

گرمی و سردی



اگر درجه حرارت داخل کارخانه گرم یا سرد باشد، کارکردن را برای شما ناراحت کننده خواهد ساخت. اما اگر درجه حرارت خیلی بلند یا خیلی پائین باشد، می‌تواند باعث مشکلات جدی صحتی نیز شود. بسیاری از فابریکات در سراسر جهان خیلی گرم هستند.

کارفرمای شما در موارد زیر مسئولیت دارد:

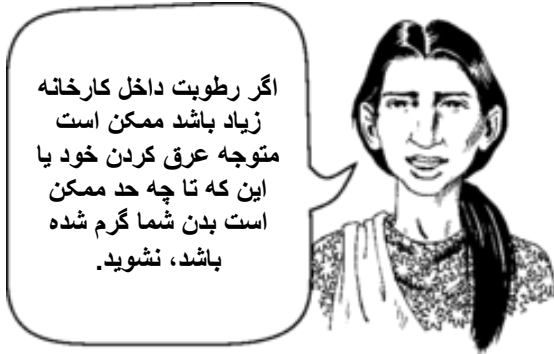
- نظارت از درجه حرارت داخل کارخانه.
- مطمئن شدن از این که هوای داخل کارخانه خیلی گرم نمی‌شود. برای بسیاری افراد انجام کار فیزیکی در درجه حرارت بالاتر از ۲۷ درجه سانتی‌گراد (۸۰ درجه فارنهایت) ناراحت کننده و گاهی اوقات غیرصحتی تعیین شده است. قوانین کشور خود را بررسی کنید تا ببینید که آیا حداکثر و حداقل درجه حرارت را برای کار معین ساخته است یا خیر.
- نصب، نظارت و بهبود تهویه (مراجعه کنید به فصل ۱۷: تهویه).

رئیس شما همچنین باید آب تازه و صحتی برای نوشیدن و تفریح برای رفتن به مستراح فراهم کند (مراجعه کنید به فصل ۲۹: دسترسی به آب صحتی و بیت‌الخلاء).

خطرات ناشی از گرمی

وقتی خیلی گرمی کنید، بدن شما عرق می‌کند تا خنک شود. هنگامی که عرق می‌کنید، بدن شما مایعات خود را از دست می‌دهد. برای صحتمند ماندن باید به اندازه کافی آب بنوشید تا جایگزین مایعاتی شود که هنگام عرق کردن از دست می‌دهید. اگر به اندازه کافی آب ننوشید یا اگر در موجودیت گرمی به طور منظم تفریح کاری نداشته باشید، ممکن است خیلی سریع مریض شوید.

اولین علائم گرمی بیش از حد، عرق کردن شدید و سریعتر شدن ضربان قلب است. اگر شروع به احساس سردردی، ضعفی و خستگی نمودید، درد و گرفتگی عضلات پیدا کردید، احساس سرگیچی، گسست و یا دلبدی داشتید، در خطر گرمی زدگی قرار دارید. به محض این که این علائم هوشدار دهنده را احساس کردید باید بدن شما سرد ساخته شود در غیر آن ضعف کرده و بیهوش خواهید شد.



اگر پس از این علائم به کار خود ادامه دهید، دچار گرمی زدگی (جل زدگی) خواهید شد. یک علامه گرمی زدگی اینست که باوجود بلندی زیاد حرارت بدن، عرق نمی‌کنید. گرمی زدگی به این دلیل اتفاق می‌افتد که بدن شما بسیار گرم شده و حرارت مغز بیش از حد بلند می‌رود. این حالت می‌تواند باعث ایجاد آسیب دائمی به مغز و سایر اعضای بدن شود و می‌تواند سبب مرگ گردد.

سایر مشکلات صحتی ناشی از گرمی زیاد عبارت اند از:

- بخارات (انفعاات) جلدی، آبله‌ها یا انتانی شدن فولیکول موی
- مشکلات قلبی
- انتانات مهلی، به ویژه در خانم‌هایی که بیشتر اوقات نشسته هستند و کسانی که لباس‌هایشان با عرق مرطوب می‌باشند.
- اختلالات حاملگی و سقط بنفسهی
- کم شدن سپرم در مردان که باردار ساختن خانم را مشکل می‌سازد.

