

SAFETY MOMENT

Working in Hot Weather.

Hot Weather is ok when you are lying on a beach doing nothing! But..... Heat can be a serious hazard for workers who work outdoors or in hot industries. Too much heat can cause you to feel tired, lead to illness, reduce overall work performance, and increase the possibility of work injuries and accidents.

Minor Heat Injuries:

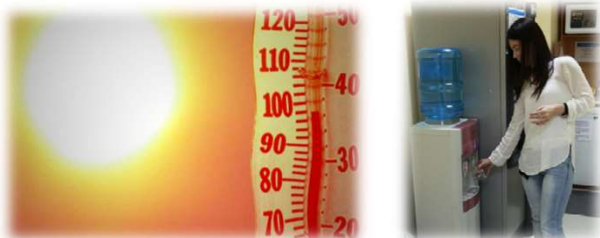
- **Sunburn** – Damage to the skin - Stops the body from efficient heat regulation;
- **Heat Rash** - Occurs in humid conditions when perspiration cannot evaporate from the skin;
- **Dehydration** (may also escalate to major injury/impact) - When your body loses water, you can't cool off fast enough, which causes you to feel thirsty and weak;
- **Heat Cramps** – due to salt and fluid loss - Painful, brief muscle cramps muscles most affected include in the legs, arms, abdomen, and back.

Major Heat Injuries:

- **Heat Exhaustion** – Occurs when your body's heat regulation is overwhelmed, but not completely broken down. *Symptoms are: headaches, dizziness, weakness, mood changes, irritability, confusion, feeling sick, vomiting, fainting, pale and clammy skin.*
- **Heat Stroke** – This is the most severe of the heat disorder. *Symptoms are: dry, pale skin or hot, red skin. Mood changes, irritability, confusion. Seizures or fits. Collapse (without response).;*

Heat Stress Factors:

- Physical Condition of the individual;
- Thermal Conditions (Temperature and Humidity);
- Type of Clothing worn;
- Intensity of Work;
- Amount of Shade and/or air movement;
- Mitigation measures available.;



Heat exhaustion and heat stroke victims must receive immediate medical attention!

МИНУТКА ПО ТБ

Работа в жаркую погоду.

В жаркую погоду хорошо лежать на пляже и ничего не делать! Однако ... Заблаговременно планируйте работы в жаркую погоду! Жара может представлять серьезную опасность для тех, кто работает на открытом воздухе или в производстве огневых работ. Избыток тепла вызывает чувство усталости, приводит к заболеваниям, снижает общую работоспособность и повышает вероятность производственных травм и несчастных случаев.

Незначительное воздействие высоких температур на здоровье:

- **Солнечный ожог** – повреждение кожи – препятствует эффективному теплообмену;
- **Тепловая сыпь (потница)** – образуется при влажных условиях, когда потоотделение невозможно;
- **Обезвоживание** (также может привести к серьезной проблеме / воздействию) – при потере влаги, тело не может достаточно быстро охладиться, что вызывает чувство жажды и слабость;
- **Тепловые судороги** – при пониженном содержании солей и потере влаги – болезненные кратковременные судороги, которым, в основном, подвержены мышцы ног, рук, брюшной полости и спины.

Значительное воздействие высоких температур на здоровье:

- **Тепловое истощение** – состояние, когда процесс теплообмена расстроен, но полностью не нарушен. *Симптомами* являются головные боли, головокружение, слабость, перемена настроения, раздражительность, спутанность сознания. Тошнота, рвота, потеря сознания. Бледная, липкая кожа;
- **Тепловой удар** – наиболее тяжелый случай теплового воздействия. *Симптомами* являются сухая бледная кожа или горячая красная кожа. Перемена настроения, раздражительность спутанность сознания. Конвульсии или судороги. Коллапс (отсутствие реагирования);

Факторы теплового воздействия:

- Физическое состояние человека;
- Термические условия (температура и влажность);
- Тип одежды;
- Интенсивность работ;
- Наличие навеса и/или вентиляции;
- Доступные меры по снижению воздействия;



Пострадавшим от теплового истощения и теплового удара необходимо оказать экстренную медицинскую помощь!

