

סיכונים בעבודה בעונת הקיץ

העבודה בעונת הקיץ מלווה במאפיינים וסיכונים רבים. עונת הקיץ, במיוחד בישראל הינה עונה חמה מאוד והטמפרטורות בחוץ מגיעות אף ל-40 מעלות צלזיוס. חשוב שהעובדים בעבודה פיזית שלא במקום סגור או מקורה יהיו ערים לסיכונים בעבודה בקיץ ויפעלו על פי הוראות בטיחות מוגדרים. כמובן שהאחריות על אופן העבודה מוטלת הן על העובד והן על המנהלים והאחראים במקום.

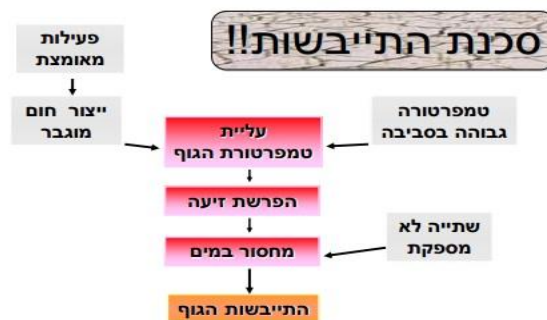
להלן מספר סיכונים עיקריים בעבודה בקיץ בשטח פתוח:

1. **סכנת עבודה תחת עומס חום:** עומס חום הינו מדד המבטא את מידת אי הנוחות הנובעת מהשילוב בין טמפרטורת האוויר ללחות הנמצאת בו. אובדן הנוזלים עלול לגרום לשיבושים קשים בתפקוד תקין של גוף האדם. בין היתר ניתן לציין פגיעה ביכולת הגוף לסלק עודפי חום. בשל העובדה שההזעה מהווה אמצעי עיקרי לקירור הגוף, אנחנו מאבדים בתהליך ויסות הטמפרטורה כמות ניכרת של מים. מכאן, שקיים צורך קיומי לשמירת מאגר מים בגופנו על מנת להבטיח טמפרטורה תקינה של הגוף. על פי ההגדרות קיימות שש קטגוריות של עומס חום המוגדרות על פי הערכים המספריים הבאים:

- פחות מ 22 מעלות צלזיוס : ללא עומס חום
- 22-24 מעלות צלזיוס : עומס חום קל
- 24-26 מעלות צלזיוס : עומס חום מתון
- 26-28 מעלות צלזיוס : עומס חום בינוני
- 28-30 מעלות צלזיוס : עומס חום כבד
- מ-30 מעלות ומעלה : עומס חום כבד מאוד

2. **סכנת התייבשות:** התייבשות היא תופעה של אובדן נוזלי הגוף, בעיקר באמצעות זיעה. הרגשת הצמא (הגירוי לשתיה) מתעוררת רק אחרי שאבדו לעובד כשני אחוזים ממשקל הגוף (כ-1.3 ליטר עבור משקל של 73 ק"ג). קיים קושי לפיצוי מידי של הגוף על אובדן נוזלים בסדר גודל זה, כי בתנאי מאמץ וחום, קצב פינוי הנוזלים מהקיבה יורד ולכן קצב ספיגת הנוזלים קטן. לגבי אדם העובד בתנאי חום מוגבר ומתלונן על כאבי ראש וסחרחורת, בעל דופק מואץ, שתן שאינו שקוף אלא צהוב – **יש חשד שלקה בהתייבשות.** צבע השתן הוא סימן מהותי, וככל שצבעו כהה יותר, כך דרגת ההתייבשות גדולה יותר. רופאים ממליצים לשמור על צריכת נוזלים מספקת, על מנת לשמר מצב רווי. באופן כללי חשוב לשתות גם ללא תחושת צמא, על אחת

כמה וכמה בעת ביצוע מאמץ בתנאי חום. הטיפול בהתייבשות ניתן בהחזרת נוזלים לגוף. אם הנפגע ער ומסוגל לשתות, יש להשקותו במים. אם הכרתו מעורפלת, הטיפול יינתן באמצעות עירוי נוזלים דרך הווריד, שיבוצע על ידי גורם מקצועי שהודרך בעניין.



