



עבודה בעומסי חום גבוהים

הקיץ בעיצומו, מזג האוויר החם והשמש היוקדת מהווים סיכון ממשי לעובדים בסביבת עבודה תחת כיפת השמיים.

בעבודה מאומצת גוף האדם צובר חום, תהליך ההזעה מיועד לקרר את עודף החום הנוצר בגוף האדם, במצבים מסוימים גוף האדם אינו מספיק להתקרר בקצב הנדרש, מצב זה, יכול להיווצר כאמור בעבודה שמתבצעת בסביבה חמה או בעבודה פיסית מאומצת.

החום העודף המצטבר בגוף גורם ישיר להרגשת עייפות, פוגם בכושר התפקוד, מגביר את הסיכוי לפגיעה ומהווה סיכון ממשי לעובד.

כמו כן יתכנו התופעות הלוואי הבאות:

- פצעי עור.
- התייבשות, כתוצאה מכך לגוף אין מספיק נוזלים לקירור באמצעות תהליך ההזעה.
- צימאון.
- התכווצות שרירים.
- עייפות קשה, סחרחורת, כאבי ראש, עד כדי עילפון.
- מכת חום, תחושת חוסר אונים, אשר יכול לגרום למצב בלתי הפיך, עד כדי סכנת מוות).

הסיכון לפגיעה בעבודה בתנאי חום גבוהים תלוי בתנאים הבאים:

- מצב הבריאות.
- מזג האוויר (חום, לחות).
- לבוש מתאים.
- המאמץ הגופני הנדרש לביצוע המטלות בעבודה.
- המצאות אזור או משב רוח.
- עבודה בחשיפה ישירה לשמש?

טיפים להגנה על בריאותך:

- שתה כמות גדולה של מים קרים (לפחות כוס מים כל 15 דקות).
- השתדל לנצל את דקות המנוחה במקום מוצל.
- לבש בגדים בהירים העשויים כותנה.
- השתדל לבצע את המטלות הפיסיות הקשות, בחלוקה שווה בין כל חברי הצוות.
- בכל מצב של חשש להתייבשות, תשישות, כאבי ראש, פנה מיידית למרפאת הנמל לקבלת עזרה רפואית.