



اتصل بممثل الإسعافات الأولية وفكر في الاتصال بالرقم 118



انقل الشخص إلى مكان أكثر برودة وجفافاً



قم بإزالة أو تخفيف الملابس الضيقة ووفر الهواء حول الشخص



إذا كان واعياً، اطلب منه أن يشرب الماء البارد في رشقات صغيرة



ضع قطعة قماش باردة أو كمادات على المعصم، والكاحل، والفخذ، والرقبة، والإبطين



علامات الضربة الحرارية الأولية:

- ضعف الشهية
- الدوخة أو الإغماء
- الصداع
- زنين في الأذنين
- حالة من الإثارة والارتباك
- تشنج العضلات
- الخفقان
- ضيق في التنفس
- زيادة درجة حرارة الجسم

الشمس وأورام الجلد

يمثل التعرض لأشعة الشمس عامل خطر مهم لتطور أورام الجلد (الورم الميلانيني في المقام الأول). لذلك من الضروري اتباع قواعد بسيطة للوقاية من هذه الأورام:

- إذا أمكن، تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس خلال الساعات الأكثر حرارة في اليوم (من 11 صباحاً إلى 4 مساءً). إذا لم يكن ذلك ممكناً، فاستخدم الملابس والقبعات المناسبة التي لا تسمح لأشعة الشمس بالمرور.
- استخدم واقيات الشمس (معامل الحماية +30) بكميات مناسبة وتطبيقها عدة مرات في اليوم
- وتكتمل الوقاية أيضًا من خلال المراقبة الذاتية الدورية: في حالة حدوث تغيرات في الشامات (مثل زيادة الحجم/تغير اللون وما إلى ذلك) فمن الضروري الاتصال بطبيبك.

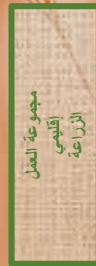


REGIONE DEL VENETO

**VIVO
BENE
VENETO**

Piano
Regionale
Prevenzione
del Veneto

حرارة الصيف والعمل الزراعة



لمزيد من المعلومات:



العامل

- يُعد الشعور بالمرض أثناء العمل في الجو الحار علامة تحذير خطيرة.
- فأى عامل يبلغ عن شعوره بالإعياء أثناء العمل في ظروف حارة يكون معرضًا لخطر الإجهاد الحراري، والذي يمكن أن يتطور بسرعة إلى ضربة الشمس إذا لم يتم علاجه على الفور.

التحقق من درجة الحرارة والرطوبة

- اشرب حوالي لتر من الماء كل ساعة، أو حوالي كوب من الماء كل خمس عشرة دقيقة! اشرب قبل أن تشعر بالعطش!
- قلل من تناول مشروبات الطاقة المستخدمة في الرياضة، فقد يكون لها آثار سلبية!



فترات الراحة

- قم بتبديل أوقات العمل مع فترات راحة في أماكن محمية



الملابس

- ارتد ملابس خفيفة مصنوعة من ألياف طبيعية قابلة للتنفس وخفيفة الألوان
- قم بالإنعاش عن طريق الاستحمام في الماء البارد لتشتيت الحرارة. لا تعمل بينما جلدك مكشوف. ارتد قبعة ذات حاجب أو حافة واسعة ونظارات شمسية



النظام الغذائي

- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والملح التي تبطئ عملية الهضم وتؤدي إلى الإجهاد الحراري. تناول وجبات كافية غنية بالفواكه والخضروات. تجنب استهلاك المشروبات الكحولية والحد من التدخين.



صاحب العمل

- يشير النص الموحد بشأن صحة العمال وسلامتهم (المرسوم التشريعي رقم 81/2008) من بين التزامات صاحب العمل إلى تقييم "جميع المخاطر التي تهدد سلامة وصحة العمال"، بما في ذلك تلك المتعلقة "بمجموعات العمال المعرضة لمخاطر معينة"، وبالتالي أيضًا إلى خطر الأضرار الناجمة عن الحرارة الناجمة عن أنشطة العمل التي تتم في الهواء الطلق خلال فترات حرارة الصيف الشديدة
- أولئك الذين يعملون في الهواء الطلق أو في الصوبات الزجاجية هم الأكثر عرضة للخطر

التحقق من درجة الحرارة والرطوبة

- خلال الفترات التي يُتوقع فيها ارتفاع درجات الحرارة، فإن أهم شيء يجب القيام به كل يوم هو التحقق من التوقعات والظروف الجوية. من الضروري دائمًا تقييم معلمتين على الأقل: درجة حرارة الهواء والرطوبة النسبية. تلك الأيام التي من المتوقع أن تتجاوز فيها درجة الحرارة في الظل 30 درجة والرطوبة النسبية أعلى من 70% يجب اعتبارها معرضة للخطر.

المعلومات والتدريب

- يتعين الحرص على ضمان حصول العمال على المعلومات الكافية والتدريب الكافي حول تأثيرات الحرارة مع احترام الفروق بين الجنسين. وفيما يتعلق بالعمال المهاجرين، يتم ذلك بعد التحقق من فهمهم للغة المستخدمة في الدورة التدريبية.

مناطق الاستراحة المناسبة

- قم بتوفير مناطق مظلة للراحة أو أماكن باردة لقضاء فترات الراحة.

تنظيم العمل

- تنظيم الجداول الزمنية والمناوبات وفترات الراحة من أجل تقليل المخاطر:
- قم بتنويع ساعات العمل للاستفادة من الساعات الباردة، وجدولة المهام الأثقل خلال الساعات الباردة
- قم بتدوير العمال الذين يعملون في المناطق المكشوفة أثناء الوردية
- خطط بحيث تعمل دائمًا في المناطق الأقل تعرضًا للشمس
- تجنب العمل المنعزل من خلال السماح بالتحكم المتبادل

الترطيب

- اجعل المياه العذبة متاحة للشرب والمرطبات.

المراقبة الصحية

- يجب على صاحب العمل، عند الاقتضاء، ضمان المراقبة الصحية لتقييم الحالة الصحية للعمال المعرضين للخطر، ولا سيما أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة أو أولئك الذين يتناولون الأدوية، والذين ينبغي اتخاذ احتياطات خاصة ضدّهم (مرض القلب، مرضى الربو وأمراض الشعب الهوائية المزمنة، ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، السمّنة).