


מספר נוהל: 00000		
תאריך תחולה: 17.05.2020		
מהדורה: 1		עמוד 1 מתוך 3
ארגון הממונים על הבטיחות והגהות בישראל - הארגון הרשמי מאז 1965		
שם הנוהל: התנהגות בשרב ובחמסין.		
המחבר: יעקב עזרא	מטעם: "השמר לך ושמור נפשך מאוד". (דברים ד', ט')	12.07.2023
אושר ע"י	יחידה: ללא פרקים ותת פרקים.	תאריך עדכון
חתימה:		
חתימה:		
<p>הנוהל הינו פרי יוזמה פרטית המכיל אוסף חומרים הנוגע לסיכונים הקיימים בחום בלתי סביר ואופן ההתייחסות במניעה. נדרש לצרף נספחים או/ו כל חומר תורם נוסף בבטיחות בתנאי אקלים חריגים.</p>		

הגדרות:

- א. אקלים - אוסף של מאפיינים מטאורולוגיים וסיווג טמפרטורות ומזג האוויר השורר לאורך השנה.
- ב. חום - Fever - חום עליוה זמנית בטמפרטורת הגוף בתגובה למצב רפואי בפרט בקיץ.
- קִיץ - במקרא קיץ הוא העונה החמה "עוד כל ימי הארץ, זרע וקציר וקור וחם וקיץ וחורף ויום ולילה ישבותו" (בראשית ח כב)
- ג. טמפרטורה - מעבר חום מגוף אחד למשהו.
- טמפרטורת הגוף נקבעת באמצעות ווסת חום הנמצא בבלוטת ההיפותלמוס שבמוח.
- ד. עומס חום - Heat stress (מבטא אי נוחות אקלימית).
- ה. עקת חום - heat Strain (מצוקת מחום Heat shock).
- ו. חום גוף נורמלי - חום גוף תקין נע בין 36.6 ל- 37.6 מעלות צלזיוס.
- ז. עבור מרבית האנשים טמפרטורת הבסיס היא 37 מעלות צלזיוס.
- ח. הגדרה של חום במבוגרים היא מעל 37.2-37.5 מעלות צלזיוס בתלות בזמן, ביום.
- ט. חום גוף תקין משתנה מאדם לאדם ובזמנים שונים ביום.
- י. חום גבוה של 39.4 ומעלה.
- החום עלול להימשך מעל שבוע ולגרום להחמרה בתסמינים כגון: בלבול או שינה יתרה, קשיין עורף, כאב ראש חמור, כאב גרון, בייחוד עם קושי בבליעה וריר, פריחה, כאבי חזה, קוצר נשימה (קושי לנשום), הקאות מרובות, כאבי בטן משמעותיים, דם בצואה, כאב בעת מתן שתן, נפיחות ברגל, אזור חם, אדום או נפוח ברגל.
- יא. מכת חום - (Heat Stroke)
- יב. גל חום כבד - עלייה בחום הגוף מעל ל-40 מעלות כתוצאה מחשיפה לחום סביבתי גבוה או בעקבות מאמץ.
- יג. מכת חום קלאסית (Classic Heatstroke)
- מכת חום עלולה לפגוע במוח ובמערכות חיוניות נוספות.
- יד. מכת חום במאמץ (Exertional Heatstroke)
- נגרמת כתוצאה ממאמץ קשה, לרוב בסביבה חמה ולחה ומחשיפה לחום סביבה גבוה, למכת חום מהסוג הזה עובדים עלולים להיחשף ולהיקלע לחוסר אונים בגין הטמפרטורה הגבוה שיוצרת בלבול, חוסר התמצאות וקואורדינציה, כאב ראש, פרכוס, עור יבש, הזעה ניכרת, תרדמת ואף לגרום למוות.
- טו. חום גבוה המהווה סכנה מוגדר כחום בין 40 ל-41.5 מעלות (היפרפירקסיה).
- טז. נזק מוחי כתוצאה מחום לרוב לא יתרחש בחום נמוך מ-42 מעלות.
- יז. חום גוף חריג - חום גוף העולה על 42 מעלות צלזיוס הינו תסמין המהווה סכנת חיים.
- יח. שרב: תופעה אקלימית של גלי חום כבדים "ולא יָכֶם שָׁרֵב וְשָׁמֵשׁ".
- יט. חמסין: חִמְסִין הוא רוח מדברית חמה ויבשה (בערבית שרקייה- רוח חמה)
- כ. במקורות רוח קדים/ רוח קדומה. ציטוט: "לא יִרְעֵבוּ וְלֹא יִצְמְאוּ וְלֹא יִכֶם שָׁרֵב וְשָׁמֵשׁ" ישעיהו מ"ט, י'.
- כא. התייבשות (Dehydration)
- כב. חוסר נוזלים בגוף בגלל שתייה לא מספקת הגורמים לשלשול והקאות.

מי מועד יותר לסבול ממכת חום ?
עובד החשוף לחום חריג ומבצע עבודה מאומצת ומזיע וכך הוא מייצר את מנגנון ההזעה המגיעים לפני העור ומתנדפים.

מה מרגישים ?
צמא, תחושה של יובש בפה וברירות, חוסר הזעה ויובש בעור, כאבי ראש ותשישות. ישנה הפרשה מועטה של שתן, והשתן המופרש הוא כהה. כמו כן ניכרות דפיקות לב מהירות.
זהו מצב של חוסר נוזלים בגוף בגלל שתייה לא מספקת, שלשולים או הקאות חוזרות.

