

**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: 475 Sayfa No: 1/1

**RAMAZANDA ÇALIŞMA**

* Sağlık yönünden oruç tutması sakıncalı olan çalışanlar, oruç tutmadan evvel doktora danışmalıdır.
* Olası kazaların önüne geçmek için ekip üyeleri bir arada çalışmalı ve birbirlerine yardım etmelidirler.
* Yapılan işin tehlikeleri hakkında konuşulmalı ve tüm ekip üyeleri bu tehlikeler hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Kendini iyi hissetmeyen oruçlu çalışana tehlikeli iş verilmemelidir.
* Çok sıcak günlerde, iç mekanlarda ve gölgelerde kalınmalı. Gerekli durumlarda dinlenilmelidir.
* Saha gözetimi artırılmalı, temposu ağır işler gece mesaisinde yapılmalıdır.
* Mümkünse oruç tutanlar için mesai saatleri kısaltılmalı veya başlangıç - bitiş vakitleri değiştirilmelidir. Mesai devam ederken, ara dinlenmeler yapılmalıdır.
* Oruç tutan personeller mümkün olduğunca gece mesaisine kaydırılmalıdır. Oruç tutan çalışanlar sahura kesinlikle kalkmalıdır.
* Sahurda besin değeri yüksek kalorili gıdalar, meyve, sebze ve su alınmalıdır.
* Sahurun öne alınmış bir kahvaltı olduğunu düşünülürse, kahvaltıda alınan gıdaların (zeytin, peynir, yumurta, reçel, bal, salam, vs.) sahurda da tüketilmesi daha uygun olacaktır.
* Ramazan boyunca yeterli miktarda şeker ve şekerli gıdaların tüketilmesine dikkat edilmelidir.
* Yükte hafif, kalori değeri yüksek gıdaların alınması gerekmektedir.
* İftarda hangi gıdanın tüketileceği önemli olduğu gibi, tüketimin de uzun bir süreye yayılmasına dikkat ediniz. Öncelikle ılık bir kase ekmeksiz çorba ile başlayıp, çorbanız bittikten 10 dakika sonra ana menüye geçiniz. Lokmaları yavaş ve iyice çiğnendikten sonra yutunuz.
* Yemek üstüne bol şekerli bir çay-kahve ve 15 dakika istirahat, araç kullanan kişiler için önem taşımaktadır.
* Eğer yolda oruç açmak durumunda kalacaksanız, yanınızda kuru üzüm, kuru kayısı veya hurma bulundurunuz. Bu tür gıdalar hemen kana karıştığından açlık hissinizi bastıracaktır.
* İftarı açarken çok ağır yenilmemeli, bol miktarda sıvı (özellikle su) alınmalıdır. İftarla sahur arasında 8-10 bardak su içilmelidir. Mümkün olduğunca yeterli miktarda uyku (7-9 saat arası) uyunmalıdır