

خطر!

خطر! عمل شاق وخطير جراء الإجهاد الحراري الناجم عن الحر في الدفینات الزراعیة نطالب أيضا بالوقایة!

يعتبر الإجهاد الحراري من شروط العمل التي تجعل من الصعب الحفاظ على درجة حرارة الجسم. ترتفع درجة حرارة الجسم إذا لم ينقطع التعرض لمصدر الحرارة وهو ما يتسبب في معاناة الشخص:

- التوعك، تشتت الانتباه اللذان يؤديان إلى:
 - نقص الإنتاجية.
 - إصابات ناتجة عن حوادث العمل.

- الضرر الطويل الأمد على الصحة:
 - الأضرار المتعلقة بالقلب، الكلى، الكبد، الجلد، السكري إلخ.
 - تفاقم الأمراض السابقة.
 - انخفاض الخصوبة سواء عند الرجال أو النساء.
 - تأثيرات على تطور الحمل وأو الجنين.

- التأثيرات على الصحة خلال الأمد القصير:
 - ضربة الشمس هي أشد الأمراض الناتجة عن الحرارة: إذا لم تتدخل الخدمة الطبية بشكل طارئ فإنها تؤدي إلى الموت.
- لكن هناك المزيد.

يمكن النقص من الإجهاد الحرارى من خلال تدابير وقائية استباقية:

- تخفيض درجة الحرارة والرطوبة: تحسين المرافق للرفع من التهوية، توسيع مساحة الظل، تخفيض نسبة الرطوبة، إلخ.
- التقليل من الجهد البدني المرتبط بالأعمال
- من خلال إلغاء أو التخفيض من الحاجة إلى معدات الوقاية الشخصية

يعتبر العمل المكثف واستعمال معدات الوقاية خلال الأيام الحارة شيئا خطير جدا

مع ظاهرة التغير المناخي، صار من الطبيعي أن نشهد أياما حارة وموجات حر بشكل مستمر

بالإضافة إلى التدابير الاستباقية للنقص من الإجهاد الحراري، فإن على الشركات أن تكون مستعدة من خلال تدابير حمائية قصد تطبيقها عند تدهور الظروف البيئية. يجب أن يتوفر لدى كل شركة مستعجلة مخطط عمل تقوم بإعداده بالشراسة مع العمال، وذلك لتطبيقه في حال الارتفاع الشديد لدرجة الحرارة. **تقييم كل ظرفية على حدة:** إذا أشارت نشرة الطقس إلى ارتفاع درجة حرارة مرتفعة، فإنه يجب البدء، على الأقل، في قياس درجة الحرارة والرطوبة. يجب أن نعرف دائما نسبة الخطورة التي نتواجد فيها، وذلك من أجل تطبيق التدابير الحمائية الإضافية المقررة:

- تدابير من أجل تفادي **التجفاف**: يجب أن يعمل المشغل على أن يكون الماء البارد متوفرا بشكل دائم
- زيادة **الاستراحات**، مع إمكانية القيام بها في أماكن باردة، بعيدا عن أشعة الشمس
- تبديل **نظام العمل**، تغيير أوقات العمل، زيادة عدد العمال

دعم خطة الإسعافات الأولية والطوارئ

- **التأقلم الحيوي**: يحتاج الجسم لوقت معين حتى يتأقلم بشكل تدريجي مع الحر.

- **معلومات** حول مستوى الخطر البيئي

- **التكوين**: حول الإجهاد الحراري وحول خطة العمل المتعلقة بحماية الصحة والسلامة

يجب على الشركة أن تتخذ التدابير المناسبة في حال وقوع إجهاد حراري:

*خفض الإجهاد الحراري

*المحافظة الدائمة على الرفاهية وحماية الصحة والسلامة وبالأخص عند شدة الحر.

مؤشر الحر: الحرارة والرطوبة

درجة الحرارة المنوية للهواء																	النسبة المنوية للرطوبة	ذات الصلة
44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	
64	61	57	54	51	49	46	43	41	39	37	35	33	32	30	29	28	27	45
		62	58	55	52	49	46	43	41	38	36	34	33	31	30	28	27	50
			62	59	55	52	48	46	43	40	38	36	34	32	30	29	28	55
				63	59	55	51	48	45	42	40	37	35	33	31	29	28	60
					63	59	55	51	48	44	41	39	36	34	32	30	28	65
						63	58	54	50	47	43	40	38	35	33	31	29	70
							62	58	53	49	46	42	39	36	34	31	29	75
								61	57	52	48	44	41	38	35	32	30	80
									65	60	55	51	47	43	39	36	33	85
										64	58	54	49	45	41	37	34	90
											62	57	51	47	42	36	35	95
												60	54	49	44	40	36	100

احتياط	27 إلى 32	ربما يتعلق الأمر بحالة إعياء ناتج عن التعرض للحر مدة طويلة أو جراء نشاط بدني
احتياط شديد	33 إلى 40	أمراض الحرارة، ضربة شمس، تشنجات. ربما يتعلق الأمر بحالة إعياء ناتج عن التعرض للحر مدة طويلة أو جراء نشاط بدني
خطر	41 إلى 53	أمراض الحرارة، ضربة شمس، تشنجات. ربما يتعلق الأمر بشكل كبير بحالة إعياء ناتج عن التعرض للحر مدة طويلة أو جراء نشاط بدني
خطر شديد	54 أو أكثر	ضربة شمس، أمراض الحرارة

إن البقاء تحت حر الشمس يمكن أن يؤدي إلى الرفع من مؤشرات الحرارة بـ 8 درجات مئوية. عندما تكون درجة الحرارة أقل من 32 درجة مئوية (حرارة الجلد) فإن الريح يخفض الإحساس الحراري. أما عندما تكون أكثر من 32 درجة مئوية فإنه يرفع الإحساس بالاحترار.

FINANCIADO POR:

 GOBIERNO DE ESPAÑA	 MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL	 FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.	 istas	Colabora:  industria
--	--	--	--	---

