

بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك

לכבוד חודש הרמדאן

נאחל לכל המוסלמים, באשר הם, רמדאן שמח ורוב ברכות.
מי ייתן, וקדושת החג תרעיף על כולנו שלום, אחווה, רעות ובטיחות.

בברכת רמדאן כרים

כללי בטיחות לעובדים הצמים בחודש הרמדאן

בסביבת העבודה סיכונים רבים, שעלולים להשפיע על בטיחותו ובריאותו של העובד. סיכונים אלה מתגברים כאשר העובד אינו מרוכז, עייף, רעב, צמא וכד', ולכן, על העובדים הצמים בחודש הרמדאן לנקוט משנה זהירות במהלך עבודתם. להלן כמה כללי בטיחות, שיסייעו לעובדים הצמים.

בריאות - בעת ביצוע עבודה פיזית קשה, הימנעו מלהגיע למצבי קיצון.

אם אינכם חשים בטוב, יש להפסיק את הצום ולהמשיכו ביום אחר.

שעות העבודה - הקפידו על בחירת שעות עבודה המתאימות לביצוע המשימה. שעות הבוקר או אחר הצהריים.

הימנעו מעבודה במקומות סגורים או סגורים למחצה.

ארוחת בוקר - כמקובל, לפני זריחת השמש יש לאכול ארוחת בוקר בריאה ומזינה, אשר מורכבת בעיקר מפחממות. אכילת מזון רווי בשומנים עלולה לגרום לצימאון.

חשיפה לשמש - יש להימנע מחשיפה ממושכת לשמש ולחום (שעתיים לכל היותר). לקראת חשיפה לשמש, הקפידו על לבישת לבוש מלא וחבישת כובע.

שעות שינה ומנוחה - מומלץ לישון שש שעות לפחות, ברציפות. חוסר שינה מזיק לבריאות ומגביר את הסיכוי לתאונת עבודה.

הימנעו ממנוחה במקומות מסוכנים - בקרבת מכונות, ציוד מכני הנדסי או במות עבודה.

חשיפה לאבק - הימנעו מחשיפה לאבק, הגורמת גם ליובש בדרכי הנשימה. הקפידו על שימוש במסכה מתאימה.

נפצים וחזיזים - עדיף להימנע לחלוטין משימוש בנפצים ובחזיזים. מדובר בחומרי נפץ לכל דבר ועניין, והם מסוכנים.