

**ÇANKAYA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MERKEZİ**

**Adres:** Gazi Mah. Silahtar Cad. No:134 Yenimahalle/ANKARA • **Tel:** (+90) 312 211 16 80 (pbx) • **Faks:** (+90) 312 211 16 83 • www.www.cankayasaglik.com.tr

**İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI**

**(TOOLBOX TALKS)**

No: 341 Sayfa No: 1/1

### SAĞLIK & EMNİYET – ISIDAN KAYNAKLANAN RAHATSIZLIKLAR

Yaz sıcağı, ısı rahatsızlıklarına geniş ölçüde neden olmasına rağmen, çalışanlar sınırlı alanlarda boru hatlarında, limitli havalandırma yapılan gemilerde veya herhangi bir sınırlandırılmış alan içeren kaynak ve kesme işlemlerinde de ısı rahatsızlıklarına maruz kalabilirler.

**Semptomlar**

Isıdan kaynaklanan rahatsızlık semptomları, çok yavaş başlar, fakat eğer önlem alınmazsa şiddeti artar. İlk semptomların başlaması hafiftir ve genelde başağrısı, susuzluk ve yorgunluk olur.

Sıcak çarpması, hayatı tehdit edici sağlık sorunlar vücudun doğal soğuma sistemi bozulduğunda hızlı olarak ve vücut öz sıcaklığı yükseldiğinde ve beyin çok fazla ısındığında ısı rahatsızlıkları oluşur. Sıcak çarpmasından kaynaklanan bazı semptomlar, çok fazla susuzluk, şiddetli başağrıları, dezoryantasyon, kuru/sıcak deri (terleme olmadan) vb.

**Davranış/ Önlem**

Aşağıdaki öneriler, ısıdan kaynaklanan rahatsızlıklarla mücadelede yardımcı olabilir:

1. Sıcakta çalışmaya alışkın çalışanların ısı rahatsızlıkları olabilecek işler için seçilmesi daha iyidir.
2. Çalışanlar, yüksek sıcaklıklara adapte olana kadar, sürekli serinlemek için molalar vermesine izin verilmelidir.
3. Çalışanlar, düzenli olarak ısıdan kaynaklanan semptomları önlemek için maruz kalınan alandan maruz kalınmayan alana geçirilmelidir.
4. Çalışanlara, elektrotların yer değişikliği için bir miktar sıvı (su, vb...) teşvik edilmelidir. Çalışanlar, karbondioksitli içeceklerden (Kola, Pepsi, vb.) içmemelidirler, bunlar sadece dehidrasyonu arttırır ve uygun hidratta olması gibi yanlış bir his verir. Isıya maruz kalmadan önce, iş vardiyasından önce akşam içki kullanmak dehidrasyona öncülük yapmaktadır.

Eğer çalışanların, ısıdan kaynaklanan rahatsızlıklardan acı çektikleri görülürse, kişiyi sıcaktan uzaklaştırmak ve dinlenmesini sağlamak gerekir. Eğer çalışanın kafası karışmış veya duyarsız hale gelmiş ise, derhal bir sağlık birimini çağırın.

Hedef, tehlikeyi ve ısıdan kaynaklanan rahatsızlık semptomlarını anlamak ve oluşmadan önce durdurmaktır. Unutmayın, önlemini almaktan daha iyi bir tedavi yoktur ve ısıdan kaynaklanan rahatsızlıklar yazın olduğu kadar kışın da oluşur.