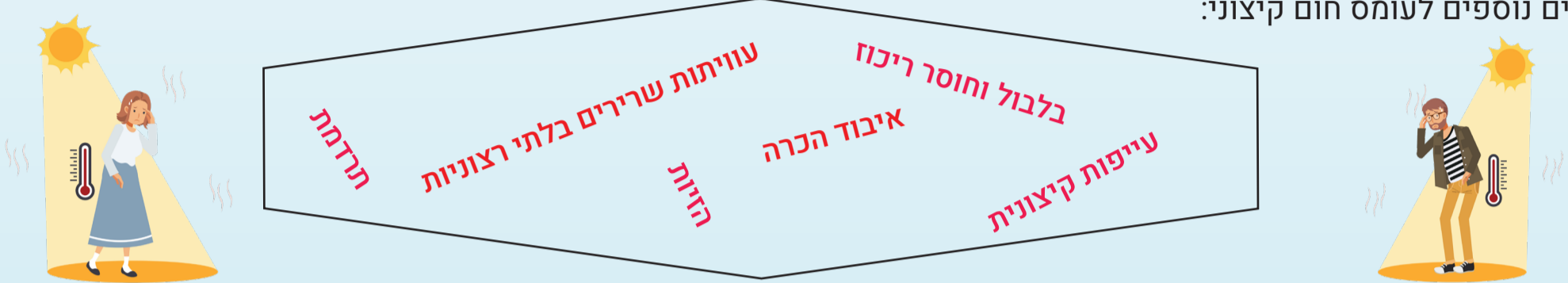


זהירות, עומס חום!

השפעות החשיפה לסביבה חמה

חשיפה תעסוקתית וסביבתית לחום עלולה לגרום לעומס חום הפוגע בבריאות העובד עד מצב של עוויתות חום, עילפון, רפיון גוף מחום ומכת חום העלולה לגרום למוות. כשל במנגנון ויסות החום בגוף גורם להפסקת ההזעה ולאי-יכולת להיפטר מחום פנימי.

סימנים נוספים לעומס חום קיצוני:



קיימת סכנה לגרימת תאונות עבודה בגלל השפעת עומס חום על הגוף.

תנאי מזג האוויר הגורמים לעומס חום מסוכן

עבודה בתנאי מזג אוויר, שכוללים שילוב של טמפרטורה גבוהה עם לחות גבוהה, עלולה להיות מסוכנת. הצבע האדום בטבלאות מסמל אזור מסוכן, והצבע הצהוב מסמל אזור התרעה.

הנחיות כלליות למצבי עומס חום					
כמות מים נדרשת	פרק מנוחה בכל שעה	תסמונת החום	אינדקס עומס חום (טמפרטורה צלסיוס)	צבע דגל	קטגוריית סיכון
כוס מים בכל 15 דקות	אין לפעול ללא התייעצות עם מומחה. מותרת עבודה רק כאשר המקום מצויד בבקרה הנדסית על עומסי חום.	מכת חום צפויה	> 54 °	אדום	סכנה קיצונית
כוס מים בכל 15 דקות	20 דקות עבודה מלוות ב-10 דקות מנוחה אחריו בכל פעם.	עוויתות חום, סיכויים לרפיון חום, מכת חום אפשרית אם הפעילות מתמשכת תוך מאמץ פיזי	41°-54°	צהוב	סכנה
כוס מים בכל 10 דקות	45 דקות עבודה מלוות ב-15 דקות מנוחה אחריו בכל פעם.	עוויתות חום או רפיון חום אפשריים אם הפעילות מתמשכת תוך מאמץ פיזי	32°-41°	לבן	זהירות קיצונית
	אין הגבלות	עייפות אפשרית אם הפעילות מתמשכת תוך מאמץ פיזי	27°-32°	אין דגל	זהירות

טבלת אינדקס חום									
	לחות יחסית								
	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%
50	44	52	>54	>54	>54	>54	>54	>54	>54
49	43	51	>54	>54	>54	>54	>54	>54	>54
48	43	50	53	>54	>54	>54	>54	>54	>54
47	42	48	52	>54	>54	>54	>54	>54	>54
46	41	47	50	>54	>54	>54	>54	>54	>54
44	40	45	49	>54	>54	>54	>54	>54	>54
43	39	44	48	>54	>54	>54	>54	>54	>54
42	38	43	46	>54	>54	>54	>54	>54	>54
41	38	41	45	52	>54	>54	>54	>54	>54
40	37	40	43	49	>54	>54	>54	>54	>54
39	36	38	42	47	52	>54	>54	>54	>54
38	35	37	41	43	49	>54	>54	>54	>54
37	34	36	38	41	43	52	>54	>54	>54
36	33	35	37	41	42	49	53	>54	>54
34	32	34	35	38	41	44	50	53	>54
33	31	32	33	36	38	41	46	50	53
32	29	31	32	33	36	38	41	46	50
31	28	30	31	32	34	35	38	41	46
30	27	29	29	31	32	33	36	38	43
29	26	27	28	29	30	32	33	35	37
28	25	26	27	27	29	30	32	33	35
27	24	25	26	26	27	28	29	30	32

דרכים להימנע מעומס חום

☀ לפזר מקומות מחסה באזורי העבודה ולציידם במקומות ישיבה, באוורור ובמיזוג, ובמים לשתיה המכילים מלחים.

☀ לפזר במחסה פוסטרים בנושאי עומס חום, הוראות עזרה ראשונה לנפגעי חום, מידע על אנשי קשר במצבי חירום, ציוד הגנה מהשמש, כגון כובע וקרם הגנה.

☀ מומלץ לשנות משטר שעות עבודה ומנוחה, לשתות לעתים קרובות ולהימנע מעבודה מאומצת בשעות החום.

☀ מומלץ ללבוש בגדים קלים, בהירים, משוחררים ורופפים.

☀ לערוך רענון נהלים לעובדים ותרגול מעשי לצוותי חירום או למגישי עזרה ראשונה על אופן הטיפול בנפגע מעומס חום.

עזרה ראשונה לנפגע

← יש להעביר מיד את העובד לאזור קריר, כדי להוריד את טמפרטורת הגוף שלו.

← יש להזעיק עזרה רפואית.

← יש לפשוט את בגדי הנפגע, כדי לזרז את קירור הגוף.

← אין לעטוף את הנפגע במגבות רטובות, אלא להניח רטיות (קומפרסים) קרות על הגב, על הראש, על הצוואר ועל המפשעה.

אפשר לטבול אותו באמבט מים קרירים (לא קרים) או להלבישו באפוד היפותרמי.

← אפשר להפעיל מאוורר, כדי להקטין לחות ולנדף זיעה מהר יותר.

← אם הנפגע בהכרה, יש להשקותו, כדי להשיב לו נוזלים.

