

अत्यधिक गर्मीबाट उत्पन्न हुने गर्मीसम्बन्धी रोगहरूको रोकथामका उपाय



रोजगारदाताले कार्यस्थलको संवेदनशील तापक्रम 31°C वा सोभन्दा बढी हुँदा कार्यरत कामदारहरू का गर्मीसम्बन्धी रोगहरू रोकन रोकथामका उपायहरू लिनुपर्छ।

* विस्तृत जानकारी "Crisis Escape Safety and Health App" मा जाँच गर्न सकिन्छ।

गर्मीसम्बन्धी रोगहरू रोकनका लागि रोकथामका उपायहरू

- ✓ संवेदनशील तापक्रम मापन गर्न थर्मामीटर तथा हाइग्रोमीटर प्रयोग गरेर गरिएको कार्यहरू दर्ता गर्नुहोस्
- ✓ कामदारहरूलाई गर्मीसम्बन्धी रोगहरूको लक्षण र आपत्कालीन उपायका जानकारी दिनुहोस्
- ✓ पाँचवटा आधारभूत नियमहरू पालन गरिन्छ



संकट बचाव सुरक्षा तथा स्वास्थ्य एप - संवेदनात्मक तापक्रम नाप्ने यन्त्र

पाँचवटा आधारभूत नियमहरू पालन गरिन्छ

पानी	✓ चिसो र सफा पानी पर्याप्त रूपमा प्रदान गर्नुपर्छ
हावा र छायाँ	✓ भित्री तथा बाहिरी कार्यका क्रममा (पोर्टेबल) एयर-कन्डिशनर, औद्योगिक पङ्खा लगायतका चिसो पार्ने/हावासंचार गर्ने यन्त्रहरू तथा छायाँ छानाहरू अनिवार्य रूपमा राख्नु पर्छ ✓ उच्च तापक्रमको समयमा जोखिम न्यून गर्न कार्य समय समायोजन गर्नुपर्छ
आराम गर्नुहोस्	✓ कार्यस्थल नजिकै आराम गर्ने ठाउँ (विश्राम क्षेत्र) राख्नु पर्छ ✓ 31°C वा सोभन्दा बढी संवेदनात्मक तापक्रममा काम गर्दा उचित विश्राम लिनुपर्छ ✓ 33°C वा सोभन्दा बढी संवेदनात्मक तापक्रममा काम गर्दा प्रत्येक 2 घण्टामा कम्तीमा 20 मिनेटको विश्राम लिनुपर्छ
चिसो पार्ने यन्त्रहरू	✓ चिसो बनाउने पोशाक तथा ज्याकेटजस्ता बेग्लै चिसो पार्ने उपकरणहरू उपलब्ध गराउनु पर्छ
आपतकालीन उपायहरू	✓ तापक्रमसम्बन्धी रोगबाट स्वास्थ्य समस्या भएका वा आशंकित व्यक्ति अचेत भएमा तुरुन्तै 119 मा फोन गर्नुपर्छ ✓ व्यक्ति सचेत भएमा आपतकालीन उपायहरू लागाई लक्षणहरू सुधार नभएमा तुरुन्तै 119 मा फोन गर्नुपर्छ * तापक्रमसम्बन्धी रोगहरूको रोकथामका लागि KDCA स्वास्थ्य निर्देशनहरूको समझ

कार्य स्थगन

- ✓ अत्यधिक गर्मीका कारण तापक्रमसम्बन्धी रोगको गम्भीर जोखिम पैदा भएमा नियोक्ताले काम रोकेर पाँच आधारभूत नियमहरू जाँच तथा सुधार गर्नुपर्छ

गर्मीसम्बन्धी रोगको संवेदनशील समूहको व्यवस्थापन

► गर्मीसम्बन्धी रोगको संवेदनशील समूहका लागि लक्ष्य

- ✓ अत्यधिक गर्मीमा काम गर्न नयाँ रूपमा नियुक्त गरिएका कामदारहरू
- ✓ गर्मीसम्बन्धी रोगको पूर्वइतिहास भएका कामदारहरू
- ✓ वृद्ध कामदारहरू वा उच्च रक्तचाप, मधुमेहको इतिहास आदि भएका व्यक्ति



► गर्मीसम्बन्धी रोगको संवेदनशील समूहको व्यवस्थापन विधि

- ✓ अत्यधिक गर्मीमा काम गर्नु अघि गर्मीसम्बन्धी रोगका लक्षणहरू तथा आपतकालीन उपायहरूको सम्झना
- ✓ अत्यधिक गर्मीको अवस्थामा, नयाँ नियुक्त गरिएका कर्मचारीहरूका लागि काम गर्ने समय क्रमिक रूपमा बढाइने छ
- ✓ कर्मचारीहरूको स्वास्थ्य अवस्था नियमित रूपमा जाँच
- ✓ अत्यधिक गर्मीमा कार्य समय घटाएर अतिरिक्त आराम समय प्रदान गरिन्छ

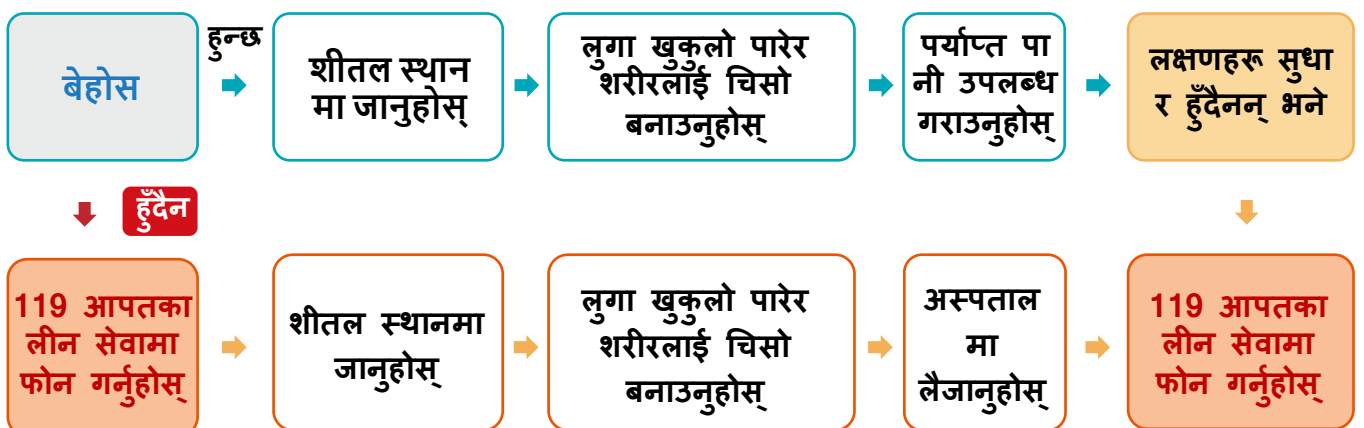
गर्मीसम्बन्धी रोगहरूको आपतकालीन उपायहरू (कोरिया रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम एजेन्सी)

► गर्मीसम्बन्धी रोगका लक्षणहरू

- ✓ सामान्यभन्दा उच्च शरीरको तापक्रम, अत्यधिक पसिना आउने, चक्कर लाग्ने, वान्ता हुने, मांसपेशी खुम्चिने, चेतना को स्तर कम हुने

► गर्मीसम्बन्धी रोगहरू रोक्नका लागि उपायहरू

- ✓ शीतल स्थानमा जानुहोस्।
- ✓ लुगा खुकुलो पार्नुहोस् र शरीरलाई चिसो पानीले भिजाएर हात वा विद्युतीय पंखाको सहायताले शीतलता प्रदान गर्नुहोस्
- ✓ धेरै चिसो पानी पिउँदै शरीरलाई हाइड्रेट राख्नुहोस्। ※ कामदार बेहोस हुँदा पानी नदिनुहोस्।
- ✓ आराम गर्नुहोस् वा चिकित्सा सहायता लिनुहोस्।



Medida Preventiva ba Moras ne'ebé relasiona ho Manas Kauza hosi Manas maka'as



Empregadór sira tenke foti medida preventiva hasoru moras sira ne'ebé relasiona ho manas bainhira traballadór sira serbisu iha serbisu-fatin sira ne'ebé **temperatura sensível maka 31°C ka aas liu**.

