

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: E. Esra ULUÇINAR
21 Ağustos 2011

No: 76

UYARI: AŞIRI SICAKLAR GELİYOR!

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Warning%20Extreme%20Heat%20Is%20Coming!.htm>

Of! Bu ne sıcak! Sıcak bir gün olacağını biliyordunuz ama, bu nem oranıyla dışarıyı herhalde 105 ° F (=40. 5 ° C) olmalı. İşinizi bitirmek üzere güç aletine doğru hamle yaptınız ama, başınız dönmeye başladı. Bunun muhtemel nedeni bu sabah yeterince yemek yememiş olmanız. Öğlen yemeğine kadar dayanabilirsin (ne de olsa)!

Zaman geçer ve durumunuzda bir düzelme olmaz-aksine daha kötüye gidiyordur. Nefes alışınız artmıştır, bol bol terliyorsunuz ve ağzınız kuruyor. Birşeyler yanlış gidiyor! İskeleden aşağı inmeye başlıyorsunuz fakat neredeyse hareket edemeyecek kadar güçsüzsünüz. Hasta olacakmış gibi hissediyorsunuz. Kontrolsüz olarak aşağıdaki alana düşüyorsunuz. Tepenizdeki işçiler dikkatinizi çekmeye çalışıyor ama, onları anlayamıyorsunuz. "Kalkmama yardım edin çocuklar!" diye bağıyorsunuz, ama karşılık vermiyorlar. Duyamıyorlar mı? Bütün görebildiğiniz karanlık...Neler oluyor.... ?

Sıcak bitkinliği! İşte bu oluyor. Sıcak bitkinliği; sıcak ortama maruz kaldığınızda ve sıvıyı, tuzu veya her ikisini de gerektiği kadar almadığınızda ortaya çıkabilir. Ve daha da kötüsü; "sıcak çarpması" olarak bilinen, yaşamı tehdit eden bir duruma neden olabilir. Vücudun iç mekanizması ısını ayarlayamadığında güneş çarpması (veya sıcak çarpması) ortaya çıkar. Bu noktada; vücut, terleyerek kendini soğutma olayını durdurur ve aşırı sıcaklıktan kurtulamaz. Ne yazık ki, eğer vücut sıcaklığı derhal düşürülemezse sonuç ölüm olabilir. Bu yüzden, özellikle eğer sıcak ortamda çalışıyorsanız, bir ısısal stres rahatsızlığından muzdaripseniz, bunun farkına varmanız kritik öneme sahiptir.

ISISAL STRES BOZUKLUĞUNUN BELİRTİLERİ:

- Isı krampları - Belirtileri kasların ağrılı spazmları şeklindedir. Sıcaklık krampları; işçiler büyük miktarlarda su tüketirken, terleme sırasında vücutlarından kaybettikleri tuzun yerini dolduracak kadar tuz tüketmediklerinde ortaya çıkar. Yorgun kaslar kramp için en hassas olanlardır.
- Isı Bitkinliği – Bu rahatsızlığın belirtileri: nemli, soluk cilt; aşırı terleme; aşırı güçsüzlük veya yorgunluk; ağız kuruluğu; baş dönmesi; hızlı nabız atışı; hızlı solunum; kas krampları ve mide bulantısıdır.
- Sıcak/Güneş çarpması – Belirtileri: çok yüksek vücut ısısı (104° F ve üstü), terleyememe, zihin bulanıklığı, bilincin ve algının kaybolması hali veya halüsinasyonlar, derin nefes alma ve hızlı nabız; sıcak, kuru, kırmızı ya da alacalı deri ve iri gözbebekleridir. Bu gibi durumlarda derhal tıbbi yardım isteyin.

ÖNLENMESİ İÇİN İPUÇLARI:

- Uyum sağlama – Vücudunuz ısıya uyum sağlayana kadar önce kısa daha sonra giderek artan maruz kalma süreleriyle kendinizi ısıya alıştıırın. Sıcak havaya maruz kalma süreci, sıcaklığın etkisini daha dayanılır hale getirmek için vücudun değişiklikleri almasına kadar 5-7 gün kadar sürebilir.
- Çok fazla su/sıvı tüketmek – Terlemeyle vücudunuzun kaybettiği suyu yenileyin. Sadece su değil sodyum, potasyum ve kalsiyum gibi önemli elektrolitler terleme

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: E. Esra ULUÇINAR
21 Ağustos 2011

No: 76

yoluyla kaybolur, bu nedenle ısı ile ilgili rahatsızlıklarla başa çıkmak için elektrolit içecekler kullanmaya dikkat edin.

