

**Adha ya Joto ni hatari,
lakini inaweza kudhibitiwa!**



وزارة العمل
MINISTRY OF LABOUR

Maswali Yanayoulizwa Sana kwa wafanyakazi

Ikiwa unafanya kazi katika mazingira ya joto, joto la mwili wako linaweza kupanda kupita kiasi. Hii inaweza kuwa hatari.

Mnamo Mei 2021, Wizara ya Maendeleo ya Utawala, Kazi na Maswala ya Jamii (ADLSA) ilitambulisha Uamuzi Mpya wa Waziri ili kuwalinda wafanyakazi wakati wa miezi ya joto zaidi ya mwaka, hawa wafanyakazi wa nje ambao wako kwenye joto, unyevu na jua.



1. Je ni masaa gani mapya za kazi yaliyokatanzwa?

Kuanzia Juni 1 hadi Septemba 15, kazi haiwezi kufanywa katika sehemu za kazi za nje kati ya saa 4 asubuhi na saa 9:30 jioni. Sehemu za kazi za nje ni zile ambazo wafanyakazi wanakuwa hali hizi za hewa: joto, unyevu na jua.

Kuanzia Juni 1 hadi Septemba 15 kati ya saa 4 asubuhi na saa 9:30 jioni

Wafanyakazi hawawezi kufanya kazi nje wakati wanakabiliwa na hali za hewa (kama vile mnururisho wa jua, unyevu na joto).

2. Je kuna kazi yoyote ya nje inayoruhusiwa wakati wa masaa haya?

Kazi ya nje inaruhusiwa katika maeneo yenye kivuli na sehemu za kazi zilizo na hewa safi pekee. Haya ni maeneo ambayo haukabiliani moja kwa moja na na jua, na ambapo kuna feni na/au kiyoyozi, bila athari ya joto la ziada kutoka kwenye mashine na vyanzo vingine.

3. Je ni salama kufanya kazi kabla ya saa 4 asubuhi au baada ya saa 9 jioni wakati wa majira ya joto?

Ndio, inaweza kuwa salama, mradi mwajiri wako amechukua hatua kadhaa za udhibiti na wewe pia ufanye sehemu yako kwa kuchukua tahadhari. Kunywa maji ya kutosha na pumzika wakati wowote unapohitaji. Anzisha 'mfumo wa marafiki' na wenzako ili muweze kusaidiana. Lazima umwambie msimamizi wako au wenzako ikiwa unajihisi vibaya na uache kufanya kazi.

4. Je, ni salama kufanya kazi usiku?

Zamu za usiku zinaweza kupunguza hatari ya adha ya joto. Lakini kuwa mwangalifu! Joto kali na unyevu bado zinaweza kusababisha hatari. Isitoshe, zamu za usiku zinaweza kuwa na athari mbaya kwa usalama wako na afya ikiwa haupati usingizi wa kutosha. Kuingia kazini ukiwa na uchovu kunaweza kusababisha makosa, na kunaweza kukuweka wewe na wenzako hatarini.

5. Je, ninapaswa kunywa maji kiasi gani?

Kunywa maji ya kutosha ni mojawapo ya njia bora ya kujikinga kutokana na adha ya joto. Kuna njia rahisi ya kuangalia ikiwa unakunywa maji ya kutosha – angalia rangi ya mkojo! Nyeupe ni nzuri, na nyeusi ni ishara ya onyo!

Ni muhimu kukumbuka kunywa maji kabla na baada ya kwenda kazini. Wafanyakazi wengi huingia kazini wakiwa tayari wameishiwa na maji mwilini. Unapofanya kazi nje, unapaswa kunywa glasi 2-3 za maji kabla ya kuanza kazi. Kisha, wakati wa mchana, unapaswa kunywa glasi 3 za maji kwa saa. Wakati

wa usiku, weka maji mwilini kwa kunywa maji ya kutosha kumaliza kiu yako. Unaweza kushauriwa kuongeza chumvi kwenye maji yako. Unapaswa kujadili hilo na wataalamu wa usalama na matibabu kwani inategemea hali yako binafsi.