* Informasaun detallu bele verifika iha “**Aplikativu Crisis Escape Safety and Health**”

Medida Preventiva Hasoru Moras sira ne'ebé relasiona ho Manas

- ✓ Uza termmetru no igr metru ida hodi sukat temperatura ne'eb sens vel no regista asaun ne'eb halo ona
- ✓ Informa traballad r sira kona-ba sintoma moras sira ne'eb relasiona ho manas no medida emerj nsia sira
- ✓ **Tenke tuir regra b ziku lima**



Aplikasaun Crisis Escape Safety & Health - Kalkuladór Temperatura ne'ebé Sensível

Tenke tuir regra báziku lima

Bee



- ✓ Tenke fornese **bee** malirin no moos ho suficiente

Anin no Mahon



- ✓ Dispozitivu sira arrefesimentu/ventilasaun nian **hanesan ar-kondisionadu (portátil)** no ventiladór industriál sira, nst., no kanopi sira ba sombra tenke instala durante serbisu iha uma laran/liur
- ✓ **Oras servisu nian tenke ajusta** atu minimiza espozisaun durante oras manas aas liuuring

Deskansa



- ✓ **Fasilidade deskansa (fatin deskansa)** tenke instala besik fatin servisu siranear
- ✓ Foti deskansa apropriadu bainhira serbisu iha manas maka'as ho temperatura ne'ebé sensível 31°C ka aas liu
- ✓ **Deskansa pelumenus minutu 20 kada oras 2 bainhira serbisu iha manas maka'as ho temperatura 33°C ka aas liu**

Ekipamentu



- ✓ **Ekipamentu pesoál sira atu halo malirin** hanesan roupa no kolete sira ne'ebé halo malirin tenke fornese clothes & vests

Medida



- ✓ **Kontaktu kedas ba 119 bainhira ema ne'ebé sofre ka deskonfia moras relasiona ho manas laiha konxiénsia**
- ✓ Bainhira ema ne'e iha konxiénsia, hala'o medida emerjénsia no bolu 119 bainhira sintoma la hadi'a

* Komprende matadalan saúde KDCA nian ba prevensaun moras sira ne'ebé relasiona ho manas

Suspensaun ba Servisu

- ✓ Empregadór sira **tenke suspende serbisu bainhira iha risku urjente** atu akontese ho moras sira ne'ebé relasiona ho manas tanba manas maka'as, no **verifika** no hadi'a regra báziku 5

Jestaun ba Grupu Sensível ba Moras relaciona ho Manas

▶ Grupu ne'ebé sensível ba moras relaciona ho manas

- ✓ Trabalhador sira ne'ebé foin hetan knaar atu serbisu iha manas maka'as
- ✓ Trabalhador sira ho istória anteriór kona-ba moras relaciona ho manas
- ✓ Trabalhador sira ne'ebé idade ona ka sira ne'ebé iha istória kona-ba hipertensaun, diabetes, nst.



▶ Métodu jestaun ba grupu sira ne'ebé sensível ba moras relaciona ho manas

- ✓ Fó hanoin kona-ba sintoma sira moras nian ne'ebé relaciona ho manas no medida emergjénsia molok serbisu iha manas maka'as
- ✓ Aumentu graduál iha oras serbisu nian durante período manas maka'as ba trabalhador sira ne'ebé foin hetan knaar
- ✓ Verifika kondisaun saúde trabalhador sira nian beibeik.
- ✓ Oras servisu nian redús durante manas maka'as, no fo tempu deskansa adisionál

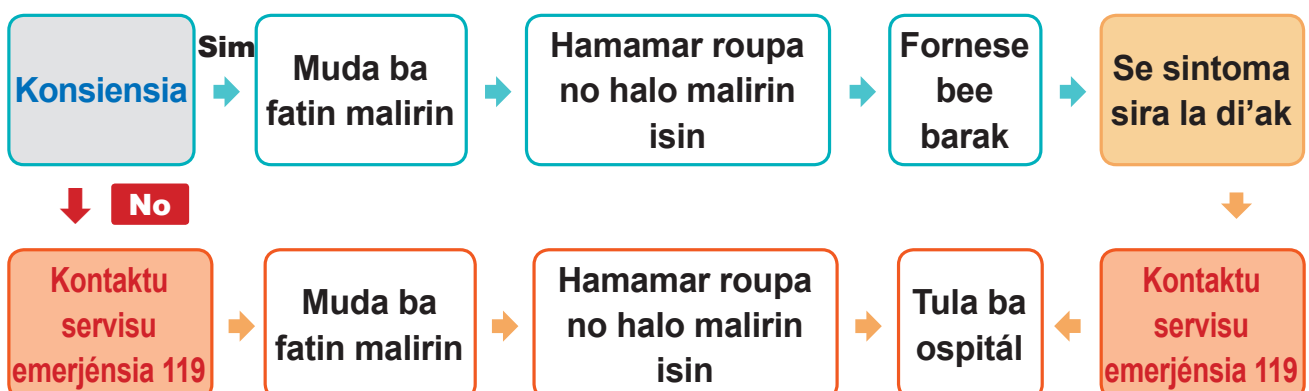
Medida Emerjénsia ba Moras sira ne'ebé relaciona ho Manas (Ajénsia Kontrolu no Prevensaun Moras Korea nian)

▶ Sintoma sira husi moras ne'ebé relaciona ho manas

- ✓ Temperatura isin nian aas liu duké normál, kosar maka'as, oin-halai, laran-sa'e, kainbra muskulár, nivel konxiénsia ne'ebé tun

▶ Medida sira hasoru moras sira ne'ebé relaciona ho manas

- ✓ Muda ba fatin ne'ebé malirin.
- ✓ Hamamar ita-boot nia roupa no hamoos ita-boot nia isin ho bee malirin hodi halo malirin ho ventiladór liman ka ventiladór elétriku, nst.
- ✓ Hidrata nafatin hodi hemu bee malirin barak.
 - ※ Labele fó bee bainhira trabalhador lakon konsiensia.
- ✓ Deskansa ka buka atendimentu médiku.



* ຂໍ້ມູນລະອຽດສາມາດກວດສອບໄດ້ໃນ “ແອັບຄວາມປອດໄພ ແລະ ສະໝາບໃນການໜີເວລາມີວິກິດ.”

ແອັບເນື້ອຄວາມປອດໄພ ແລະ
ສະຖາບັນໃນການຫຼົບໜີຈາກວິກິດ -
ເຄື່ອງຄິດໄລ່ອັນໜຶ່ງທີ່ເໝາະສົມ

☑ **ໂທ 119 ບັນທຶກເມື່ອບຸກຄົນທີ່ບາດເຈັບປ່ວຍຈາກ ຫຼື ສິ່ງໄສວ່າເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນໝົດສະຕິ**

☑ **ເມື່ອບຸກຄົນນັ້ນຍັງມີສະຕິຢູ່, ໃຫ້ດຳເນີນການສຸກເສີນ ແລະ ໂທ 119 ເມື່ອອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ**

* ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈຕໍ່ແຜນນຳດ້ານສະພາບຂອງ KDCA ສຳລັບການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

ການຄຸ້ມຄອງກຸ່ມການເຈັບປ່ວຍທີ່ລະອຽດອ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

▶ ກຸ່ມທີ່ອ່ອນໄຫວກ່ຽວກັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ຄົນງານທີ່ຖືກມອບໝາຍໃໝ່ໃຫ້ເຮັດວຽກໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ
- ✓ ຄົນງານທີ່ມີປະຫວັດການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ
- ✓ ຜະນົກງານຜູ້ສູງອາຍຸ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີປະຫວັດຂອງຄວາມດັນເລືອດສູງ, ຜະຍາດເປົ້າຫວານ ແລະອື່ນໆ.



▶ ວິທີການຄຸ້ມຄອງສໍາລັບກຸ່ມການເຈັບປ່ວຍທີ່ລະອຽດອ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ເຕືອນອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ແລະ ມາດຕະການສຸກເສີນກ່ອນທີ່ຈະເຮັດວຽກຢູ່ໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ສຸດ
- ✓ ຄ່ອຍໆເພີ່ມຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກໃນຊ່ວງເວລາທີ່ຮ້ອນທີ່ສຸດສໍາລັບຜະນົກງານທີ່ຖືກແຕ່ງຕັ້ງໃໝ່
- ✓ ກວດເບິ່ງພາວະສະພາບຂອງຄົນງານເປັນປະຈຳ
- ✓ ຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກແມ່ນຫຼຸດລົງໃນລະຫວ່າງຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ ແລະ ເວລາຜ່ອນເພີ່ມເຕີມແມ່ນໄດ້ຖືກມອບໝາຍ

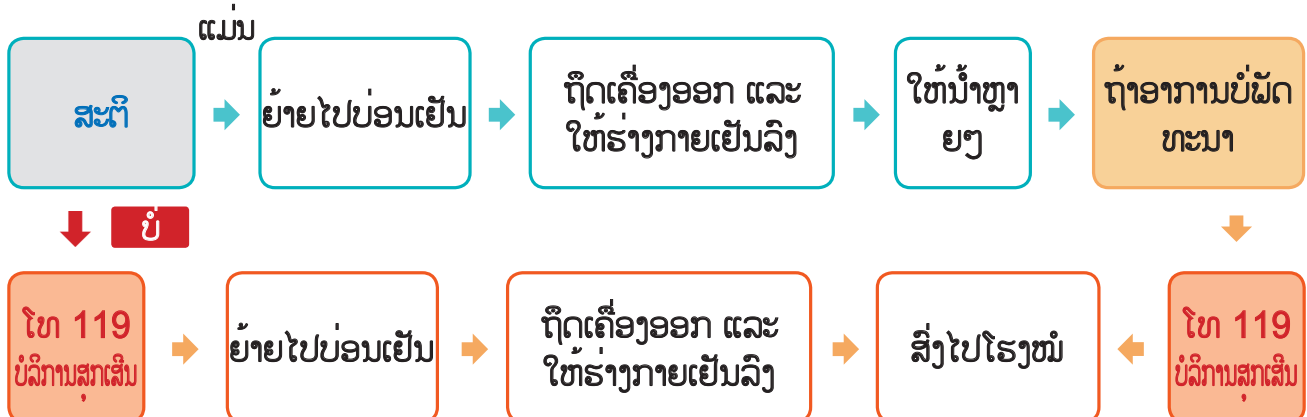
ມາດຕະການສຸກເສີນສໍາລັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ (ອົງການຄວບຄຸມ ແລະ ປ້ອງກັນຜະຍາດເກົາຫຼີ)

▶ ອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ.

