



BİLGİ KARTI 1

GÜVENLİ İNŞAAT

SICAK HAVADA ÇALIŞMA

TEMEL HUSUSLAR



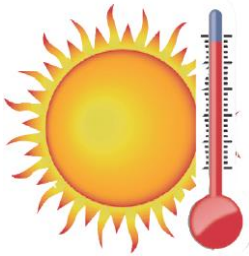
Tehlike altında mısınız?

Sıcak hava koşulları altında çalışma sonucu, her yıl birçok inşaat çalışanı sıcak bitkinliği veya sıcak çarpması sebebiyle rahatsızlanmakta hatta ölümlerle sonuçlanan durumlar ile karşı karşıya kalmaktadır.

Aşağıda belirtilen koşullar içerisindeyseniz siz de ciddi risk altında olabilirsiniz:

- Sıcak ve nemli şartlarda çalışıyorsanız,
- Ağır bedensel çalışma gerektiren işler yapıyorsanız,
- Yeteri kadar su içmiyorsanız.

Bu risk sıcağa alışkın olmayan çalışanlar için çok daha yüksek olabilir.



Fakat sıcak koşullara uygun şekilde giyinerek ve ara ara su ve gölgelenme molaları vererek; çalışma boyunca çok daha rahat hissedebilir ve kendinizi koruyabilirsiniz.

Ne gibi durumlar oluşabilir?

Sıcak bitkinliği belirtileri;

- Halsizlik ve yaş cilt,
- Baş ağrısı, baş dönmesi veya bayılma,
- Mide bulantısı veya kusma.

Sıcak çarpması belirtileri;

- Konfüzyon/zihin bulanıklığı veya bayılma,
- Terleme durabilir – kuru, sıcak cilt,
- Konvülsiyon/havale veya nöbet geçirme.

Kendinizde ya da iş arkadaşınızda bu belirtiler varsa yardım isteyin. Özellikle sıcak çarpması acil bir durumdur ve ölümlerle sonuçlanabilir. 112'yi arayın.

Kendinizi koruyun:

1 Sıcak koşullara uygun şekilde giyinin.

Aşağıdaki özelliklere sahip kıyafetler giyin:

- Açık renkli (Beyaz vb.),
- Bol ve rahat,
- Hafif ağırlıklı.

Kişisel koruyucu donanımların ve ağır koruyucu kıyafetlerin giyilmesi riski arttırabileceğinden dinlenmek ve su ihtiyacını gidermek için daha sık molalar verilmelidir.

2 Su için.

Sıcak koşullar altında çalışıyorsanız, her 15 dakikada bir su için.

Su içmek için susamış olmayı **BEKLEMİYİN!**

Su kaybına yol açacak ve kafeinli içeceklerden **KAÇININ!**

3 Molalar verin.

Gölgelik ve serin alanlarda sık sık dinlenme molaları verin.

Sıcak bitkinliği semptomları gösteren bir iş arkadaşınız varsa, onunla yüksek sesle konuşun.

Sıcak çarpması semptomları gösteren bir iş arkadaşınız varsa, derhal tıbbi müdahale için arayın.

Daha fazla bilgi için:

www.guvenliinsaat.gov.tr