6. Ninapaswa kuvaa nini ili kuepuka adha ya joto?

Ikiwezekana, mwajiri wako anapaswa kukupatia nguo ambayo haikubani, yenye rangi angavu inayoruhusu hewa kupenya ndani. Jaribu kutovaa nguo nyingi sana. Ni muhimu kuvaa vifaa vya kujilinda vyovyote vilivyotolewa.

7. Ninapaswa kupumzika mara ngapi?

Hakuna jibu moja. Inategemea hali ya mazingira, sehemu yako ya kazi na ukubwa wa kazi yako. Kadiri hali zinavyozidi kuwa mbaya na na ukubwa wa kazi, ndivyo utakavyohitaji mapumziko zaidi. Jambo la muhimu zaidi ni kwamba utambue mahitaji ya mwili wako, na umwambie misimamizi wako wakati unahitaji kupumzika.

8. Je, vipi kama nikihisi athari za adha ya joto nikiwa kazini?

Ikiwa unahisi yoyote ya dalili hizi: udundaji wa kasi wa moyo kuliko kawaida; jasho zito; kujihisi dhaifu na mchovu; maumivu makali ya misuli; maumivu ya kichwa; kuhisi kizunguzungu; au kichefuchefu, acha kufanya kazi mara moja na umwambie msimamizi wako au mwenzako.

Ikiwa una sababu ya kuamini kuwa adha ya joto ni tishio kwa usalama wako au afya, una haki ya sheria kuacha kazi. Unapaswa kuzungumza na maafisa wa usalama au usimamizi kuhusu jinsi sehemu ya kazi inayoweza kufanywa kuwa salama zaidi.

9. Ni nani aliye katika hatari ya magonjwa yanayohusiana na joto?

Adha ya joto huathiri watu wa mataifa yote. Hata hivyo, magonjwa au hali fulani za kiafya, kama shinikizo la damu na kisukari, zinaweza kuongeza hatari ya adha ya joto. Sheria inataka waajiri wawape wafanyakazi wa nje uchunguzi wa afya kila mwaka. Hii itaruhusu magonjwa yoyote au hali za afya zozote kutambuliwa na kushughulikiwa. Kwa mfano, wafanyakazi walio katika hatari ya adha ya joto wanaweza kupangiwa majukumu mengine.

10. Je dha ya joto hupimwaje?

Joto la globu la balbu ya unyevunyevu (WBGT) huchanganua na kufuatilia kiwango cha adha ya joto kazini. Inazingatia joto, unyevu, kasi ya upepo na mnururisho wa jua. Kazi yote lazima isimame ikiwa WBGT itaongezeka zaidi ya 32.1 °C. Kizingiti hiki kinapimwa na vifaa maalum.

11. Ninawezaje kujua zaidi juu ya hatari za adha ya joto?

Ikiwa hauna uhakika juu ya kipengele chochote cha adha ya joto zungumza na afisa wako wa usalama bila kuchelewa.

