



BİLGİ KARTI 1

GÜVENLİ İNŞAAT

ORUÇLU ÇALIŞMA

TEMEL HUSUSLAR



Açlık

Ramazan ayı ile birlikte imsak ve iftar vakitleri arasında oruç tutulmakta, Ramazan ayının denk geldiği mevsime de bağlı olarak oruçlu kişiler 16-17 saati bulabilecek şekilde aç ve susuz kalmaktadır.



Oruç ile oluşan belirli süreli açlık hali sebebiyle vücudumuzda fizyolojik ve biyokimyasal birçok olumlu değişim yaşanmaktadır. Vücudun toksinlerden arındırılması, kalp sağlığının korunması, zihinsel fonksiyonların işlevinin artırılması, kolesterol seviyesinin düşürülmesi ve diyabet riskinin azaltılması pek çok örnekten sadece birkaçıdır.

Bu bilgi kartında ise insan sağlığına yönelik genel faydalara yer verilmemiş olup çalışma hayatında oruçluysen dikkat edilecek hususlara değinilmiştir.

Gün boyu oruçlu olmak özellikle çalışan kişiler özelinde birtakım olumsuz etkiler oluşturabilir. Açlık sonucu kan şekerinin düşmesiyle vücutta halsizlik ve uyuşukluk ortaya çıkabilir, çalışanlar konsantre olmakta zorluklar yaşayabilir, daha çabuk yorulabilir ve sinirlenebilir. Ayrıca açlık seviyesinin arttığı zamanlarda baş ağrısı ve mide bulantısı görülebilir. Özellikle inşaat sektörü gibi açık ve sıcak havada çalışanlarda susuzluğun etkileri çok daha fazla hissedilebilir.

Açlık ve susuzluk kaynaklı olumsuz etkilere karşı iş yerinde alınacak çeşitli tedbirler söz konusudur ancak oruçlu kişiler öncesinde aşağıdaki genel unsurları dikkate almış olmalıdır:



- Sahura kalkmaktan imtina edilmemeli,
- İftar geciktirilmemeli, yemek yavaş ve ölçülü şekilde yenmeli,
- Şeker ve tuz içeriği yüksek, sağlıksız gıdalardan uzak durulmalı,
- Dengeli beslenme önemsenmeli, lif açısından

zengin gıdalar, çeşitli vitamin ve mineraller sunan meyveler, kuruyemişler vb. dikkate alınmalı,

- Çabuk salınımlı karbonhidratlar, hızlıca kan şekerini yükseltip kısa sürede aç hissetmeye neden olduğundan sindirimi ve emilimi çok daha uzun süren (ve daha tok hissettiren) yavaş salınımlı karbonhidratlar (mercimek, fasulye, nohut, bulgur, tam tahıllı ekmekek, ceviz vb.) tüketilmeli,
- Susuz kalınmamalı (iftar ile sahur arasında düzenli ve yeteri kadar (2-3 lt) su içmek, çalışanı gün boyu ayakta tutar ve dehidrasyon riskini azaltır),
- İdrar söktürücü etkileri sebebiyle daha hızlı sıvı kaybına ve dolayısıyla susuzluğa yol açan kafeine dikkat edilmeli ve özellikle kahve, çay ve kola, tüketimi sınırlandırılmalı ya da kesilmelidir.

İş yerinde dikkat edilecekler

Ramazan ayında güvenli çalışmanın sağlanması, çalışan sağlığının korunması adına işyeri risk değerlendirmesi gözden geçirilmeli ve aşağıda belirtilen unsurlar dikkate alınmalıdır:



- Makine/tezgâh kullanma, yüksekte çalışma gibi faaliyetlerin oruçlu kişi için (yorgunluk, baş dönmesi vb. kaynaklı) daha ciddi risk oluşturabileceği bilinmeli,
- İnşaat faaliyetleri ile iş programı yeniden değerlendirilmeli (yorucu işlerin daha erken saatlerde yapılması, sıcak saatlerde iç mekânlarda çalışılması, iş yükünün azaltılması vb.) ve serin ve gölgelik bir alanda kısa da olsa molaların sayısı artırılmalı,
- Yorgunluk ve dehidrasyonun belirtileri hakkında çalışanların farkındalığı artırılmalı,
- Kritik faaliyet yürütenler başta olmak üzere tüm çalışanlar yeterli şekilde denetlenmeli, yalnız çalışmaktan kaçınılmalı ve olası tehlikeli durumlara karşı mümkün olması halinde oruçlu çalışanlar ile oruçlu olmayanlar aynı ekipte yer almalı,
- Oruçlu olmayan çalışanların yemek, su ihtiyaçlarının olması gerektiği gibi karşılanmaya devam ettiğinden emin olunmalı,
- Olası sağlık sorunlarına karşı ilk yardım, acil tıbbi müdahale gibi hususlarda gerekli planlamalar yapılmış olmalı,
- Ramazan ayı süresince performans beklentileri konusunda gerçekçi olunmalı ve oruçlu çalışanların üretkenlik noktasında geçici düşüşler yaşayabileceği bilinmelidir.