گرمی بیش از حد برای افراد مبتلا به مشکلات قلبی، فشار خون بالا، دیابت و افرادی که انواع خاصی از دواهای آرامش بخش و یا دواهای ضد دلبدی استفاده می‌کنند، خطرناک است.

وقتی افراد کار جدیدی را در فابریکه شروع می‌کنند که هوای آن داغ است، بیشتر روی آنها تأثیر می‌گذارد. مراقب علائم حرارت بسیار زیاد در همکاران خود، بخصوص در هفته‌های اول کاری باشید.

باهم بایستید، باهم پکه کنید

من در یک کارخانه بوت دوزی در راینوزا (Reynosa) در کشور مکزیک کار می‌کنم. بعد از ختم کار با گروهی از زنان ملاقات می‌کنم تا در مورد مشکلات کار صحبت کنیم. وقتی چند ماه پیش ایرکاندیشن فابریکه خراب شد، مدیر گفت ترمیم آن بسیار قیمت است.



ما شروع به صحبت در اینباره کردیم که با کار کردن در محیط بسیار گرم، چقدر احساس بیماری می‌کنیم. وقتی به مدیر گفتیم که ایرکاندیشن را ترمیم کند به حرف ما گوش نکرد، بنابراین گروه ما تصمیم گرفت راه دیگری برای متقاعد کردن او پیدا کند. یک روز صبح وارد کارخانه شدیم، اما کار را آغاز نکردیم. ما نشستیم و شروع کردیم به پکه کردن. سایر کارگران دیدند که ما چه می‌کنیم و به ما پیوستند. به زودی همه کارگران کارخانه دست از کار کشیدند و شروع کردند به پکه کردن خود. تا آخر روز، مدیر ایرکاندیشن را ترمیم و فعال نمود!

هوای داخل کارخانه را سرد سازید

بهترین راه برای محافظت از کارگران در برابر گرمی بیش از حد، سرد نگه داشتن هوای داخل کارخانه و دادن وقت به کارگران برای استراحت، سرد ساختن خود و نوشیدن مقدار کافی آب صحتی و پاک است (برای معلومات در مورد تهویه مراجعه شود به فصل ۱۷).

استراحت و نوشیدن آب



- آب سرد بنوشید. هر زمانی که احساس تشنگی کردید آب صحتی، پاک و سرد بنوشید. بهتر است چند بار در روز کمی آب بنوشید نسبت به این که یکبار به مقدار زیاد بنوشید. قهوه یا نوشابه بنوشید زیرا باعث کم آبی بدن شما می‌شوند. پالیزی‌هایی که به کارگران به حد کافی اجازه توقف کار و رفتن به تشناب را می‌دهد، به آنها کمک می‌کند تا آب کافی بنوشند و سالم بمانند.
- وقفه‌هایی برای استراحت بگیرید. اگر وظیفه شما باعث گرم شدن زیاد بدن شما می‌شود باید برای ۵ دقیقه در یک جای سرد استراحت کنید تا حال شما بهتر شود. به هر تعداد دفعاتی که نیاز احساس می‌کنید، وقفه بگیرید.
- لباس‌های فراخ مناسب و سبک بپوشید. تا هوا را اجازه دهد که به جلد شما برسد و عرق شما خشک شود و بدن‌تان سرد گردد. زیرلباسی نخی و فراخ به عوض نایلون نیز می‌تواند به جلوگیری از بخارات جلدی و انتانات کمک کند.
- با دورانی ساختن کار، زمان کار در ساحات بسیار گرم را محدود سازید. طوری که هیچ کس در تمام روز و همه روزه در گرمای زیاد کار نکند.



کمک‌های
اولیه

کمک‌های اولیه برای بیماری ناشی از گرمی

به افرادی که هنگام کار در یک محیط گرم حالت گنسیت و توهم زدگی پیدا می‌کنند، توجه نمایید. فرد احتمالاً از بیماری ناشی از گرمی زدگی رنج می‌برد، اگرچه اینها علائم معروض شدن به مواد کیمیایی نیز می‌باشند. فوراً اقدام نمایید. برای انجام کمک‌های اولیه منتظر نمانید تا فرد بیهوش شود.