- ✓ ອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍສູງກວ່າປົກກະຕິ, ເຫຼືອອອກຫຼາຍ, ວິນຫົວ, ປວດຮາກ, ປວດກ້າມເນື້ອ, ລະດັບສະຕີຫຼຸດລົງ

▶ ມາດຕະການຕ້ານການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ຍ້າຍໄປສະຖານທີ່ເຢັນ.
- ✓ ຖອດເຄື່ອງນຸ່ງຂອງເຈົ້າອອກ ແລະ ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານປຽກດ້ວຍນ້ຳເຢັນ ເພື່ອໃຫ້ເຢັນລົງດ້ວຍຜັດລົມມືຖື ຫຼື ຜັດລົມໄຟຟ້າ, ແລະອື່ນໆ.
- ✓ ຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຊື່ນໂດຍການດື່ມນ້ຳເຢັນຫຼາຍໆ.
 - ※ ຢ່າໃຫ້ນ້ຳເມື່ອຄົນງານໝົດສະຕີ.
- ✓ ພັກຜ່ອນ ຫຼື ໄປຫາແພດ.



Хэт Халалтаас шалтгаалсан Халуунаас-үүдэлтэй Өвчнөөс Урьдчилан Сэргийлэх Арга Хэмжээ



31 хэм ба түүнээс температуртай ажлын байранд халуунаас-үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах ёстой.

* Дэлгэрэнгүй мэдээллийг “Гамшгаас Зугтах Аюулгүй Байдал болон Эрүүл Ахуйн апп.”-аас үзэж болно

Халуунаас-үүдэлтэй Өвчнөөс Урьдчилан Сэргийлэх

- ✓ Мэдрэгдэхүйц температурыг хэмжихдээ термометер болон гигрометрийг хэрэглэн авч хэрэгжүүлсэн арга хэмжээг бүртгэ
- ✓ Ажилчдад халуунаас-үүдэлтэй өвчний шинж тэмдэгийн талбаар болон яаралтай үед авах арга хэмжээний талаар мэдээлэл өг
- ✓ **Үндсэн таван дүрмийг мөрдөнө**



Хямралаас зугтах аюулгүй байдал, эрүүл мэндийн апп—Мэдрэгч температур тооцрогч

Үндсэн таван дүрмийг мөрдөнө

Ус



- ✓ Хүйтэн цэвэр **усаар** хангалттай хэмжээнд хангах ёстой

Салхи, Сүүдэр



- ✓ Хөргөх/Агааржуулалтын төхөөрөмж (зөөврийн) болох **агааржуулагч, үйлдвэрийн сэнс гэх мэт**, гадаа/дотоод ажлын үеэр сүүдрэвч суурилуулсан байх ёстой
- ✓ Халууны оргил үед өртөлтийг багасгахын тулд **ажлын цагийг тохируулах шаардлагатай**

Амралт



- ✓ **Ажлын талбайн ойролцоо амрах байгууламж (амрах газар) суурилуулсан байх ёстой**
- ✓ **31°C ба түүнээс дээш температуртай хэт халуунд ажиллах бол зохих завсарлагыг аваарай**
- ✓ **33°C ба түүнээс дээш температуртай хэт халуунд ажиллах бол 2 цаг тутамд дор хаяж 20 минутын завсарлагыг аваарай**

Хөргөх



- ✓ **Хувийн хөргөлтийн тоног төхөөрөмж** болох хөргөх хувцас, хантааз зэргээр хангагдсан байх ёстой

Онцгой байдлын



- ✓ **Халуунтай холбоотой өвчнөөр өвчилсөн эсвэл магадлалтай хүн ухаангүй байгаа бол 119 руу яаралтай залга**
- ✓ **Тухайн хүн ухаантай байгаа бол яаралтай арга хэмжээ авч шинж тэмдэг сайжрахгүй бол 119 руу залгана уу**

*Халуунтай холбоотой өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх KDCA эрүүл мэндийн удирдамжийг ойлгох

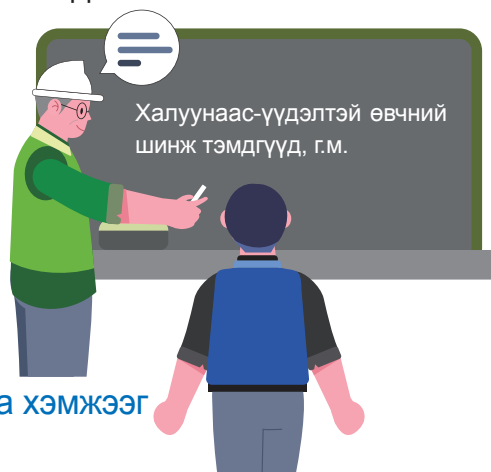
Ажлыг түр хойшлуулах

- ✓ Ажил олгогчид хэт халалтаас үүдэн **халуунаас шалтгаалсан өвчин тусах нэн эрсдэлтэй үед** ажлыг түр зогсоож **үндсэн 5 дүрмийг шалгаж, сайжруулах ёстой**

Халуунаас-үүдэлтэй Өвчинд Мэдрэмтгий Бүлгийн Менежмент

▶ Халуунаас-үүдэлтэй өвчинд мэдрэмтгий бүлгүүдэд зориулсан/бүлгүүдийг онилсон

- ✓ Хэт халуунд ажиллахаар шинээр үүрэг авсан ажилчид
- ✓ Өмнө нь халуунаас-үүдэлтэй өвчнөөр өвчилж байсан ажилчид
- ✓ Өндөр настан ажилчид эсвэл цусны даралт чихрийн шижин гэх мэт өвчнөөр өвчилсөн хүмүүс.



▶ Халуунаас-үүдэлтэй өвчин мэдрэмтгий бүлгүүдийн удирдлагын арга

- ✓ Халуунаас-үүдэлтэй өвчний шинж тэмдэг болон хэт халуунд ажиллахын өмнө яаралтай авах арга хэмжээг сануулах
- ✓ Шинээр томилогдсон ажилчдын хэт халуунд ажиллах ажлын цагийг аажмаар нэмэгдүүлэх
- ✓ Ажилчдын эрүүл мэндийн байдлыг тогтмол шалгаж
- ✓ Хэт халууны үед ажлын цагийг багасгаж, нэмэлт амралтын цагийг хуваарилдаг

Халуунтай холбоотой өвчний үед авах яаралтай арга хэмжээ (Корея өвчин хяналт, урьдчилан сэргийлэх агентлаг)

▶ Халуунаас-үүдэлтэй өвчний шинж тэмдгүүд

- ✓ Биеийн температур хэвийн хэмжээнээс өндөр, хэт их хөлрөх, толгой эргэх, дотор муухайрах, булчин татах, ухамсрын түвшин буурах

▶ Халуунаас-үүдэлтэй өвчний эсрэг авах арга хэмжээ

- ✓ Сэрүүн газарт оч.
- ✓ Хувцсаа тайлж, сэрүүн усаар биеэ норгож, гар сэнс эсвэл цахилгаан сэнс гэх мэтээр хөргөнө.
- ✓ Хүйтэн ус их ууж чийгний дутагдлаас сэргийл.
※ Ажилтан ухаангүй байвал ус бүү өг.
- ✓ Амралт авч, эмнэлэгийн тусламж ав.



အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ



ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန်သည် 31°C နှင့်အထက် ရှိသော အလုပ်ခွင်များတွင် အလုပ်သမားများ အလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ အလုပ်ရှင်များသည် ၊ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ရပါမည်။

* အသေးစိတ်အချက်အလက်ကို “အရေးကြီးအခြေအနေ တိမ်းရှောင်မှု ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအကူအညီ (Crisis Escape Safety and Health App)” တွင် စစ်ဆေးနိုင်ပါသည်။

အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ

- ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန်ကို တိုင်းတာရန် သာမိုမီတာနှင့် ဟိုက်ဒရိုမီတာတို့ကို အသုံးပြုကာ ပြုလုပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ
- ✓ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများနှင့် အရေးပေါ်အစီအမံများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း အလုပ်သမားများကို အသိပေးပါ
- ✓ အခြေခံစည်းကမ်းချက် ငါးခုကို လိုက်နာပါသည်



အခြေခံစည်းကမ်းချက် ငါးခုကို လိုက်နာပါသည်

ရေ 	✓ အေးပြီးသန့်ရှင်းသောရေကို လုံလုံလောက်လောက် ပေးရပါမည်
လေနှင့်အမိုးအကာ 	✓ (ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော) လေအေးပေးစက်နှင့် လုပ်ငန်းသုံးပန်ကာများ ကဲ့သို့သော အအေးပေးသည့်/လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေသည့် ကိရိယာများနှင့် အရိပ်ရသော တဲအိမ်များကို အဆောက်အဦးတွင်း/ပြင်ပ အလုပ်အတွင်း ထည့်သွင်းထားရမည် ✓ အပူချိန်အမြင့်ဆုံး အချိန်များအတွင်း ထိတွေ့မှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိရမည်
အနားယူခြင်း 	✓ အလုပ်ဆိုက်များ အနီးတွင် အနားယူရန် အဆောက်အဦးများ (အနားယူရန် နေရာများ) ကို ထည့်သွင်းထားရမည် ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန် 31°C နှင့်အထက်ရှိသည့် အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ သင့်လျော်သော နားချိန်များ ယူပါ ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန် 33°C နှင့်အထက်ရှိသည့် ပြင်းထန်လွန်းသော အပူချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ 2 နာရီကြာတိုင်း အနည်းဆုံး မိနစ် 20 အနားယူပါ
အေးမြစေသည့် အသုံးအဆောင် 	✓ အေးမြစေသော အဝတ်အစားနှင့် အင်္ကျီများ ကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေ အေးမြစေသည့် အသုံးအဆောင်များကို ပေးထားရမည်
အရေးပေါ်အစီအမံများ 	✓ အပူချိန်နှင့် သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများကြောင့် သို့မဟုတ် ယင်းကို သံသယဖြစ်ဖွယ်ကြောင့် သတိလစ်သွားသောအခါ 119 ကို ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ ✓ သတိမလစ်ပါက အရေးပေါ်အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ပြီး လက္ခဏာများ တိုးတက်လာပါက 119 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ * အပူချိန်နှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်းအတွက် KDCA ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို နားလည်ထားခြင်း

အလုပ်ခေတ္တရပ်ခြင်း

- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သည့် အပူချိန်ကြောင့် အပူချိန်နှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများ ဖြစ်ပွားရန် အရေးတကြီး အန္တရာယ်ရှိသည့်အခါတွင် အလုပ်ရှင်များသည် အလုပ်ကို ခေတ္တရပ်နားကာ အခြေခံစည်းကမ်းချက် 5 ချက်ကို စစ်ဆေးပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်

အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများ

- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူတွင် အလုပ်လုပ်ရန် တာဝန်အသစ်ပေးခြင်း ခံရသော အလုပ်သမားများ
- ✓ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှု ဖြစ်ပွားဖူးသည့် ရာဇဝင်ရှိသော အလုပ်သမားများ
- ✓ သက်ကြီးပိုင်း အလုပ်သမားများ သို့မဟုတ် သွေးတိုး၊ ဆီးချိုရောဂါ စသည်တို့ ရာဇဝင်ရှိသူများ



▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများအတွက် စီမံခန့်ခွဲရေးနည်းလမ်း

- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်မလုပ်မီ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုနှင့် အရေးပေါ်အစီအမံများအကြောင်း အသိပေးခြင်း
- ✓ အသစ်ခန့်အပ်ထားသော အလုပ်သမားများအတွက် အလွန်ပြင်းထန်သော အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး
- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်ရှိချိန်အတွင်း အလုပ်ချိန်များကို လျော့ချကာ အပိုဆောင်း အနားယူချိန် သတ်မှတ်ပေးခြင်း

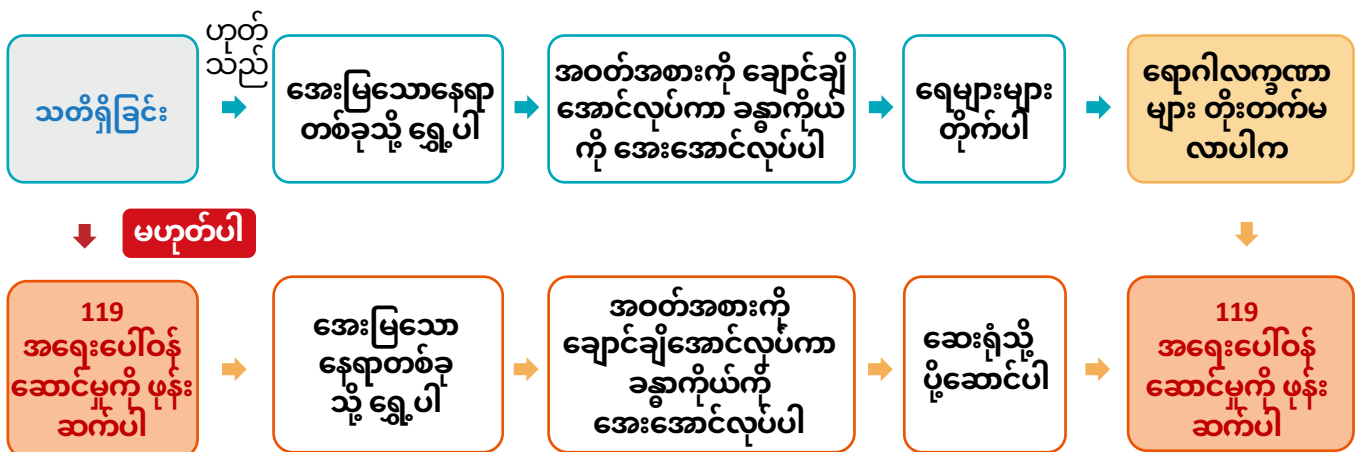
အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများ (ကိုရီးယားနိုင်ငံ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး အေဂျင်စီ (Korea Disease Control & Prevention Agency))

▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှု၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

- ✓ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ပုံမှန်ထက်ပိုမြင့်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း ချွေးထွက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ သတိရှိမှုအဆင့် လျော့ကျခြင်း

▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် အစီအမံများ

- ✓ အေးမြသော နေရာတစ်ခုသို့ ရွှေ့ပါ။
- ✓ လက်ကိုင်ပန်ကာ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ပန်ကာ အစရှိသည်ဖြင့် အေးမြအောင်လုပ်ရန်အတွက် သင့်အဝတ်အစားကို ချောင်ချိုအောင်လုပ်ကာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေအေးဖြင့် စိုအောင်လုပ်ပါ။
- ✓ ရေအေးများစွာ သောက်ခြင်းဖြင့် ရေဓာတ်ပြည့်ဝအောင်နေပါ။ ※ အလုပ်သမား သတိလစ်နေလျှင် ရေမတိုက်ပါနှင့်။
- ✓ အနားယူပါ သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။



အလုပ်ခန့်အပ်မှုနှင့်
အလုပ်သမား ဝန်ကြီးဌာန

KOSHA



প্রচণ্ড তাপের কারণে সৃষ্ট তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার জন্য প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ



অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা 31 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার চেয়ে বেশি এমন কর্মস্থলে কর্মীদের কাজ করার সময় নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ গ্রহণ করতে হবে।

* “ক্রাইসিস এসকেপ সেফটি এন্ড হেলথ অ্যাপে” বিস্তারিত তথ্য চেক করা যাবে।

তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ

- ✓ অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা পরিমাপ করতে একটি থার্মোমিটার ও হাইগ্রোমিটার ব্যবহার করুন এবং গৃহীত পদক্ষেপগুলো রেকর্ড করুন
- ✓ তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার উপসর্গসমূহ এবং জরুরি পদক্ষেপসমূহ সম্পর্কে কর্মীদের অবহিত করুন
- ✓ পাঁচটি প্রাথমিক নিয়ম অনুসরণ করা হয়



ক্রাইসিস এসকেপ সেফটি এন্ড হেলথ অ্যাপে অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা গণক

পাঁচটি প্রাথমিক নিয়ম অনুসরণ করা হয়

পানি

- ✓ ঠাণ্ডা ও পরিষ্কার পানি অবশ্যই পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রদান করতে হবে

