

## היערכות לעונת הקיץ ומזג אויר קיצון

עונת הקיץ בישראל מתחילה בתחילת חודש יוני ונמשכת עד אמצע חודש ספטמבר, מאפייני הקיץ מורגשים כבר בחודש מאי.

### היערכות מקדימה (הכנות) :

1. רענון והתקשרויות עם קבלנים וספקים רלוונטיים.
2. הגדלת מלאי דלקים וסולר (לגנרטורים, רכבי ביטחון, רכבי פינוי וכו').
3. נדרש לנקוט בפעילות מונעת בתחום הגיזום למניעת מפגעים ולמניעת תקלות חשמל ובתחום הניקוז למניעת הצפות.
4. רענון נהלים וסדר פעולות הנדרש להיערכות.
5. יש להיערך לגיבוי חשמל (גנרטורים) בכל האתרים.
6. הפקת לקחים.

### הקיץ מאופיין במספר גורמי סיכון :

1. קרינת השמש
  - הסכנות העיקריות מקרינת השמש הן :
    - ✓ כתמים על העור
    - ✓ כוויות
    - ✓ הזדקנות העור וקמטים
    - ✓ התייבשות
    - ✓ יצירת יתר של ויטמין D המגבירה את הנטייה ליצירת אבנים בכליות
    - ✓ קטרקט בעיניים
    - ✓ יצירת נגעים קדם סרטניים, סרטן העור – הסכנה החמורה ביותר
2. שרב
3. התייבשות - המתפתחת בדרך כלל במהלך פעילות גופנית ממושכת .
4. מכת חום – מצב קיצוני וקשה שבו הגוף מייצר חום רב על רקע בעיה במערכת ויסות החום בגוף.
5. עומס חום - שילוב בין חום גבוה ולחות גבוהה המשפיעה לרעה על מערכות הנשימה של האדם.
6. שריפות - התייבשות צמחייה, מהווה פוטנציאל לדליקה ושריפה עקב קרינת השמש החזקה והחום.
7. זוחלים - התעוררות זוחלים ארסיים מהתרדמת של החורף והופעתם על פני הקרקע לחיפוש מזון.
8. עבודה בגובה - כשמזג האוויר חם, אנו נוטים להיות עייפים יותר ומרוכזים פחות. עבודה במצב עייפות הינה מסוכנת, שכן העייפות משפיעה על הריכוז, על מהירות התגובה ועל תשומת הלב שלנו לנעשה בעבודה.

**על פי ההגדרות קיימות שש קטגוריות של עומס חום המוגדרות על פי הערכים המספריים הבאים:**

מצב	טמפ' [מעלות צלסיוס]
ללא עומס חום	פחות מ 22
עומס חום קל	22-24
עומס חום מתון	24-26
עומס חום בינוני	26-28
עומס חום כבד	28-30
עומס חום כבד מאוד	מ-30 מעלות ומעלה

**פעולות והמלצות למניעת חשיפה לסיכונים בריאותיים בקיץ**

- ✓ יש להרבות בשתייה – מומלץ לשתות בין 8-12 כוסות מים כל יום, סה"כ כ- 2 ליטר.
- ✓ הגנה מפני קרינת השמש - השעות שבין 9 בבוקר ל-4 אחה"צ הן המסוכנות ביותר לחשיפה לקרינת שמש תחת כיפת השמיים.
- ✓ לבש בגדים שיגנו על העור החשוף.
- ✓ בעבודה בחוץ וכשאינן ברירה אחרת :  
 חבוש כובע בעל שוליים רחבים שיצלו על הפנים, על הראש, על האוזניים ועל העורף .  
 יש להרכיב משקפי שמש.  
 השתמש בתכשיר / קרם הגנה עם מקדם הגנה (15-50) מרח אותם על כל אזורי העור החשופים.
- ✓ מרח את התכשיר כ-15-30 דקות לפני היציאה לשמש (עובר זמן עד שהחומר נספג בעור).
- ✓ היה זהיר בכל פעולת הרמת מטען מהקרקע ובכלל – היזהר מפני זוחלים ארסיים (נחשים, עקרבים ואחרים).
- ✓ מפעם לפעם, שטוף את הידיים והפנים במים קרים להתרעננות.
- ✓ אין לעשן במקום שאינו פינת עישון מאושרת ואין לזרוק בדלי סיגריות מחוץ למאפרות.
- ✓ דווח להנהלה על מוקדי סיכון אש.