الاعياء



■ المشاكل التي نواجهها في العمل في فصل الصيف

- نظارات ووقاية العينين عادة ماتكون غير واضحة
- دخول حبات العرق إلى العينين
- أياد رطبة وزلجة
- الدوران ولاغماء
- العطش



إن مخالفة الانظمة والبحث عن الطرق الاسرع ممكنة الحدوث في الصيف