



# BİLGİ KARTI 5

GÜVENLİ İNŞAAT

## SICAK HAVADA ÇALIŞMA SU TÜKETİMİ



Su, vücudun fizyolojik fonksiyonlarının devamı için en temel yaşam kaynaklarından ve kaybedilen suyun kısa sürede telafi edilmesi son derece önemlidir. Uluslararası kaynaklarda içilebilir su ve diğer içecekler dâhil günlük alınması gereken sıvı miktarı yetişkin erkek için 3,7 litre, yetişkin kadın için 2,7 litre olarak tavsiye edilmektedir.



Su ihtiyacı; sağlık durumu, çevre koşulları ve fiziksel aktivite gibi unsurlardan etkilenmektedir. Yoğun fiziksel faaliyet altındaki yetişkin bir erkeğin sadece su ihtiyacı dahi günlük 4,5 litreyi geçebilir. Sıcak havada çalışan inşaat çalışanları, çevre koşulları ve yoğun faaliyetler sebebiyle günlük su ihtiyacı artan sınıftadır.

Ülkemizde yapılan araştırmalarda inşaat çalışanlarının yeterince su tüketmediği görülmekte olup özellikle sıcak yaz aylarında çalışan sağlığının korunması için başta su olmak üzere yeterli miktarda sıvı tüketimine önem verilmelidir. Sıvı kaybının pek çok rahatsızlığa yol açacağı unutulmamalıdır.



Yetişkin bir insanın vücudundaki su oranı % 60 civarındadır.



Vücut sıvı seviyesinin korunması bir zorunluluktur.

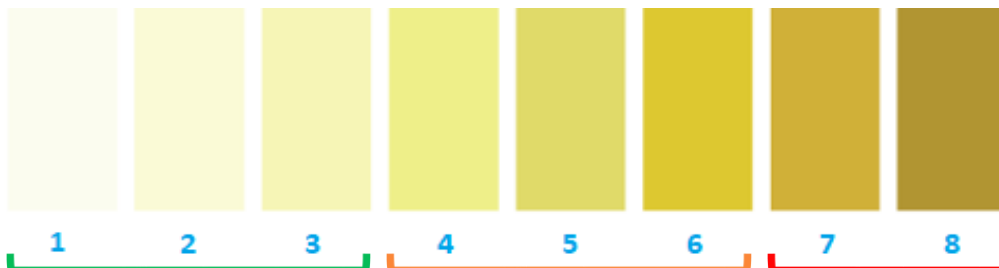


İşe başlamadan önce yaklaşık **0,5 litre** ve her **15-20 dakikada** bir

**150-200 ml** (bir su bardağı) su tüketimi dikkate alınabilir.

Diğer bir taraftan aşırı su tüketiminden de kaçınılmalıdır. Aşırı tüketim böbreklerin aşırı çalışmasına, vücuttaki sodyum, potasyum ve birçok mineral dengesinin bozulmasına neden olabilir ve su zehirlenmesi ile hiponatremi görülebilir. Tüm bu durumlar sonucu vücudun işlevsel faaliyetleri olumsuz şekilde etkilenebilir.

Su tüketiminin takip edilmesi ve değerlendirilmesi amacıyla aşağıda yer alan **idrар renk tablosu** kullanılabilir. Renksiz, şeffaf idrар rengi fazla su tüketimine işaret etmektedir.



### YETERLİ

**1-3** Soluk, açık renkte ve bol miktarda idrар, yeterli su tüketimine işaretler.

### BİRAZ SUSUZ

**4-6** Kısmen daha koyu olan sarı idrар, biraz daha su içilmesine işaretler.

### SUSUZ!

**7-8** Çok daha koyu sarı idrар, kişinin susuz kaldığını gösterir.



Bazı ilaç, gıda ve vitamin takviyeleri yeterli miktarda su tüketilse dahi idrар rengini değiştirebilir.



Tabloda yer alan renkler kılavuz olarak düşünülmesi ve sağlık uzmanı tavsiyesi yerine geçmemelidir.