

PRACTICAL TIPS FOR WORKING IN WARM OR HOT CONDITION

How to Protect Yourself?



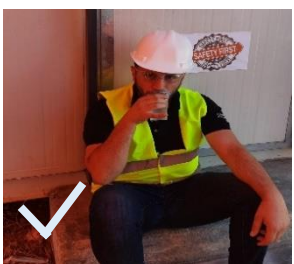
Gears:

Select the right gear based on the conditions you are facing. Wear head gear to protect your head from the heat and wear protective (sun) glasses to prevent the risk of being temporary blinded causing dangerous situations that can lead to falling



Drink Enough Liquids:

The human body runs on fluids. Being properly hydrated is the most important factor to withstand the power of the sun. Make sure you take breaks regularly to drink, preferably water. Never drink alcohol while working at height



Go Inside:

Even when properly prepared, take a break from your work every now and then and go inside or look for a shady spot. Have a (cold) drink and take the time to rest before heading back out in the sun.



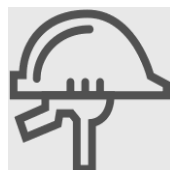
Skin Protection:

A heat stroke starts with a sun burn. Your skin has been exposed to sunlight for a longer period and has absorbed too much heat causing a burning feeling and a (red) look. Be sure to use proper skin protection on all exposed limbs before heading out, wear long pants and/or a shirt with long sleeves.

The fact that it is not necessarily an indication that it is dangerous to work outside. The most important factor to take into account is the sun. One of the main risks when working in open or unprotected area is that someone can get a heat stroke, also called heat illness. A heat stroke can have various effects on a person before really kicking in. Often starting with red or dry skin, followed by a headache and dizziness. All types of symptoms which are not welcome when you are working at heights.

Heat stroke signs and symptoms:

1. High body temperature.
2. Altered mental state or behavior.
3. Alteration in sweating.
4. Nausea and vomiting.
5. Flushed skin.
6. Rapid breathing.
7. Racing heart rate.
8. Headache.



Safety Helmet



High Visibility Jacket



Protection Gloves



Eye protection



Foot protection



Safety Harness

Along with these practical tips, always ensure you comply with local (site) regulations regarding working at heights



نصائح عملية للعمل في الأجواء الحارة والدافئة

كيف تحمي نفسك؟

ارتد المعدات اللازمة:

اختر المعدات التي تتناسب مع الحرارة المرتفعة. ارتد خوذة حماية الرأس لتق نفسك الحرارة إلى جانب النظارات الواقية من أشعة الشمس لتجنب خطر الإصابة بفقدان البصر المؤقت، والذي يمكن أن يؤدي إلى عدد من الأخطار منها احتمالية السقوط من فوق المرتفعات.



تناول كميات كافية من السوائل:

يعمل جسم الإنسان على السوائل. ولذلك فإن إبقاء جسمك رطباً كما ينبغي يعتبر أهم الوسائل المساعدة على تحمل حرارة الشمس. احرص على أن تأخذ استراحات منتظمة للشرب. ويفضل تناول المياه بدلاً من أي مشروب آخر. لا تتناول المشروبات الكحولية بينما تعمل على المرتفعات.



استتر من الشمس (أدخل إلى الداخل):

حتى وأنت على أتم الجاهزية لمواجهة الشمس، خذ قسطاً من الراحة ما بين كل فترة وأخرى وأدخل إلى إحدى الغرف أو المقطورات، أو ابحث عن بقعة ظليلة. تناول مشروباً بارداً وخذ كامل وقتك لتستريح قبل أن تعود إلى عملك تحت الشمس.



إحم بشرتك:

تبدأ ضربة الشمس بحرق جلدي. عندما تتعرض بشرتك لأشعة الشمس لفترة طويلة وتمتص الكثير من الحرارة، فإن ذلك يؤدي إلى احمرارها وشعور بألم حرق. تأكد من وضعك واقية شمس مناسب على جميع أطرافك المكشوفة قبل التوجه إلى الخارج (لعمل تحت الشمس)، وارتد السراويل الطويلة/ أو القمصان ذات الأكمام الطويلة.



علامات وأعراض التعرض لضربة شمس:

1. ارتفاع درجة حرارة الجسم.
2. تبدل الحالة العقلية أو السلوك.
3. حدوث تغيير في التعرق.
4. الغثيان والقيء.
5. احمرار البشرة.
6. التنفس السريع.
7. ازدياد سرعة خفقان القلب.
8. الصداع.

رغم أن العمل في الخارج لا يعني بالضرورة التعرض لخطر معين، لكن أهم العوامل التي يجب مراعاتها هي الشمس. إن أحد المخاطر الرئيسية للعمل في منطقة مفتوحة هو أن المرء يمكن أن يتعرض لضربة شمس، والتي تسمى أيضاً بـ"داء الحرارة". ويمكن أن تكون لضربة الشمس آثار مختلفة قد تظهر على الشخص قبل حتى أن تؤثر فيه بقوتها الفعلية، والتي عادة ما تبدأ باحمرار البشرة أو جفافها، يلي ذلك الصداع والدوار. وهي جميعها أعراض غير مرحب بها عندما تعمل على المرتفعات.



أحزمة وحبال
الأمان المطلوبة

حذاء واقية للقدم

نظارات واقية
للنظر

قفازات واقية
لليدين

سترة مزودة
بعاكس واضح

خوذة واقية
للرأس

بالإضافة إلى هذه النصائح العملية، احرص دائماً على الالتزام باللوائح الخاصة بموقع العمل خاصة تلك التي تتعلق بالعمل على المرتفعات.