۱. از فرد بخواهید تا در یک مکان سرد دراز بکشد.
۲. پاهایش را بلندتر ساخته و مالش دهید.
۳. به او آب خنک بدهید تا بنوشد. اگر فقط جوس یا نوشابه دیگری دارید، می‌توانید برایش بدهید اما قهوه یا کولا ندهید.
۴. تکه‌های سرد را روی صورت و گردن او قرار دهید.
۵. اگر فرد غش کرد یا بیهوش شد، فوراً کمک طبی بگیرید.

گرفتگی عضلی ناشی از گرمی زدگی

هنگامی که بیش از حد عرق می‌کنید و به اندازه کافی برای تعویض ضایعات بدن آب نمی‌نوشید، عضلات شما گرفتگی پیدا می‌کنند. برای جلوگیری از گرفتگی عضلات در طول روز به طور منظم مایعات بنوشید.

اگر در عضلات پاها یا شکم خود گرفتگی دارید:

۱. هر ساعت تا زمانی که گرفتگی عضلات از بین برود، به آرامی ۱ لیتر آب سرد یا نوشیدنی تعویض کننده مایعات بدن، آب میوه یا هرنوشیدنی دیگر به غیر از قهوه یا کولا بنوشید.
۲. در جای خنک بنشینید و یا دراز بکشید.
۳. نواحی دردناک را به آهستگی ماساژ دهید.

برای تهیه نوشیدنی تعویض کننده مایعات بدن:



۱. در ظرفی ۱ لیتر آب پاک بریزید.
۲. ۱/۲ قاشق چایخوری **نمک طعام** در آن اضافه کنید.
۳. ۸ قاشق چایخوری **شکر** در آن اضافه نموده و خوب مخلوط کنید.

به هر اندازه که شخص نوشیده می‌تواند برایش بدهید. برای معلومات بیشتر در مورد نوشیدنی تعویض کننده مایعات بدن به کتاب "انجا که داکتر نیست"، صفحه ۱۵۲ مراجعه کنید.

خطرات ناشی از سردی

وقتی بدن شما سرد است، عضلات شما منقبض می‌شوند و انعطاف پذیری کمتری پیدا می‌کنند که احتمال کشش عضلی و صدمات را افزایش می‌دهد. وقتی که بدن شما سرد باشد، امکانات مصاب شدن شما به سایر بیماری‌ها نیز افزایش می‌یابد.

کارکردن در زمانی که بدن شما بسیار سرد است همچنان می‌تواند خطرناک باشد زیرا سرعت فکر کردن و حرکت کردن شما ببطی خواهد شد. دست‌ها و پاهای شما نمی‌توانند مانند همیشه اشیاء را نگه دارند یا احساس کنند، بنابراین ممکن است در صورت آسیب دیدن، متوجه آسیب نشوید. استفاده از ابزارهایی که ارتعاش یا لرزه دارند می‌تواند مشکلات ناشی از سرما را بدتر کند.

محل کار را گرم کنید

بهترین راه برای محافظت از کارگران در برابر بیماری یا جروحات در اثر سرما، نگه داشتن درجه حرارت مناسب در کارخانه است.



