



رقم (7)

الإجهاد الحراري في مكان العمل

Heat Stress At Work

تمهيد: يعد الإجهاد الحراري من أهم المشاكل المرتبطة بالصحة المهنية في المنطقة حيث أنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالظروف البيئية والنشاط البدني الذي يزاويه الفرد. كما أن عوامل كثيرة كالحرارة المرتفعة، الإشعاع الحراري العالي، الرطوبة المرتفعة، قلة حركة الهواء، درجات النشاط المرتفعة في أماكن العمل والحاجة إلى ارتداء الملابس الواقية كلها تشترك في رفع درجة حرارة الجسم مسببة تشنجات عضلية أو إنهاك حراري أو ضربات شمس. هذا وقد تؤدي نفس درجة التعرض إلى تأثيرات مختلفة ويتوقف ذلك على مدى تحمل أو سرعة تأثر الشخص المعرض. إن أنظمة الصحة المهنية والسلامة في إمارة دبي التي يتضمنها الأمر المحلي رقم 61 لسنة 1991 تطالب صاحب العمل بتوفير بيئة مأمونة في أماكن العمل.

إرشادات:

(1) إن التعرض المستمر للحرارة العالية والرطوبة أو للشمس الحامية يشكل السبب الشائع للإصابة بالتشنجات العضلية الحرارية، الإنهاك الحراري وضربات الشمس. لذا يجب على المشرفين الإنتباه لأية آثار مبكرة للإجهاد الحراري، والعمل على إراحة العمال وتوفير العلاج المناسب لهم.

(2) التشنجات العضلية الحرارية

تعد التشنجات العضلية الحرارية أقل أشكال الإجهاد الحراري خطورة، وسببها إفراز العرق الذي يؤدي إلى فقد السوائل والأملاح من الجسم ومن ثم الإختلال الذي قد ينتج عنه التشنج العضلي.

1-2 العلامات والأعراض:

- إفراز العرق الزائد.
- الآلام العضلية والتقلص العضلي اللاإرادي.
- الدوخة الخفيفة أو الإعياء.

- التهاب الجلد أو ظهور أورام حمراء وطفوح جلدية.

2-2 **العلاج:**

- الراحة في مكان بارد أو في مكان مظلل.
- تناول الماء أو السوائل.
- استخدام كمادات دافئة ورطبة على العضلات المتشنجة.

(3) **الإنهاك الحراري**

يؤدي ترشح العرق بإفراط من الجسم إلى إنهاك حراري وذلك بسبب البيئة الحارة أو الجهد البدني الشاق، كما أن فقدان السوائل والأملاح يقللان وصول الدم إلى أعضاء الجسم الرئيسية كالمخ، العضلات والجلد وبالتالي ينجم عن ذلك إجهاد للأوعية الدموية.

1-3 **العلامات والأعراض**

- إمكانية إنهيار الشخص الذي يعاني من الإنهاك الحراري.
- ترشح العرق بإفراط من الجسم.
- برود وشحوب ورطوبة الجلد.
- الشعور بالعطش.
- الضعف الشديد أو الإعياء.
- الصداع.
- الغثيان.
- الدوخة أو الدوار.

2-3 **العلاج**

- الراحة في مكان بارد أو في مكان مظلل.
- تناول الماء أو السوائل.
- تناول الملح الإضافي (إذا نصح بذلك).
- استخدام كمادات باردة على الجبهة وحول الرقبة.
- تلقي العلاج الطبي.

(4) **ضربة الشمس**

تعتبر ضربة الشمس أشد خطورة من الإنهاك الحراري أو التشنجات العضلية حيث أنها تهدد حياة الفرد وتستدعي علاجاً طبياً عاجلاً. في حالة عدم تمكن جريان الدم والعرق من الإبقاء على برودة الجسم بالحد الكافي فإنه يزداد سخونة وبالتالي تتأثر الأعضاء الحيوية بما في ذلك القلب والمخ.

1-4 **العلامات والأعراض:**

- الشخص المصاب بضربة شمس قد يعاني من:
- عدم إفراز العرق.
- حرارة، جفاف وتورد الجلد.
- سرعة وعمق التنفس.
- سرعة، ضعف وربما عدم إنتظام النبضات.
- الصداع والغثيان.
- الدوخة والإرتباك.
- فقدان الوعي.
- الإضطراب العنيف أو التشنج.

2-4 **العلاج:**

- تلقي العلاج الطبي.
- الراحة في مكان بارد أو مظلل.
- نزع الملابس الخارجية.
- خفض حرارة الجسم فوراً بإستعمال كمادات، أو زيادة التهوية أو كلاهما.
- إعطاء المياه أو السوائل إذا كان المصاب واعياً.

(5) **الوقاية من الإجهاد الحراري**

- 1-5 التعرف على العوامل التي تسبب التعرض للإجهاد الحراري وضبط/ مراقبة بيئة العمل.
- 2-5 زيادة إستهلاك الماء لتعويض المياه المفقودة نتيجة التعرق.
- 3-5 توفير/ أخذ الراحة لدى التعرض لعوامل كحرارة الجو، الشمس أو الإشعاع الحراري والأشغال البدنية الشاقة.
- 4-5 على صاحب العمل توفير ملابس ومعدات واقية من الحرارة وحيثما أمكن أن تكون خفيفة وفضفاضة تشجع على إطلاق الحرارة وتغطي معظم أجزاء الجسم.
- 5-5 على صاحب العمل تخطيط جداول العمل لمساعدة الموظفين على التكيف مع الحرارة والتأقلم المناسب معها.
- 6-5 على صاحب العمل عدم الطلب أو السماح للموظف الغير لائق جسدياً بالعمل في بيئة حارة.
- 7-5 على صاحب العمل التأكد من توفير الماء البارد بالحد الكافي في جميع مواقع العمل، كما يجب مراعاة عدم توفير المشروبات السكرية كالمشروبات الخفيفة المعلبة كونها تزيد من فقدان السوائل من الجسم.
- 8-5 على صاحب العمل التأكد من توفير العناية الطبية المناسبة في الحالات الطارئة للإجهاد الحراري.

**للمزيد من المعلومات الرجاء الإتصال ☎
بقسم حماية البيئة والسلامة
هاتف: 2064244 - 2064245
فاكس: 2270160**