



# BİLGİ KARTI 1

GÜVENLİ İNŞAAT

## SOĞUK HAVADA ÇALIŞMA

TEMEL HUSUSLAR



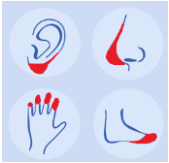
### Soğuk stresine dikkat!

Havaların iyice soğuduğu kış ayları başta olmak üzere soğuk dönemlerde yapılan faaliyetler, inşaat çalışanları ve açık alanda çalışma yapan diğer çalışanlar için ciddi bir doğal tehlikedir.

Soğuk havada yapılan çalışmalar sebebiyle, soğuğa bağlı rahatsızlıklar görülebilmekte ve kalıcı doku kaybı veya ölümlerle sonuçlanan durumlar ortaya çıkabilmektedir. İklim koşullarının etkilerini doğrudan hisseden inşaat çalışanlarının soğuk sebebiyle dikkat ve algılamaları azalabilmekte ve bu durum da iş kazaları oluşumunu tetiklemektedir.



Hava ne kadar soğuk olursa, ısınmak için de o kadar fazla enerji kullanılır. Bununla birlikte hava rüzgârlı ve yağışlı ya da karlı ise vücut çok daha fazla enerji tüketir ve ısıyı çok daha hızlı şekilde kaybeder.



Vücut sıcaklığı 37°C altına düştüğünde, vücut merkezini (göğüs, karın vb.) ısıtmak amacıyla kan, ekstremitelerden (el ve ayaklar gibi) uzaklaşmaya başlar. Bu durum ekstremiteleri ve deriyi hemen soğutur ve soğuk stresi riskini artırır.

**Soğuk stresi;** vücut normal sıcaklığını koruyamadığında ortaya çıkan soğuğa bağlı rahatsızlıkları ifade eden çatı bir tabirdir.

Başlıca soğuk stresi rahatsızlıkları aşağıda belirtilmiş olup, önleme adına soğuk stresi oluşumunu hızlandıran risk faktörleri (Bkz. Bilgi kartı 2) göz önünde bulundurulmalıdır.



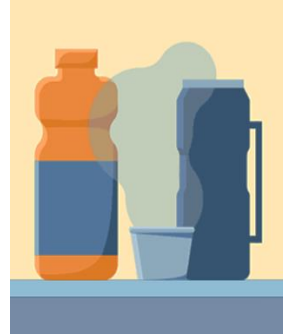
- ❄ Hipotermi
- ❄ Soğuk ısırması
- ❄ Siper ayağı

### 1 Hava şartlarına uygun şekilde giyinin.



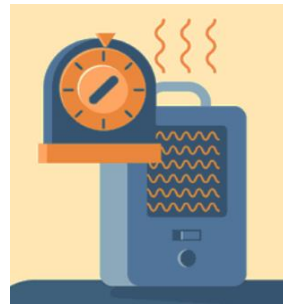
Hava koşullarının (soğuk, ıslak, rüzgârlı gibi) gereklerine uygun şekilde giyinme, soğuk stresinin önlenmesi için alınması gereken en önemli tedbirdir. (Bkz. Bilgi kartı 3).

### 2 Doğru yiyecek ve içecekleri tüketin.



Soğuk havalarda susuz kalmak kolaydır. Bu sebeple bol miktarda sıcak ve tatlı içecekler (çorba, şekerli su vb.) tüketin. Kafeinli içecekler ısı kaybına yol açacağından bunlardan kaçınin. Sıcak ve yüksek kalorili yiyecekler yiyin.

### 3 Dikkatli ve proaktif şekilde hareket edin.



Soğuk havalarda uzun süre çalışılacaksa;

- Sıcak alanlarda sık şekilde aralar verin.
- Soğuğa bağlı rahatsızlıkların işaret ve semptomlarını öğrenin.

- Soğuk stresi riskini arttıran sağlık sorunlarını bilin.

Daha fazla bilgi için:

[guvenliinsaat.csgb.gov.tr](http://guvenliinsaat.csgb.gov.tr)