- Eğitim – Isısal stres rahatsızlıklarının belirtileri ve semptomlarını bilin ve hızlı davranın.
- Aklınızı kullanın – Isısal stres rahatsızlığının olası belirtilerini göz ardı etmeyin. Eğer çok sıcak hissediyorsanız, başınız dönüyor, mideniz bulanıyor ya da kaslarınıza kramp giriyorsa, durun ve serinlemeye çalışın.

Isısal stres rahatsızlıkları ciddi olaylardır. Belirtileri göz ardı eden işçiler hayatlarını kaybetmişlerdir. İnsanlar, vücut ısısını düzenleyen hünerli bir sisteme – kişisel ”doğal” bir klimaya – sahiplerdir. Biz terleriz, vücudumuz terleri derimizle buharlaştırır ve böylece serinlemiş oluruz. Fakat bu kişisel klima da bazen işe yaramayabilir, ortam sıcaklığı çok yüksekken aşırı efor sarfedersek çoğunlukla işe yaramayacaktır.

Rahat olun. Isının üstesinden gelmek için ne yapmanız gerektiğini bilin.

WARNING: EXTREME HEAT IS COMING!

Kaynak: <http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Warning%20Extreme%20Heat%20Is%20Coming!.htm>

Wow! What a scorcher! You knew it was going to be a hot day but with this humidity it has to be 105° F outside. You reach for that power tool to finish your job and start to feel lightheaded. It's probably because you haven't eaten much this morning. You can make it until lunch!

Time passes and your condition hasn't gotten any better-in fact it's worse! Your breathing has increased, you're sweating profusely, and your mouth is dry. Something's wrong! You start to climb down the scaffolding but you're almost too weak to move. You feel like you're going to be sick. With no control over your movements, you fall to the ground below. The workers above you are trying to get your attention but you can't understand them. You yell, "Help me up guys!" but they don't respond. Can't they hear? All you can see is black...what's happening...?

Heat Exhaustion! That is what's happening. Heat exhaustion can occur when you are subjected to hot environments and fail to take in enough fluids, salts, or both. And even worse, this can lead to a life threatening condition known as a heat stroke. Sun stroke or heat stroke happens when the body's internal mechanism fails to regulate its core temperature. At this point, the body stops cooling itself through perspiration and can't get rid of excess heat. Unfortunately, the end result can be death if the body temperature isn't lowered immediately! So, especially if you work in hot environments, it's critical to recognize when you're suffering from a Heat Stress Disorder.

SYMPTOMS OF HEAT STRESS DISORDERS:

- Heat Cramps - Symptoms are painful spasms of the muscles. Heat cramps are caused when workers consume large quantities of water but fail to take in enough salt to replace the salt their body lost through sweating. Tired muscles are most susceptible to cramping.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

Tercüme: E. Esra ULUÇINAR
21 Ağustos 2011

No: 76

- Heat Exhaustion - Symptoms for this disorder are moist, clammy, pale skin; profuse sweating; extreme weakness or fatigue; dry mouth; dizziness; fast pulse; rapid breathing; muscle cramps and nausea.
- Heat/Sun Stroke - Symptoms are a very high body temperature (104° F or higher); lack of sweat; mental confusion, delirium, or hallucinations; deep breathing and rapid pulse; hot, dry, red or mottled skin; and dilated pupils. Seek medical help at once for this condition.

TIPS FOR PREVENTION:

- Acclimatization - Adjust yourself to the heat through short exposure periods followed by longer exposure until your body is accustomed to the heat. It may take 5-7 days of hot weather exposure before the body undergoes changes that make heat more bearable.
- Drink lots of Water/Liquids - Replenish the fluid that your body is losing through sweating. Not only water, but critical electrolytes such as sodium, potassium and calcium are lost through sweating, so consider using electrolyte drinks to combat heat related disorders.
- Education - Know the signs and symptoms of heat stress disorders and *act quickly*.
- Use Your Head - *Do not* ignore possible symptoms of heat stress disorders. If you feel very hot, dizzy, nauseous or if your muscles cramp, stop and cool off!

Heat Stress Disorders are serious. Workers who have ignored the symptoms have lost their lives. Humans have an ingenious system for regulating body temperature-a personal,"natural"air conditioner. We sweat, it evaporates through our skin, and we're cooled off. But this personal air conditioner can fail, and often does if we overexert when environmental temperatures are high.

Be Cool. Know what you have to do to Beat the Heat!