

في العمل الزراعي أخذ حذرك العمل في جحر حجاز

للأعمال التي تكون داخل البيوت البلاستيكية
والمعرضة للحرارة، على العاملين فيها أن
يخضعوا للكشف الطبي



يؤخذ بعين الاعتبار، للأشخاص المعرضين للضغط الحراري
الآتي: الحصر، الوزن الزائد، العمل، المشاكل القلبية والدوية
الدموية، الإدمان على الكحول، تعاطي الأدوية مع موانع استعمالها، الخ....

التأقلم مع الحرارة يكون تدريجياً
ويُفضل عليه كحد أقصى مدة ثلاثة
أسابيع من بداية النشاط الحسدي

خلال فترة التأقلم مع الحرارة، يؤخذ غرام
واحد من الملح مع كل لتر ماء صالح للشرب



يتم فقد التعوُّد على الحرارة خلال
٣-٤ أيام من وقف العمل



داخل البيوت البلاستيكية يعرق العمال
بكميات هائلة، ومن أجل تعويض كمية
الماء المفقودة في الجسم يجب شرب الماء
كميات قليلة وبشكل مستمر

ملا بس العمل يجب ان تكون
خفيفة، مثل الأقمشة القطنية
والملابس القصيرة



من الضروري السيطرة على اعراض الضغط الحراري
مثل الإرهاق، و اضطراب المعدة، والعصبية
التعرق بشكل متقطع، انخفاض الضغط
تسارع دقات القلب، الدوخة، الخ....



أمام إحدى هذه الأعراض، يجب
الانقطاع عن العمل المعرض
للحرارة