

## Sıcak havalarda çalışmak

### **Yüksek sıcaklıklarda ve/veya yoğun güneş ışığı altında çalışırken oluşabilecek tehlikeler/etkiler nelerdir?**

- Yüksek kaza riski, yüksek hata yapa oranı
- Sıcak çarpması (cilt kızarıklığı, hızlı nefes alma, hızlı kalp atışı, bilinç kaybı, koma → Dikkat: hayati tehlike)
- Sıcaklık çöküşü, (düşük tansiyon, halsizlik, baş dönmesi, bulantı ve bayılma)
- Güneş çarpması (bulantı, baş dönmesi, şiddetli baş ağrısı)
- Güneş yanığı, cilt kanseri riski
- Çalışma performansında düşüş (yaz sıcaklarında %30-70)

### **“Sıcak izni” var mı?**

- Yasal olarak herhangi bir sıcaklık sınırı belirlenmemiştir belirli sıcaklıklarda “sıcak izni” hakkı talep edilemez.  
ANCAK: Sıcaklık yükünü mümkün mertebe azaltmak için tedbirler almak, işverenin yasal yükümlülüğüdür (tedbir yükümlülüğü).  
Kolektif tedbirler (örn. güneş kalkanı) bireysel tedbirlerden (örn. güneş kremi) önceliklidir.

### **Hangi tedbirler alınabilir?**

- Alkolsüz içecek tedariki
- İş yerinin gölgelendirilmesi, örn. güneş şemsiyesi veya güneş kalkanı ile
- Koruyucu giysiler, örn. güneş şapkası, ense koruyucu, soğutucu yelekler, UV ışınına karşı koruyucu giysiler, gözlükler
- Güneş koruyucu ürünler
- Soğutulmuş ekip konteynerleri/dinlenme odaları
- Yiyecek ve içecekler için soğutucu kutular/buzdolabı
- Organizasyonel tedbirler (örn. iş saatlerinin öne alınması, öğle sıcağından kaçınılması)
- Çalışanlara ilk yardım hizmetleri konusunda eğitim verilmesi, özellikle sıcaklık çöküşü, güneş çarpması, sıcak çarpması gibi
- Kapalı alan: Giysi düzenlemelerinde gevşetme (daha hafif ayakkabılar, yazlık giysi), vantilatör tedariki (hava cereyanı önlenmelidir), sabah ve akşam havalandırma (gece serinliği) dış panjur ile gölgelendirme

### **Kapalı alanlarda hangi kurallar geçerlidir?**

- İşveren aşağıdaki hava sıcaklıklarını sağlamakla yükümlüdür:
  - a. Düşük fiziksel eforda (oturarak çalışma, ofiste çalışma): min. 19 °C ve maks. 25 °C
  - b. Normal fiziksel eforda (ayakta çalışma): min. 18 °C ve maks. 24 °C
  - c. Yüksek fiziksel eforda (bedensel çalışma): min. 12 °C
- Eğer mekanın kullanım şekli yukarıdaki sıcaklık değerlerine izin vermiyorsa, istisnalar mümkündür (örn. cam ev, soğuk depo)Klima tesisi konusunda temel bir hak mevcut değildir.

**Sıcaklık nedeniyle acil durumlarda ne yapılmalıdır – İlk yardım tedbirleri?**

- Kurtarma zincirini harekete geçirin = İlk yardım ekibi (acil çağrı dahil) – ambulans – hastane (şüphe durumunda daima ambulansı çağırın!)
- Çalışanları denetimsiz bırakmayın
- Soğuk bir odada düz yatırın, bacaklarını yükseğe kaldırın
- Sıvı almasını sağlayın
- Ensesine ve cildine ıslatılmış, soğuk bezlerle kompres yapın