বাতাস ও ছায়া



- ✓ ইনডোর বা আউটডোর কাজের সময় (পোর্টেবল) এয়ার-কন্ডিশনার, শিল্লোদ্‌যোগে ব্যবহৃত ফ্যান ইত্যাদি শীতলকরণ/বায়ুচলাচলের যন্ত্রপাতি এবং কার্যস্থলে রশেড ক্যানোপি স্থাপন করতে হবে।
- ✓ প্রচণ্ড তাপমাত্রা অনুভূত হলে কাজের সময়সূচি সেইভাবে সামঞ্জস্য করতে হবে যাতে গরমে সংস্পর্শে আসা কমানো যায়।

বিশ্রাম



- ✓ কর্মস্থলের কাছাকাছি বিশ্রামের সুবিধা (বিশ্রাম এলাকা) স্থাপন করতে হবে।
- ✓ অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা 31 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি হলে প্রচণ্ড গরমে কাজ করার সময় যথাযথ বিরতি নিতে হবে।
- ✓ অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা 33 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি হলে, প্রচণ্ড গরমে কাজের সময় প্রতি ২ ঘণ্টায় অন্তত ২০ মিনিট করে বিরতি নিতে হবে।

কুলিং সরঞ্জাম



- ✓ কুলিং জামা ও ভেস্টের মতো ব্যক্তিগতভাবে নিজেকে ঠান্ডা রাখার সরঞ্জাম সরবরাহ করতে হবে।

জরুরি ব্যবস্থা



- ✓ যদি কোনো ব্যক্তি তাপজনিত অসুস্থতায় আক্রান্ত হন বা সন্দেহ হয় এবং অচেতন থাকেন, তাহলে সাথে সাথে ১১৯ নম্বরে কল করতে হবে।
- ✓ যদি ব্যক্তি সচেতন থাকেন, তাহলে প্রাথমিক জরুরি ব্যবস্থা নিতে হবে এবং উপসর্গ উন্নত না হলে ১১৯ নম্বরে কল করতে হবে।

* তাপজনিত রোগ প্রতিরোধে KDCA-এর স্বাস্থ্য নির্দেশিকা বোঝা

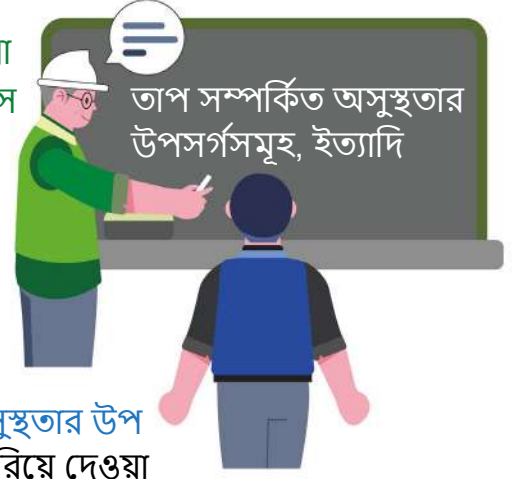
কাজ স্থগিতকরণ

- ✓ প্রচণ্ড গরমের কারণে তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার তীব্র ঝুঁকি দেখা দিলে নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই কাজ স্থগিত করতে হবে এবং ৫টি মৌলিক নিয়ম যাচাই ও উন্নত করতে হবে।

তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের ব্যবস্থাপনা

▶ তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ

- ✓ তীব্র তাপের মধ্যে কাজ করার জন্য নতুনভাবে নিযুক্ত কর্মীরা
- ✓ আগে তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার সম্মুখীন হওয়ার ইতিহাস রয়েছে এমন কর্মীরা
- ✓ প্রবীণ কর্মীরা অথবা উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, ইত্যাদিতে আক্রান্ত হওয়ার ইতিহাস রয়েছে এমন কর্মীরা



▶ তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের জন্য ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি

- ✓ তীব্র তাপের মধ্যে কাজ করার আগে তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার উপসর্গসমূহ এবং জরুরি পদক্ষেপসমূহের ব্যাপারে স্মরণ করিয়ে দেওয়া
- ✓ নতুনভাবে নিয়োজিত কর্মীদের জন্য প্রচণ্ড গরমে কাজের সময় ধীরে ধীরে বাড়তে হবে।
- ✓ নিয়মিতভাবে কর্মীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা পরীক্ষা করুন
- ✓ তীব্র তাপের সময় কর্মঘণ্টা কমিয়ে দেওয়া হয় এবং অতিরিক্ত বিশ্রামের সময় নির্ধারণ করে দেওয়া হয়

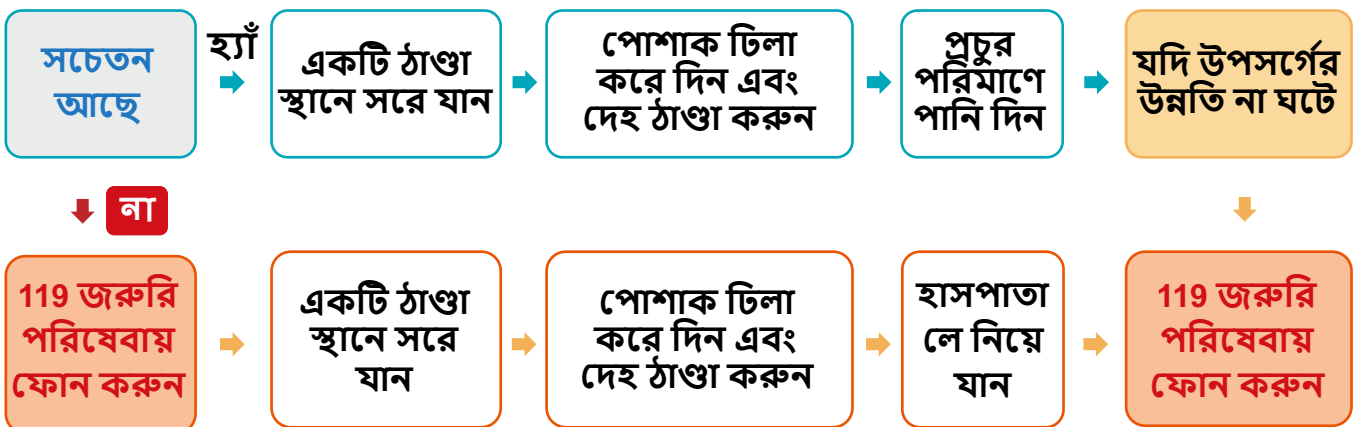
তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার জন্য জরুরি পদক্ষেপসমূহ (কোরিয়ার রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ সংস্থা)

▶ তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার উপসর্গসমূহ

- ✓ দেহের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি হয়ে যাওয়া, মাত্রাতিরিক্ত ঘামতে থাকা, মাথা ঘোরা, বমির ভাব, পেশিতে খিঁচুনি, সচেতনতার মাত্রা কমে যাওয়া

▶ তাপ সম্পর্কিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে পদক্ষেপসমূহ

- ✓ একটি ঠাণ্ডা স্থানে সরে যান
- ✓ আপনার পোশাক ঢিলা করে দিন এবং একটি হাতে ধরে রাখা ফ্যান বা একটি ইলেক্ট্রিক ফ্যান, ইত্যাদি ব্যবহার করে ঠাণ্ডা হওয়ার জন্য ঠাণ্ডা পানি দিয়ে আপনার দেহ ভিজিয়ে নিন
- ✓ প্রচুর পরিমাণে ঠাণ্ডা পানি পান করার মাধ্যমে হাইড্রেটেড থাকুন *কর্মী অচেতন থাকলে পানি দিবেন না।
- ✓ বিশ্রাম নিন অথবা মেডিকেল সাহায্য নিন



Các biện pháp phòng ngừa bệnh tăng nhiệt do nắng nóng



Chủ doanh nghiệp phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa bệnh tăng nhiệt do nắng nóng nếu người lao động làm việc trong môi trường có **nhiệt độ cảm nhận từ 31°C trở lên**.

* Vui lòng xem nội dung chi tiết trên "**Ứng dụng thoát khỏi nguy cơ về an toàn và sức khỏe**".

Các biện pháp phòng ngừa bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

- ✓ Trang bị nhiệt ẩm kế để đo nhiệt độ cảm nhận và ghi lại các biện pháp ứng phó
- ✓ Thông báo cho người lao động về các triệu chứng của bệnh do nắng nóng và cách sơ cứu
- ✓ Tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản



Máy tính nhiệt độ cảm nhận
trên ứng dụng KOSHA
Safety and Health

Tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản

Nước



- ✓ Cung cấp đủ **nước** mát và sạch

Gió và bóng râm



- ✓ Lắp đặt **mái che** và các thiết bị làm mát, thông gió như **điều hòa (di động)**, **quạt công nghiệp** khi làm việc trong nhà hoặc ngoài trời
- ✓ **Điều chỉnh thời gian làm việc** để giảm thiểu tiếp xúc trong khung giờ nắng nóng cao điểm

Nghỉ ngơi



- ✓ Lắp đặt **khu vực nghỉ ngơi (chỗ tránh nắng)** gần nơi làm việc
- ✓ Khi làm việc trong điều kiện nắng nóng với nhiệt độ cảm nhận từ 31°C trở lên, cần nghỉ ngơi hợp lý
- ✓ **Khi làm việc trong điều kiện nắng nóng với nhiệt độ cảm nhận từ 33°C trở lên, cần nghỉ ít nhất 20 phút sau mỗi 2 giờ làm việc**

Đồ dùng làm mát



- ✓ Cung cấp **đồ dùng làm mát cá nhân** như trang phục làm mát, áo phao làm mát, v.v.

