

حافظ على برودة جسمك: اعمل بأمان في ظروف الطقس الحارة

الطقس الحار والرطب ليس مجرد مصدر للإزعاج، فالحرارة الشديدة تُعد من أكثر الظواهر الجوية فتكاً في مدينة نيويورك.

احرص على سلامتك وسلامة الآخرين أثناء العمل في الأجواء الحارة.

أنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة في الحالات الآتية:

- العمل في الهواء الطلق أو في الأماكن المغلقة شديدة الحرارة.
- عدم توفر إمكانية الوصول إلى مكان مُكيف الهواء.
- الإصابة بأحد الأمراض المُزمنة، مثل أمراض القلب، إحدى الحالات المرتبطة بالصحة النفسية أو داء السكري.
- تناول أدوية قد تؤثر في قدرة الجسم على الحفاظ على درجة حرارته الطبيعية، مثل مُدرات البول، وبعض مضادات الاكتئاب، وأدوية علاج ضغط الدم المرتفع.
- محدودية القدرة على التنقل.
- الحمل.
- الإفراط في تناول المشروبات الكحولية أو تعاطي المخدرات.

إن البالغين في سن 60 سنة فما فوق معرضون أيضاً لخطر أعلى.



حافظ على درجة حرارة جسمك أثناء العمل

- تناول الكثير من الماء حتى لو لم تكن تشعر بالعطش.
- احرص على أخذ فترة من الراحة.
- تواجد في مكان مُظلل أو غير حار.
- ارتد ملابس خفيفة وقبعة لحماية وجهك ورأسك من الحرارة كلما أمكن ذلك.
- استخدم كريم للوقاية من الشمس بمعامل حماية (SPF) 15 أو أعلى.
- اطمئن باستمرار على سلامة زملائك في العمل.
- انتبه لمعدات الحماية الشخصية التي قد تزيد من تعرض جسمك لدرجة الحرارة العالية.

أعراض الإصابة بأمراض ارتفاع درجة الحرارة:

إذا ظهرت عليك أو على أحد زملائك أي أعراض مرتبطة بارتفاع درجة الحرارة، انتقلوا فوراً إلى مكان مُبرد للتخلص من الملابس الزائدة، وتناول كميات وفيرة من الماء. وفي حالة ظهور أعراض ضربة الشمس، اتصل فوراً بالطوارئ على الرقم 911.

ضربة الشمس

التشوش، والهلوسات، وفقدان الإحساس بالاتجاهات الدوار
فقدان الوعي أو عدم الاستجابة
صعوبة التنفس
الغثيان أو القيء
النبض السريع والقوي
الضعف
سخونة الجلد وجفافه

الإرهاق الحراري

الصداع
الدوخة أو الشعور بالإغماء
التعرق الغزير
برودة الجلد ورطوبته
الغثيان أو فقدان الشهية
النبض السريع والضعيف
انخفاض الطاقة
تشنجات العضلات

يمكن أن تكون ضربة الشمس قاتلة دون تلقي علاج طارئ.



يمكن أن يؤدي الإرهاق الحراري إلى ضربة شمس.



يحق لكل الموظفين، بموجب قانون حماية الإجازات، الحصول على إجازة عند تعرضهم لمشكلات صحية مرتبطة بارتفاع درجة الحرارة. وإذا كنت تعتقد أن حقوقك تعرضت للانتهاك، يمكنك تقديم شكوى إدارة حماية المستهلكين والعاملين في مدينة نيويورك، عبر موقعها الإلكتروني: nyc.gov/dca.

كما يجب أن تكون بيئة عملك خالية من المخاطر التي تُهدد الصحة والسلامة. ولمزيد من المعلومات أو تقديم شكوى، يُمكن التواصل مع إدارة السلامة والصحة المهنية عبر الموقع الإلكتروني: osha.gov أو الاتصال بالرقم: 800-321-6742

للحصول على المزيد من المعلومات، تفضّل زيارة الرابط nyc.gov/health/workplaceheat أو امسح رمز الاستجابة السريعة (QR).

