

الحد الحراري للعمل في مناطق العمل

التحكم بالاجراءات والتدابير للراحة في العمل، والجدول الزمني لإحتياجات ماء الشرب

مناطق العمل	التدخلات	الجدول الزمني لكميات ماء الشرب اللازمة في الساعة	الجدول الزمني للراحة / العمل بالدقيقة
خطر منخفض منطقة غير محظورة TWL: 140 - 220 <	لا حظر على وتيرة العمل الذاتي ^أ للعمال المدربين والذين يتناولون كميات كافية من الماء	عمل خفيف 600 مل - 1 لتر / الساعة	المنطقة آمنة لجميع الأعمال الذاتية المستمرة
خطر متوسط منطقة تحذيرية TWL: 115 - 140	- منطقة تحذيرية تشير إلى الحالات التي تكون فيها الظروف البيئية تتطلب إجراءات احترازية إضافية - وينبغي تطبيق تدابير المراقبة الهندسية عمليا للحد من الإجهاد الحراري على سبيل المثال توفير مناطق مظلة، وتحسين التهوية.. الخ - لا يجوز لأي شخص أن يعمل وحده - لا يجوز تشغيل شخص غير متأقلم^ب - التأكد من أخذ السوائل الكافية المناسبة لنوع العمل	عمل خفيف 1 لتر - 1.2 لتر / الساعة	المنطقة آمنة للعمل الذاتي المستمر الخفيف
		عمل ثقيل < 1.2 لتر / الساعة *	العمل الذاتي المستمر 45 دقيقة عمل - 15 دقيقة راحة
منطقة خطر عالي TWL: 115 >	التشديد على تطبيق (دورة العمل - الراحة) المطلوبة - لا يجوز لأي شخص أن يعمل وحده - لا يجوز تشغيل شخص غير متأقلم مع بيئة العمل^ب - في منطقة الخطر العاليي يتطلب التركيز على التزود بالماء وتحديد علامات الإجهاد الحراري - التزود بقاءورة ماء شخصية سعة 2 لتر في الموقع في كل الأوقات	جميع انواع العمل < 1.2 لتر / الساعة *	عمل خفيف ^ج 45 دقيقة عمل - 15 دقيقة راحة
			عمل ثقيل ^د 20 دقيقة عمل - 40 دقيقة راحة

ملاحظات:

- العمل الذاتي^أ: يجب أن يسمح للعمال بضبط معدل عملهم وفقاً لظروف العمل.
- وتيرة العمل: هو عندما يكون معدل العمل ليس تحت سيطرة العمال
- غير متأقلم^ب: يطلق على العمال الجدد أو أولئك الذين كانوا خارج العمل لأكثر من 14 يوما بسبب المرض أو في الإجازة (في منطقة مناخ بارد)
- العمل الخفيف^ج: العمل دون بذل مجهود كبير ويقتصر على الجلوس والوقوف وتحريك الذراع
- العمل الثقيل^د: القيام، والتسلق، ورفع، ودفع، استخدام كامل أعضاء الجسم في العمل
- * في حالات الأعمال الثقيلة أو التعرض للإجهاد الحراري يزداد معدل التعرق إلى 1,2 لتر/الساعة فتناول السوائل بكمية أعلى من هذا المعدل غير عملي ويؤدي إلى مشاكل معوية وعدم راحة وذلك يرجع إلى أن أعلى حد للمعدة للتخلص من السوائل وإفراغها تقريباً 1,5 لتر/الساعة ولذلك ينبغي التحكم بالظروف الحرارية بالإضافة إلى توفير الماء الكافي ليعوض كمية العرق المفقودة

للمزيد من المعلومات يرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني safetyinheat@adphc.gov.ae



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



056 2312171



www.adphc.gov.ae

نحو مجتمع يتمتع بالصحة والسلامة