Biện pháp cấp cứu



- ✓ **Nếu người bệnh hoặc người nghi ngờ bị bệnh do nắng nóng bị mất ý thức, phải gọi ngay số 119**
- ✓ **Nếu người bệnh vẫn tỉnh táo, tiến hành sơ cứu khẩn cấp, nếu triệu chứng không cải thiện, gọi ngay số 119**

*Nắm rõ các quy tắc sức khỏe để phòng ngừa bệnh do nắng nóng theo hướng dẫn của Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa bệnh tật

Ngừng công việc

- ✓ Trường hợp có **nguy cơ cao xuất hiện người bị tăng nhiệt do nắng nóng**, chủ lao động phải **ngừng công việc** và tiến hành **kiểm tra, cải thiện** theo 5 Quy tắc cơ bản

Chăm sóc nhóm người nhạy cảm với bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

▶ Nhóm nhạy cảm với bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

- ✓ Người mới làm việc trong môi trường nắng nóng
- ✓ Người có tiền sử mắc bệnh do nắng nóng
- ✓ Người cao tuổi, người mắc bệnh cao huyết áp, tiểu đường, v.v.



▶ Cách chăm sóc nhóm người nhạy cảm với bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

- ✓ Trước khi làm việc trong môi trường nắng nóng, cần phổ biến về triệu chứng bệnh tăng nhiệt do nắng nóng và phương pháp sơ cứu
- ✓ Tăng dần từng mức thời gian làm việc dưới nắng nóng đối với người mới nhận việc
- ✓ Thường xuyên kiểm tra tình trạng sức khỏe của người lao động và thực hiện các biện pháp cần thiết
- ✓ Rút ngắn thời gian làm việc trong môi trường nắng nóng, tăng thời gian nghỉ ngơi

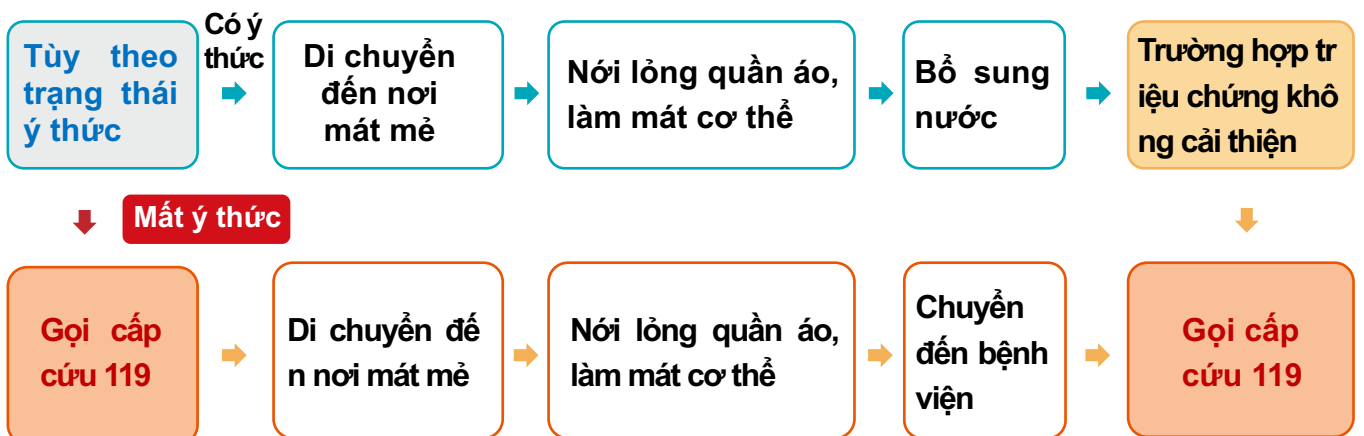
Hướng dẫn sơ cứu bệnh tăng nhiệt do nắng nóng (theo Cơ quan Quản lý Dịch bệnh)

▶ Các triệu chứng bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

- ✓ Nhiệt độ cơ thể cao hơn bình thường, đổ nhiều mồ hôi, chóng mặt, buồn nôn, cơ bắp chuột rút, giảm ý thức

▶ Hướng dẫn sơ cứu bệnh tăng nhiệt do nắng nóng

- ✓ Di chuyển đến nơi mát mẻ
- ✓ Nới lỏng quần áo và làm mát cơ thể bằng cách thấm nước mát lên người, sử dụng quạt tay hoặc quạt điện
- ✓ Bổ sung nước mát để bù nước ✕ Tuyệt đối không cho uống nước nếu người bệnh mất ý thức
- ✓ Nghỉ ngơi hoặc tìm kiếm sự hỗ trợ y tế kịp thời



අධික උෂ්ණත්වය නිසා ඇති වන තාපය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා නිවාරණ පියවර



සේවකයින් සෙල්සියස් අංශක 31 හෝ ඊට වැඩි සංවේදී උෂ්ණත්වයක් ඇති සේවා ස්ථානවල වැඩ කරන විට, සේවා යෝජකයින් විසින් තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට එරෙහිව නිවාරණ පියවර ගත යුතුය.
 Crisis Escape Safety and Health App (අර්බුද මගහැරීමේ ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය යෙදුම) හරහා සවිස්තරාත්මක තොරතුරු පරීක්ෂා කළ හැක.

තාපය ආශ්‍රිත රෝග නිවාරණ පියවර

- ✓ සංවේදී උෂ්ණත්වය මැනීමට සහ ඒ සඳහා ගත් ක්‍රියාමාර්ග වාර්තා කිරීමට උෂ්ණත්වමානයක් සහ ආර්ද්‍රතාමානයක් භාවිතා කරන්න
- ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ සහ හදිසි පියවර පිළිබඳව සේවකයින් දැනුවත් කරන්න
- ✓ මූලික නීති පහක් අනුගමනය කරනු ලැබේ



අර්බුද මගහැරීමේ ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍ය පිළිබඳ යෙදුම - සංවේදී උෂ්ණත්ව කාලීනීකරණය

මූලික නීති පහක් අනුගමනය කරනු ලැබේ

ජලය 	✓ ප්‍රමාණවත් ලෙස සීතල හා පිරිසිදු ජලය සැපයිය යුතුය.
සුළඟ-සහ 	✓ ගෘහස්ථ/එළිමහන් වැඩ වලදී (අතේ ගෙන යා හැකි) වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර සහ කාර්මික විදුලි පංකා වැනි සිසිලන/වාතාශ්‍රය උපාංග සහ සෙවන වියන් ස්ථාපනය කළ යුතුය ✓ උපරිම තාපය ඇති වේලාවන්හිදී නිරාවරණය අවම කිරීම සඳහා වැඩ කරන වේලාවන් වෙනස් කළ යුතුය
විවේකය 	✓ වැඩබිම් අසල විවේක පහසුකම් (විවේක ප්‍රදේශ) ස්ථාපනය කළ යුතුය. ✓ 31°C හෝ ඊට වැඩි සංවේදී උෂ්ණත්වයක් සහිත අධික තාපය තුළ වැඩ කරන විට සුදුසු විවේක ගන්න. ✓ සෙල්සියස් අංශක 33 හෝ ඊට වැඩි උෂ්ණත්වයක් සහිත බාහිර තාපයක වැඩ කරන විට සෑම පැය 2 කට වරක් අවම වශයෙන් විනාඩි 20 ක විවේකයක් ගන්න
සිසිලන උපකරණ 	✓ සිසිලන ඇඳුම් සහ බැනියම් වැනි පුද්ගලික සිසිලන උපකරණ සැපයිය යුතුය
හදිසි පියවර 	✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලින් පෙළෙන හෝ ඒ බවට සැක කරන පුද්ගලයා සිහි සුන්ව සිටින විට වහාම 119 අමතන්න. ✓ පුද්ගලයා සිහියෙන් සිටින විට, හදිසි පියවර ගන්න සහ රෝග ලක්ෂණ යහපත් නොවන විට 119 අමතන්න. * තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා KDCA සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශ අවබෝධ කර ගැනීම

වැඩ අත්හිටුවීම

- ✓ අධික තාපය හේතුවෙන් තාපය ආශ්‍රිත රෝගාබාධ ඇතිවීමේ හදිසි අවදානමක් ඇති විට සේවා යෝජකයින් වැඩ අත්හිටුවිය යුතු අතර, මූලික නීති 5 පරීක්ෂා කර වැඩිදියුණු කළ යුතුය.

තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායම් කළමනාකරණය

▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායම්

- ✓ අධික උෂ්ණත්වයේ වැඩ කිරීමට අලුතින් පත් කරන ලද සේවකයින්
- ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ පෙර ඉතිහාසයක් ඇති සේවකයින්
- ✓ වැඩිහිටි සේවකයින් හෝ අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, ආදියෙන් පෙළෙන රෝග ඉතිහාසයක් ඇති අය.



▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායම් සඳහා කළමනාකරණ ක්‍රමය

- ✓ අධික උෂ්ණත්වයේ වැඩ කිරීමට පෙර **තාපය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ** සහ **හදිසි පියවර** පිළිබඳව මතක් කිරීම
- ✓ අලුතින් පත් කරන ලද සේවකයින් සඳහා අධික තාපය තුළ වැඩ කරන පැය ගණන ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම
- ✓ සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නීතිපතා පරීක්ෂා කරන්න
- ✓ අධික තාපය තුළ වැඩ කරන පැය ගණන අඩු කරනු ලබන අතර, අමතර විවේක කාලයක් පවරනු ලැබේ

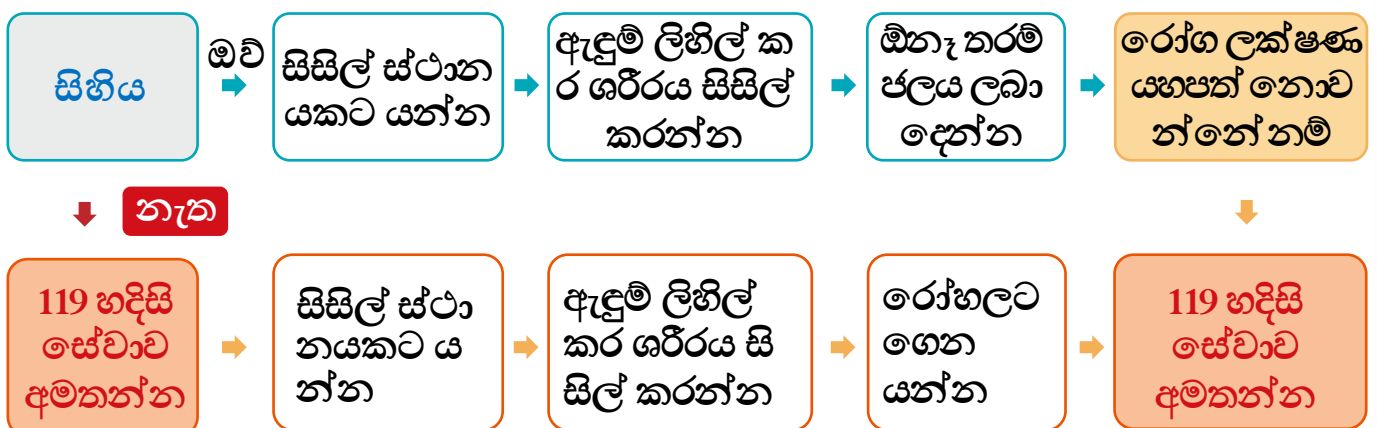
තාපය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා හදිසි පියවර (කොරියාවේ රෝග පාලන සහ වැළැක්වීමේ ඒජන්සිය)

▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝග වල රෝග ලක්ෂණ

- ✓ සාමාන්‍ය ශරීර උෂ්ණත්වයට වඩා වැඩි වීම, අධික අඟය දැමීම, කරකැවිල්ල, ඔක්කාරය, මාංශ පේශි කැක්කුම, සිනිය අඩු වීම.

▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝග නිවාරණ පියවර

- ✓ **සිසිල් ස්ථානයකට යන්න.**
- ✓ ඔබේ **ඇඳුම් ලිහිල් කර**, අතේ ගෙන යා හැකි විදුලි පංකාවක් හෝ විදුලි පංකාවක් ආදිය භාවිතයෙන් **සිසිල් වීමට** සිසිල් වතුරෙන් ඔබේ
- ✓ ඕනෑ තරම් **සීතල වතුර පානය කිරීම**ත් සපයීම සිටින්න.
※ සේවකයා සිහිසුන්ව සිටින විට ජලය ලබා නොදෙන්න.
- ✓ **විවේක ගන්න** හෝ **වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.**



Preventive Measures for Heat-related Illnesses Caused by Extreme Heat



Employers must take preventive measures against heat-related illnesses in accordance when workers work in workplaces where **the sensible temperature is 31°C or higher**.

* Detailed information can be checked on the “Crisis Escape Safety and Health App.”

Preventive Measures

- ✓ Use a thermometer and hygrometer to measure the sensible temperature and record the actions taken
- ✓ Inform workers about the symptoms of heat-related illnesses and emergency measures
- ✓ **Five basic rules are followed**



Crisis Escape Safety & Health App - Sensible Temperature Calculator

Five basic rules are followed

Water



- ✓ Cold and clean **water** must be provided sufficiently

Wind and Shade



- ✓ Cooling/Ventilation devices such as **the (portable) air-conditioner and industrial fans, etc.**, and **shade canopies** must be installed during indoor/outdoor work
- ✓ **Working hours must be adjusted** to minimize the exposure during peak heat hours

Rest



- ✓ **Rest facilities (rest areas)** must be installed near the work sites
- ✓ Take appropriate breaks when working in extreme heat with the sensible temperature of 31°C or higher
- ✓ **Take a break for at least 20 minutes every 2 hours when working in extreme heat with the sensible temperature of 33°C or higher**

Cooling Equipment



- ✓ **Personal cooling equipment** such as cooling clothes & vests must be provided

Emergency Measures



- ✓ **Call 119 immediately when the person suffering from or suspected of heat-related illnesses is unconscious**
- ✓ When the person is conscious, perform emergency measures and call 119 when the symptoms do not improve
- * Understanding KDCA health guidelines for preventing heat-related diseases

Suspension of Work

- ✓ Employers **must suspend the work** when having urgent risk of occurring with heat-related illnesses due to extreme heat, and **check and improve the 5 basic rules**

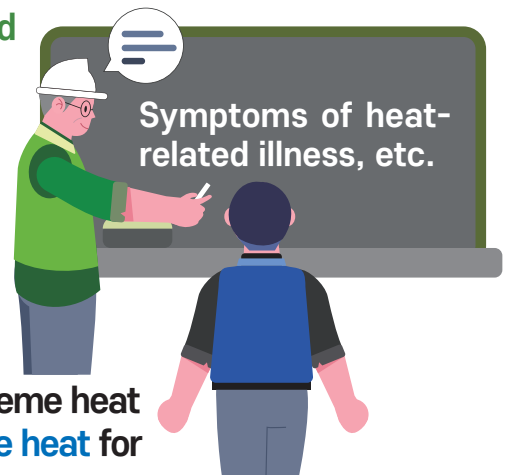
Management of Heat-related Illness Sensitive Group

▶ heat-related illness sensitive groups

- ✓ Workers newly assigned to work in extreme heat
- ✓ Workers with a previous history of heat-related illness
- ✓ Elderly workers or those with a history of hypertension, diabetes, etc.

▶ Management method for heat-related illness sensitive groups

- ✓ Reminder of **symptoms of heat-related illness** and **emergency measures** before working in extreme heat
- ✓ Gradual increase in working hours during extreme heat for newly assigned workers
- ✓ Check the health condition of workers regularly
- ✓ Working hours are reduced during extreme heat, and additional rest time is assigned



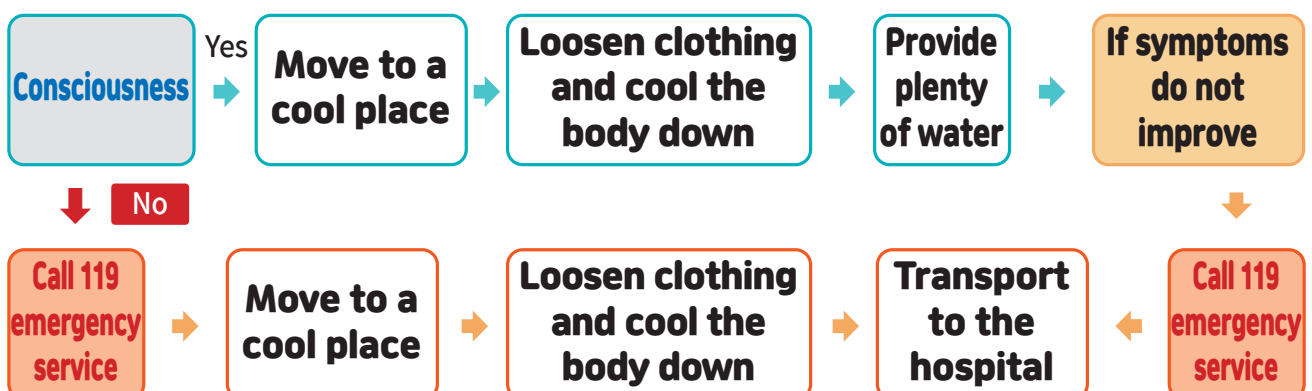
Emergency Measures for Heat-related Illnesses (Korea Disease Control & Prevention Agency)

▶ Symptoms of heat-related illness

- ✓ Higher than normal **body temperature**, excessive sweating, dizziness, nausea, muscle cramp, reduced level of consciousness

▶ Measures against heat-related illnesses

- ✓ Move to a **cool place**.
- ✓ **Loosen your clothing** and wet your body with cool water **to cool down** with a handheld fan or an electric fan, etc.
- ✓ Stay hydrated by **drinking** plenty of **cold water**.
 - ※ Do not give water when the worker is unconscious.
- ✓ **Take a rest** or seek **medical attention**.