- **دیوارها و سقف را عایق بندی کنید** تا هوای گرم در داخل ساختمان و هوای سرد بیرون بماند.
- **محل کار را گرم نمایید**، از سیستم مرکز گرمی یا دمیدن هوای گرم که به طور یکنواخت تمام ساحات کاری را گرم می‌سازند، استفاده کنید.
- **کف ساختمان را**، بخصوص کف‌هایی که از سمنت، سنگ یا فلز ساخته شده با رابر، چوب یا فرش عایق بندی کنید. تشک‌های ضد خستگی می‌توانند عایق خوبی برای کف‌های سرد باشند.
- **چوکی‌ها را با پشتی، تکه یا رابر اسفنجی عایق بندی کنید**، بخصوص اگر چوکی‌ها از فلز ساخته شده باشند. چوکی‌های چوبی، پلاستیکی و تکه‌ای برای نشستن گرمتر از چوکی‌های فلزی هستند.
- **وسایل نقلیه را با گرمکن سیت و پکه‌های هوای گرم که روی پاها می‌وزد، گرم کنید.**
- **درها و کلکین‌ها را ببندید** تا از ورود هوای خنک در موسم سرما جلوگیری شود. اگر باز بودن در و کلکین‌ها به تهویه کارخانه کمک می‌کند، برای یافتن معلومات در مورد روش‌های دیگر دور نگه داشتن گرد و خاک از هوا، مراجعه شود به فصل ۱۷: تهویه.
- در زمانی که هوا گرم است، درها، کلکین‌ها و سایه‌بان‌ها را باز کنید تا نور خورشید و هوای گرم وارد شود.

کلاه، جاکت و تشک زیرپا می‌تواند به شما کمک کند تا گرمتر بمانید.

در یک محل کار سرد، خود را گرم نگه دارید

- لباس‌های گرم بپوشید، به شمول جوراب، بوت‌های بسته و موزه با کف (تلی) ضخیم. چندین لایه نازک گرم‌تر از یک لایه لباس ضخیم و سنگین است.
- سر و گوش‌های خود را بپوشانید، کلاه یا روسری بپوشید. پوشاندن سر به گرم نگه داشتن تمام بدن کمک می‌کند.
- دستکش بپوشید، بخصوص اگر در حین کار به اشیای سرد دست می‌زنید.
- از تر شدن خود اجتناب کنید، این کار سبب می‌شود که بدن به سرعت بیشتری حرارت خود را از دست بدهد. اگر تر شدید، لباس خود را تبدیل نموده و لباس خشک و گرم بپوشید.
- در اطراف خود حرکت کنید، این کار سبب تداوم جریان خون به تمام قسمت‌های بدن شما می‌شود.
- وقفه‌های منظم کاری داشته باشید، تا خود را گرم نمایید.
- مایعات داغ بنوشید و زود غذا بخورید، تا بدن شما از داخل گرم شود.



کمک‌های اولیه

کمک‌های اولیه برای سرما

کارگری که خیلی خنک خورده است به طور غیرقابل کنترولی می‌لرزد، نمی‌تواند واضح فکر کند، احساس خستگی و خواب‌آلودگی دارد، به آهستگی و غیرواضح صحبت می‌کند و هنگام راه رفتن بی‌تعادل است. این یک وضعیت بسیار خطرناک است. اغلب فرد متوجه نمی‌شود که چه اتفاقی می‌افتد.

۱. او را به یک محل خشک و سرد ببرید.
۲. تمام بدن او را با کمپل، پتو یا هر تکه یا ماده که می‌توانید پیدا کنید، بپوشانید. در صورت امکان سر او را بپوشانید.
۳. برایش نوشیدنی‌های گرم و شیرین و غذای شیرین، میوه یا شیرینی بدهید. اگر چیز شیرینی ندارید، غذاهای نشایسته‌ای مانند برنج، نان یا کچالو بدهید.
۴. اگر لرزش متوقف شد، اما باز هم علایمی از سرد بودن بیش از حد داشت، یا اگر هوشیاری خود را از دست داد، کمک طبی بگیرد.



یخ بردگی بدن

وقتی یک قسمت از بدن یک فرد در معرض سردی شدید قرار می‌گیرد، ممکن است بیحس شود و رنگ آن تغییر کند و تمام احساس خود را از دست بدهد. به این حالت یخ بردگی می‌گویند. یخ بردگی بیشتر در انگشتان دست، انگشتان پا و بینی اتفاق می‌افتد.

۱. قسمت بیحس را در یک تکه خشک بپیچید و آن را با تماس به قسمت دیگری از بدن خود شخص یا شخص دیگری گرم کنید.
۲. او را بپوشانید تا تمام بدنش گرم شود.
۳. اگر آن قسمت بدن سخت شد، فوراً کمک طبی بگیرد.