



BİLGİ KARTI 3

GÜVENLİ İNŞAAT

SICAK HAVADA ÇALIŞMA

10 Basit İpucu

10
İPUCU

1. BOL BOL SU İÇİN.

Sıvı tüketimine dikkat edin. İşe başlamadan önce yaklaşık 0,5 litre ve yaklaşık her 15 dakikada bir 150-200 ml (yaklaşık bir su bardağı) sıvı alın.

2. SIVI KAYBINA YOL AÇACAK İÇECEKLERDEN UZAK DURUN.

Alkol, kahve, çay ve kafeinli alkolsüz içecekler faydadan daha çok zarar getirebilir.

3. KORUYUCU KIYAFETLER GİYİN.

Hafif, açık renkli, bol ve rahat kıyafetler ısıya karşı korunmaya yardımcı olur. Kıyafetler tamamen ıslak hale gelme vb. gerekli durumlarda değiştirilmelidir.

4. HIZINIZI KENDİNİZE GÖRE AYARLAYIN.

Yavaşlayın ve eşit hızda çalışın. Kendi sınırlarınızı ve sıcakta güvenle çalışma yeteneğinizi bilin.

5. SIK MOLALAR PLANLAYIN.

Gölgeli veya klimalı bir alanda dinlenme süreleri ve su molaları için zaman ayırın.

6. NEMLİ BİR BEZ KULLANIN.

Yüzünüzü silebilir veya mendili boynunuza koyabilirsiniz.

7. GÜNEŞ YANIĞINDAN KAÇININ.

Güneş kremi kullanın. Özellikle dışarıda çalışırken uygun şekilde başınızı sıcaktan koruyun.

8. ISIYLA İLGİLİ RAHATSIZLIK BELİRTİLERİNE DİKKAT EDİN.

Yüksek risk altında olabilecek iş arkadaşlarınızda ne gibi belirtileri gözlemleyeceğinizi ve neleri kontrol edeceğinizi iyi bilin.

9. DOĞRUDAN GÜNEŞ IŞIĞINDAN KAÇININ.

Gölge alanları belirleyin veya mümkünse güneş ile aranızda engeller oluşturun.

10. DAHA KÜÇÜK ÖĞÜNLER YİYİN.

Lifli ve meyve suyu bakımından zengin meyveler yiyeceğiniz. Yüksek proteinli gıdalardan ise kaçınınız.