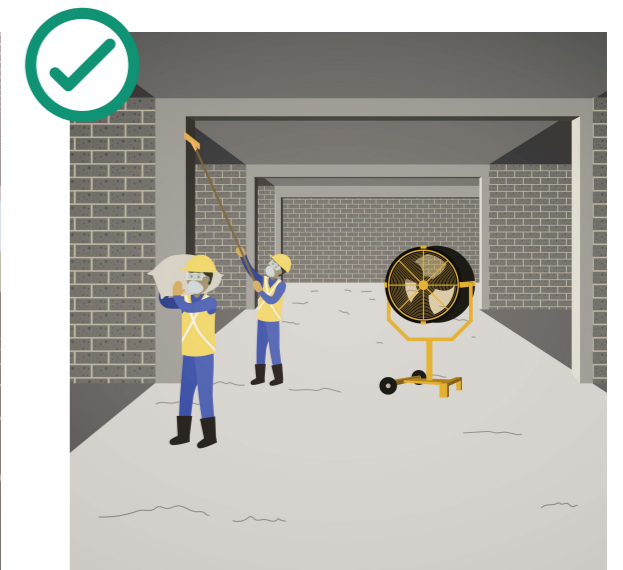
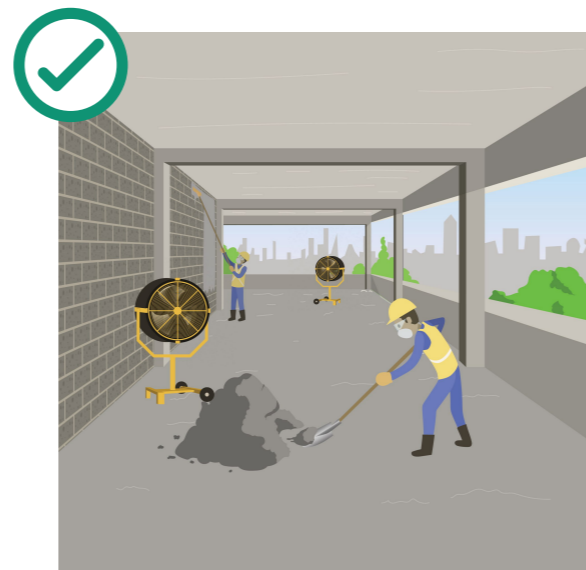
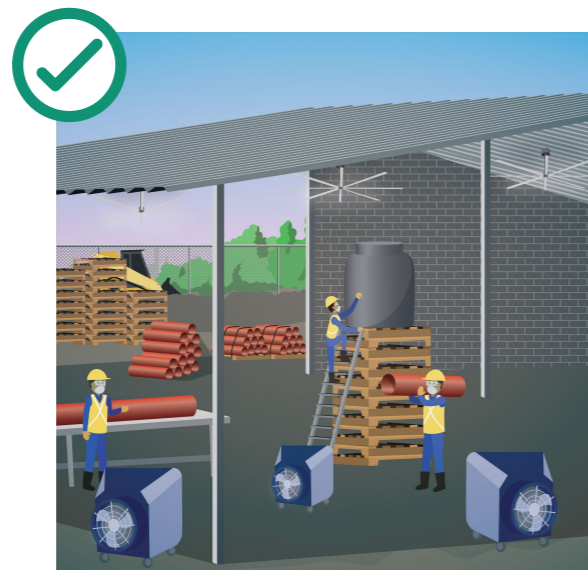
12. Ninaweza kuripoti wapi kesi ya kukiuka?

Ikiwa mwajiri wako hatii sheria, tafadhali piga simu kwa Wizara ya Maendeleo ya Utawala, Kazi na Maswala ya Jamii kwa 16008. Uwe na hakika kuwa simu yako itachukuliwa kwa siri, ikimaanisha kuwa hautaulizwa maelezo binafsi na kampuni haitaarifiwa kuwa lalamiko limewasilishwa.

Kuanzia Juni 1 hadi Septemba 15 kati ya saa 4 asubuhi na saa 9:30 jioni

Wafanyakazi wanaweza kufanya kazi nje katika maeneo yenye kivuli na hewa safi, ikiwa hakuna athari ya joto la ziada kutoka kwa mashine za kufanya kazi.

Kazi yote lazima isimame ikiwa WBGT itaongezeka zaidi ya 32.1 °C



Eneo hili lina kivuli lakini halina hewa safi.

Eneo hili lina kivuli lakini halina hewa safi.

Eneo hili lina kivuli lakini halina hewa safi.

Eneo hili lina kivuli lakini halina hewa safi.

Eneo hili lina kivuli lakini halina hewa safi.

Uendeshaji wa jenereta huunda joto la ziada.

Uendeshaji wa mashine unazalisha joto la ziada.