



# BİLGİ KARTI 3

GÜVENLİ İNŞAAT

## SICAK HAVADA ÇALIŞMA

10 Basit İpucu

10  
İPUCU

### 1. BOL BOL SU İÇİN.

Sıvı tüketimine dikkat edin. İşe başlamadan önce yaklaşık 0,5 litre ve yaklaşık her 15 dakikada bir 150-200 ml (yaklaşık bir su bardağı) sıvı alın.

### 2. SIVI KAYBINA YOL AÇACAK İÇECEKLERDEN UZAK DURUN.

Alkol, kahve, çay ve kafeinli alkolsüz içecekler faydadan daha çok zarar getirebilir.

### 3. KORUYUCU KIYAFETLER GİYİN.

Hafif, açık renkli, bol ve rahat kıyafetler ısıya karşı korunmaya yardımcı olur. Kıyafetler tamamen ıslak hale gelme vb. gerekli durumlarda değiştirilmelidir.

### 4. HIZINIZI KENDİNİZE GÖRE AYARLAYIN.

Yavaşlayın ve eşit hızda çalışın. Kendi sınırlarınızı ve sıcakta güvenle çalışma yeteneğinizi bilin.

### 5. SIK MOLALAR PLANLAYIN.

Gölgeli veya klimalı bir alanda dinlenme süreleri ve su molaları için zaman ayırın.

### 6. NEMLİ BİR BEZ KULLANIN.

Yüzünüzü silebilir veya mendili boynunuza koyabilirsiniz.

### 7. GÜNEŞ YANIĞINDAN KAÇININ.

Güneş kremi kullanın. Özellikle dışarıda çalışırken uygun şekilde başınızı sıcaktan koruyun.

### 8. ISIYLA İLGİLİ RAHATSIZLIK BELİRTİLERİNE DİKKAT EDİN.

Yüksek risk altında olabilecek iş arkadaşlarınızda ne gibi belirtileri gözlemleyeceğinizi ve neleri kontrol edeceğinizi iyi bilin.

### 9. DOĞRUDAN GÜNEŞ IŞIĞINDAN KAÇININ.

Gölge alanları belirleyin veya mümkünse güneş ile aranızda engeller oluşturun.

### 10. DAHA KÜÇÜK ÖĞÜNLER YİYİN.

Lifli ve meyve suyu bakımından zengin meyveler yiyeceğiniz. Yüksek proteinli gıdalardan ise kaçınınız.