ҚТ бойынша шағын жиын

Ыстық күні жұмыс жасау.

Ыстық күнде жағажайда жатып демалған жақсы! Бірақ ... Ыстық ауа-райы кезінде жұмысыңызды алдын ала жоспарлаңыз! Ыстық – далада жұмыс істейтін немесе ыстық жұмыстармен айналысатын жұмысшылар үшін елеулі қауіп туғызуы мүмкін. Күннің тым ыстық болуы адамның тез шаршауына, ауруға шалдығуына, жалпы еңбекке қабілеттілігінің төмендеуіне апарып, өндірістік жарақаттар мен жазатайым оқиғалар санын арттыруы мүмкін.

Ыстық салдарынан денсаулыққа тиетін кішігірім әсер:

- **Күнге күйу** – терінің зақымдануы дененің жылуы тиімді реттелуін тоқтатады;
- **Тері бөрітпе** – ылғалдылық жоғары болғанда тердің баяу булануы салдарынан болады;
- **Дененің құрғауы (ауыр зардапқа / әсерге әкеп соқтыруы мүмкін)** – дене ылғалдықты жоғалтқанда өзін-өзі тез суыта алмайды, соның салдарынан шөл және әлсіздік;
- **Ыстық әсерінен дененің құрысуы** – ылғалдық пен қажетті тұздарды жолғалту салдарынан қысқа мерзімді бұлшық еттің құрысуы, әдетте аяқ, қол, іш және арқа бұлшық еттері құрысады.

Ыстық салдарынан денсаулыққа тиетін елеулі әсер:

- **Ыстық қалжырау** – денедегі жылу алмасудың қиындап, бұзылуға дейінгі сатысы. *Белгілері:* бас ауруы, бас айналуы, әлсіздік, көңіл-күйдің шұғыл өзгеруі, тез ашулану, ой-сананың бұзылуы, лоқсу және құсу, талып қалу, терінің бозаруы, салқын тер шығу;
- **Ыстық өту** – денедегі жылу алмасудың бұзылуының ең ауыр түрі. *Белгілері:* терінің құрғап, бозаруы немесе қызып, қызғылт тартуы, көңіл күйдің шұғыл өзгеруі, тез ашулану, ой-сананың бұзылуы, талып қалу немесе бұлшық еттің құрысуы, естен тану.

Ыстық өту жағдайлары:

- Адамның хал-жағдайы;
- Қоршаған орта (ауа температурасы және ылғалдық);
- Киілген киім түрі;
- Жұмыс қарқындылығы;
- Көлеңке және/немесе ауаның желдетілуі;
- Әсерді азайту шаралары;



Ыстықтан қалжыраған және ыстық өткен адамға шұғыл медициналық көмек көрсету қажет!

SAFETY MOMENT

Working in Hot Weather.

Work Sites / Welfare Facilities:

- Ensure workers are physically fit and acclimatised to the thermal conditions;
- Plan and schedule the most physically demanding work for the coolest part of the day;
- Rotate Work among Work Teams;
- Plan the work to give sufficient breaks – risk assessment to determine work/rest regime based on the prevailing thermal conditions;
- Provide workers with a sufficient supply of wholesome drinking water;
- Provide adequate cool areas/shelters where breaks and drinks can be taken, Air conditioners/air movers installed.

Clothing/Personal Protective Equipment:

- Summer PPE should be loose-fitting, lightweight and light in color. Long trousers and long sleeves are necessary. Head protection and protection of the ears, nose and back of the neck are required, sunscreen or sun-block may be used. Dark safety glasses required but must be changed to normal safety glasses if indoor work is carried out.
- **Buddy system** – look out for one-another and know how to call for emergency assistance.

Like most things in life planning will be the key to success:

- Work activity scheduling and planning, and job/task allocation planning with work crews.
- Maintenance of equipment for readiness.
- Ordering of stocks and supplies – PPE, bottled water etc.
- Cascading information to your subcontractors.
- Tool Box Talks and other awareness training cascaded to workers.;



Plan, Plan and Plan!

МИНУТКА ПО ТБ

Работа в жаркую погоду.