התרשים נלקח מפרסום של משרד החינוך / מנהל מדע וטכנולוגיה / הפיקוח על הוראת מדע וטכנולוגיה

3. מכת חום לעובד: מדובר בכשל רב-מערכתי שללא קירור מידי מהיר ותמיכה בתפקוד מערכות החיים החיוניות, עלול להסתיים במוות. במקרים רבים ניכרת מכת חום באיבוד הכרה פתאומי, בלא כל אזהרה ובלא כל סימן מקדים. לעתים יופיעו סימנים מוקדמים - רובם הפרעות במערכת העצבים המרכזית: חולשה, כאב ראש, סחרחורת, הפרעה בדיבור, הפרעה בשיווי המשקל, בלבול, הזיות וערפול ההכרה. נוסף על כך עלול הנפגע לפתח פרכוסים ולעתים מופיע דימום מהאף.

עובד שלגביו קיים חשד שנפגע ממכת חום, מומלץ לנקוט בצעדים הבאים:

- ✓ יש למדוד את חום גופו של הנפגע.
- ✓ שמירה על נתיב אוויר פתוח: אובדן הכרה והקאה עלולים להביא לידי דום נשימה ומוות.
- ✓ קירור מידי של הנפגע: להעביר את הנפגע למקום מוצל, להפשיטו מבגדיו, להתיז מי ברז ולכוון אליו משב רוח
- ✓ מעקב רצוף אחר הסימנים החיוניים ופינוי הנפגע בדחיפות למתקן רפואי.
- ✓ אם הנפגע סובל מפרכוסים, יש לפנותו בדחיפות עליונה, תוך השגחה על דרכי האוויר פתוחות ותוך קירור נמרץ.

אם מכת החום לא מאובחנת ומטופלת כראוי, היא עלולה להביא לתחלואה, לנכות ואף למוות. חומרת הפגיעה, בין היתר, תלויה במשך הזמן בו היה העובד עם חום גבוה מ-41 מעלות צלזיוס.

4. סכנת הקשת זוחלים: עונת הקיץ היא תקופה בה הזוחלים מתעוררים ויוצאים מחוריהם. יש לוודא טרם תחילת העבודה כי השטח נקי מזוחלים (נחשים, עקרבים, עכבישים וכו').

בנוגע לנחשים, תחילת הקיץ מוגדרת כתקופה בעייתית מאוד הן בשל החום הכבד המוציא אל מחוץ למאורות את הנחשים בעלי הדם הקר, והן בשל היותם מלאים וגדושים בארס שהצטבר אצלם במהלך חודשי החורף שבהם לא הכישו מכרסמים ובעלי חיים אחרים המשמשים עבורם כמזון. השילוב בין החום והארס הרב הופך את הנחשים למסוכנים הרבה יותר. החשש הגדול הוא מעבר של ארס לכל מחזור הדם. כדי למנוע מעבר שכזה יש להרגיע את המוכש, להושיב אותו בצל, להשקות במים ולא במשקאות חמים או חריפים. לא לבצע חסימת עורקים שיכולה להסתתים בנמק. אפשר לקבע את האבר המוכש ורצוי, אם ניתן, לצלם את הנחש המכיש, ובכך לסייע לרופא המטפל לדעת מהו הנסיוב הרצוי למקרה ההכשה המדובר.

5. עייפות העובדים: בקיץ, כשמזג האוויר חם, אנו נוטים להיות עייפים יותר ומרוכזים פחות. עבודה במצב עייפות הינה מסוכנת, שכן העייפות משפיעה על הריכוז, על מהירות התגובה ועל תשומת הלב שלנו לנעשה בעבודה. יש לזכור כי בקיץ יום העבודה ארוך יותר, שכן יש יותר שעות פעילות- גורם המשפיע על עייפות העובד.

בקיץ, מומלץ לתת לעובדים הפסקות יזומות אחת ל-2 שעות ולוודא חבישת כובע בכל זמן העבודה ושתיית מים באופן שוטף.

שימרו על עצמכם ועל בטיחות העובדים שלכם!