מטרת המסמך

להאיר, להעיר, לעורר, להבהיר ולסייע בהבנת הנושא שבאחריות המוטלת על ממלאי התפקידים בארגון ובמפעל
הנוהל עוסק רק בתחומי שמירת החיים !

כללי:

להלן מספר כללי התנהגות בסיסיים, במזג אויר חם בימי שרב או חמסין, כפי שכבר היה וכפי שעוד צפוי להגיע בקיץ הנוכחי.

יש להקפיד על כללים אלה במיוחד על עובדים הנמצאים במקומות בהם נפלט חום רב ובשטחים פתוחים והמשתייכים לעובדים שקבוצות סיכון או/ו נוטלים תרופות או/ו טיפול תרופתי ועוד.

אין כוונה לעשות סדר כללי או אחר, אלא הסדרה כאמור של תחומי הביטחון, הבטיחות והבריאות בתנאי אקלים לא שגרתיים.

1. חובה להקפיד על **שתיית כמויות מספיקות של נוזלים**, מעבר לתחושת הצימאון.
2. כמות המים שצריך לשתות ביממה נקבעת בהתאם לדרגת הפעילות ולטמפרטורה שאליה נחשף האדם המבצע פעילות הגורמת להזעה מרובה ולאבדן נוזלים וזקוק להרבה יותר מים בשתייה.
3. א. אנשים עם דרגת פעילות נמוכה חייבים לשתות לפחות כ - 3 ליטר ביום.
ב. **אנשים העוסקים בפעילות גופנית זקוקים לשתייה של כ - 3-5 ליטר ביום.**
4. בימי שרב – העובדים השייכים לקבוצות סיכון, חייבים לא רק לשתות הרבה אלא גם להשתדל להישאר במקום ממוזג ולהימנע מפעילות גופנית במקום/בשטח פתוח.
5. התייבשות היא מצב של מחסור בנוזלים בגוף - הטיפול הוא שתייה מרובה, מנוחה ופינוי מהיר.
6. מכת חום היא עלייה חריגה בטמפרטורת הגוף הנגרמת בגלל בעיה בפליטת החום הנובע ממאמצים שונים.
7. הטיפול - הפסקת פעילות, העברה למקום מוצל, קירור אינטנסיבי של הגוף בעזרת כמויות גדולות של מים וכמובן פינוי מהיר.
8. הדרך למניעה בשני המקרים היא, ע"י שתייה מרובה והפסקות בצל.
9. לבוש מתאים וציוד מגן אישי.

סימני מחסור בנוזלים והתייבשות:

א. חולשה, ב. סחרחורת, ב. נטייה לנמנום, ג. התעלפויות ובמקרים חריגים אף מוות.

עם הופעת הסימנים:

- א. יש לקרר את הנפגע,
- ב. להשכיבו ולתת לו נוזלים בשתייה במקרה של חשד למחסור בנוזלים, יש להפסיק פעילות גופנית ולתת נוזלים (בעירוי – באמצעות מי שהוסמך).
- ג. מאחר ומדובר בשתייה מרובה, מומלץ על שתייה בכמויות קטנות, לעיתים תכופות, כדי להשלים את הנוזלים החסרים.

לגבי אירוע שריפות:

נדרש לנקוט בהתאם להוראות הבטיחות הקיימות בארגון.

סיכום, מסקנות והמלצות:

א. על מנהלים מדרגות שונות שבמעגל העבודה, למסור מידע אודות הסיכונים ועדכון מקרי חירום, ותכני ממניעה והטיפול בהם.

ב. מלאכת מניעת הסיכון והכשל היא מלאכה מורכבת ואחראית וחשובה מאין כמוה במפעל, בבנייה, בארגונים במוסדות השונים, לפיכך יש להטמיע בקרב העובדים את המודעות לסיכונים בלתי נראים אלה בהכנה מוקדמת בהסברה, בהדרכות ובהצטיידות.

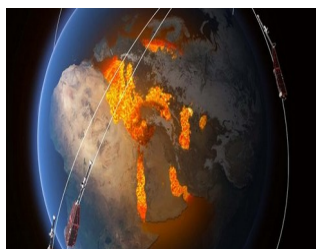
ג. עלינו להתמודד כל העת עם המוסתר מן העין או דווקא מהמובן מאליו. זו עשייה קבועה ומתמשכת שאסור לנו לנוח ממנה.

"בטיחות היא - נחלת הכלל"

בברכת קיץ פורה.

המחבר יעקב עזרא - ממונה בטיחות .
יו"ר ארגון הממונים - נייד: 052-6181606
memunim.org.il

memunim@netvision.net.il



ברוח המציאות החדשה, המרעננת והמחבקת בסולידריות ובשרשרת של אחוות הרעות מתוך הרצון המשותף בגיבוש, בחיבור, בליכוד, בתמיכה ובליווי יצרנו יחד את :

" צבא ההגנה לממונים על הבטיחות "

ממונות וממונים שטרם הצטרפו לארגון, מוזמנים להיכנס לאתר הארגון ולהירשם memunim.org.il
לפרטים ניתן להתקשר לגב' דריה רל"שית הארגון 052-4172333

" ואשמע את קול השם אומר, את מי אשלח ומי ילך לנו, ואומר הנני, שלחני " (ישעיהו ו ה)

ארגון הממונים על הבטיחות והגיהות ישראל - כי אין מקום אחר.

מרכז הארגון : משרדים ראשיים, הלשכה והמכללה בנתניה, מרכז הבנייה הישראלי - האצטדיון העירוני.
052-4172333 08-8599301 memunim.org.il memunim@netvision.net.il

ממונה בטיחות, חושבים עלייך.