Производственные участки / Бытовые условия:

- Обеспечить, что рабочие были физически пригодными к выполнению работы и адаптировались к температурным условиям;
- При планировании и составлении графика предусмотреть выполнение наиболее тяжелых видов работ в самое прохладное время суток;
- Организовать работу бригадами по сменам;
- При планировании работы предусмотреть достаточно перерывов – проводить оценку рисков с целью определения режима работы / отдыха с учетом преобладающих температурных условий;
- Обеспечивать работников достаточном количеством питьевой воды;
- Предусмотреть соответствующие навесы / укрытия для перерывов, питья воды, и установку кондиционеров/вентиляторов.

Спецодежда / Средства Индивидуальной Защиты:

- СИЗ летного образца должны быть свободными, легкими и изготовлены из светлых материалов. Необходимо надевать длинные брюки и верхнюю одежду с длинными рукавами. Обязательное ношение каски и использование берушей, респираторов и средства для защиты шей, можно использовать солнцезащитный экран или средство защиты от солнечных лучей. Необходимо пользоваться солнцезащитными очками, однако, при выполнении работ в помещении, их нужно заменить на прозрачно-защитные очки;

Система работы с напарником – наблюдение работающих в паре друг за другом и знание действий по вызову экстренной помощи.

Как и во многом в жизни, планирование является залогом успеха:

- Составление графика и планирование работ, планирование распределения нарядов / заданий между бригадами;
- Техобслуживание оборудования для обеспечения эксплуатационной готовности;
- Заказ товарно-материальных запасов – СИЗ, бутилированной питьевой воды и т.д.;
- Информирование наших субподрядчиков;
- Проведение инструктажа на рабочем месте и другого обучения рабочих;



Планирование, планирование и еще раз планирование!

ҚТ бойынша шағын жиын

Ыстық күні жұмыс жасау.

Жұмыс алаңдары / Тұрмыс жағдайлары:

- Жұмысшылардың жұмысқа жарамды болуына және температуралық жағдайларға бейімделгеніне көз жеткізу;
- Ауыр жұмысты күннің салқын кезінде орындауды жоспарлау және кесте құру;
- Жұмысты топтар кезекпен орындайтын етіп қйымдастыру;
- Жұмысты қысқа үзілістерді ескере отырып қйымдастыру – жұмыс/үзіліс режимін ауа температурасына сәйкес анықтау мақсатында қатерлерді бағалау;
- Жұмысшыларды жеткілікті көлемде ауыз сумен қамтамасыз ету;
- Қысқа үзілістерге және сусындар ішуге қолайлы талапқа сай салқын/көленкелі орындар ұйымдастыру, онда кондиционерлер немесе желдеткіштер орнатылғаны абзал.

Арнайы киім / Жеке қорғаныс құралдары:

- Жазғы ЖҚК кең, жеңіл және ашық түсті матадан тігілуі тиіс. Оның балағы және жеңі ұзын болуы керек. Басты, құлақты, мұрынды және желкені күннен қорғайтын құралдарды, күннен қорғайтын пердені қолдану немесе күннен қорғайтын май жағу. Қара қорғаныш көзілдірік киген абзал, алайда, ғимарат ішіндегі жұмыстар кезінде жай қорғаныш көзілдірік кию керек;

Өзара жәрдем жүйесі – жұмысшылардың бір-біріне көңіл бөлуі, қажет болған жағдайда шұғыл көмекке шақыра білуі.

Жоспарлау арқылы ғана сәттілікке қол жеткізуге болады:

- Жұмыс топтарымен бірігіп жұмыс кестелерін құру, жұмысты жоспарлау және жұмысты / тапсырманы бөлуді жоспарлау;
- Жабдықтар әрдайым пайдалануға дайын болуы үшін оларға техникалық қызмет көрсетіп тұру;
- Қосалқы қорларға және жабдықтарға алдын-ала тапсырыс беру – ЖҚК, шөлмектерге құйылған ауыз су, т.б.;
- Ақпаратты өөсалқы мердігерлерге жеткізу;
- Жұмысшыларға жұмыс орнында нұсқама беру және де басқа хабарландыруларды уақытында жеткізу;



Жоспарлау, жоспарлау және жоспарлау!