O'ta issiqlik tufayli yuzaga keladigan issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish choralari



harorat 31°C va undan yuqori bo'lgan ish joylarida ishlaganda ish beruvchilar issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga qarshi profilaktika choralarini ko'rishlari shart.

* Batafsil ma'lumotlarni "Inqirozdan qochish xavfsizligi va salomatlik ilovasida" ko'rish mumkin.

Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish choralari

- Sezish mumkin bo'lgan haroratni o'lchash uchun termometr va gigrometrdan foydalaning va ko'rilgan choralarni yozib oling
- Ishchilarni issiqlik bilan bog'liq kasalliklar simptomlaridan va favqulodda choralardan xabardor qiling
- Beshta asosiy qoidaga amal qilinadi**



Inqirozdan qochish uchun xavfsizlik va salomatlik ilovasi — Maqbul harorat kalkulyatori

Beshta asosiy qoidaga amal qilinadi

Suv



- Sovuq va issiq **suv** yetarlicha ta'minlanishi zarur

Shamol va Soya



- Xona ichidagi/ochiq havodagi ishlarni bajarishda (**Ko'chma konditsioner va sanoat ventilyatorlari kabilar** sovutish/ventilyatsiya moslamalari hamda **soya beruvchi soyabonlar** o'rnatilishi kerak
- Issiqlik eng yuqori darajada bo'ladigan soatlarda **ish vaqtlari moslashtirilishi kerak**

Dam olish



- Ish joylariga yaqin bo'lgan joylarga **Rdam olish moslamalari (dam olish huquqlari)** o'rnatilishi kerak
- 31°C yoki undan yuqori haroratli haddan tashqari issiqlikda ishlaganda tegishli tanaffuslar qiling
- Harorat 33°C yoki undan yuqori bo'lganda ishlaganda Har 2 soatda kamida 20 daqiqa tanaffus qiling**

Sovutish jihozlari



- Sovutuvchi kiyimlar va jiletlar kabi **shaxsiy sovutuvchi jihozlar** taqdim etilishi kerak

Favqulodda choralar



- Issiqlik bilan bog'liq kasalliklardan aziyat chekayotgan yoki shunday kasallikka shubha qilingan odam hushidan ketsa, darhol 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling**
- Odam hushiga kelganida, shoshilinch choralar ko'ring va alomatlar yaxshilanmasa, 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling**
- * Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish uchun KDCA sog'liqni saqlash bo'yicha yo'riqnomlarini tushunish

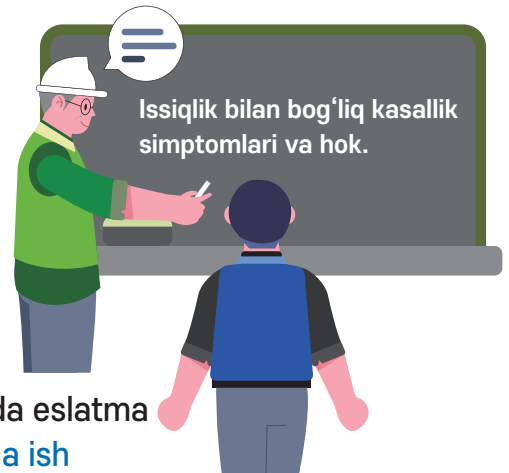
Ishni to'xtatib turish

- Xodimlar o'ta yuqori harorat tufayli **issiqlik bilan bog'liq kasalliklar yuz berishi shoshilinch xavfi mavjud bo'lganida ishni to'xtatib turishlari va 5 ta asosiy qoidani tekshirishlari va yaxshilashlari kerak**

Issiqlik bilan bog'liq kasallikka ta'sirchan guruhni boshqarish

▶ Issiqlik bilan bog'liq kasallikka ta'sirchan guruhlar

- ✓ Yaqinda o'ta issiqlikda ishlash uchun tayinlangan ishchilar
- ✓ Ilgari issiqlik bilan bog'liq kasallik bilan og'rigan ishchilar
- ✓ Keksa ishchilar yoki gipertenziya, diabet kabilar bilan og'riganlar ishchilar



▶ Issiqlik bilan bog'liq kasallikka ta'sirchan guruh uchun boshqaruv usuli

- ✓ Issiqlik bilan bog'liq kasallik simptomlari va o'ta issiqlikda ishlashdan oldin favqulodda choralar haqida eslatma
- ✓ Yangi tayinlangan ishchilar uchun o'ta issiq vaqtlarda ish soatlarini asta-sekin oshirib borish
- ✓ Ishchilarning salomatlik holatlarini muntazam ravishda tekshirib turing
- ✓ O'ta issiq davrlarda ish soatlari qisqartiriladi va qo'shimcha dam olish tayinlanadi

Issiqlik bilan bog'liq kasalliklar bo'yicha favqulodda choralar (Koreya Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish agentligi)

▶ Issiqlik bilan bog'liq kasallik simptomlari

- ✓ Oddiy tana haroratidan yuqori, ortiqcha terlash, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi, mushaklar spazmlari, onging pasayishi

▶ Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga qarshi choralar

- ✓ Salqin joyga o'ting.
- ✓ Qo'l ventilyatori yoki elektr ventilyator kabilar bilan sovutish uchun kiyimingizni bo'shating va tanangizni salqin suv bilan namlang.
- ✓ Ko'p miqdorda sovuq suv ichish orqali tanangizdagi namlikni saqlang.
※ Ishchi xushsiz bo'lganida unga suv bermang.
- ✓ Dam oling yoki tibbiy yordam oling.



* Informasi terperinci dapat dilihat di “Aplikasi Keselamatan dan Kesehatan Penyelamatan Diri dari Krisis.”

Aplikasi Keselamatan dan Kesehatan
untuk Menghindari Krisis – Kalkulator
Suhu Terasa

- ✔ **Segera hubungi 119 ketika orang yang terkena atau diduga terkena penyakit karena cuaca panas tidak sadarkan diri**
- ✔ **Jika pasien sadar, lakukan tindakan kegawatdaruratan dan hubungi 119 jika gejala tidak kunjung membaik**
* Pelajari pedoman kesehatan KDCA untuk mencegah penyakit karena cuaca panas

Kalkulaor Suhu Praktis

OPEN

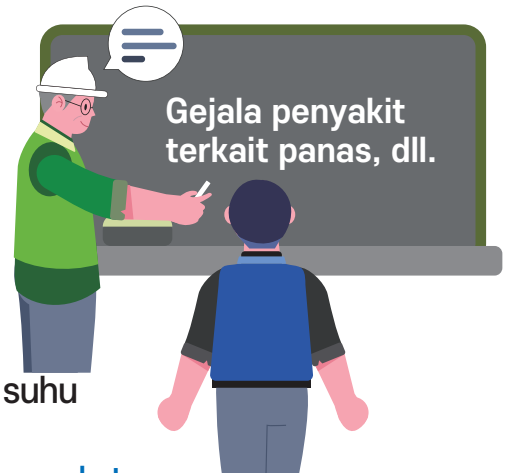
출처표시 상업용금지 변경금지

공공누리 공공저작물 자유이용허락

Penanganan Kelompok Sensitif Penyakit Terkait Panas

▶ Kelompok sensitif terhadap penyakit terkait panas

- ✓ Pekerja yang baru ditugaskan untuk bekerja dalam suhu panas ekstrem
- ✓ Pekerja dengan riwayat penyakit terkait panas sebelumnya
- ✓ Pekerja lanjut usia atau mereka yang memiliki riwayat hipertensi, diabetes, dll.



▶ Metode penanganan kelompok sensitif terhadap penyakit terkait panas

- ✓ Peningkat gejala penyakit terkait panas dan langkah-langkah darurat sebelum bekerja dalam suhu panas ekstrem
- ✓ Peningkatan jam kerja secara bertahap selama panas ekstrem untuk pekerja baru
- ✓ Periksa kondisi kesehatan pekerja secara teratur.
- ✓ Jam kerja dikurangi selama cuaca ekstrem, dan waktu istirahat tambahan diberikan.

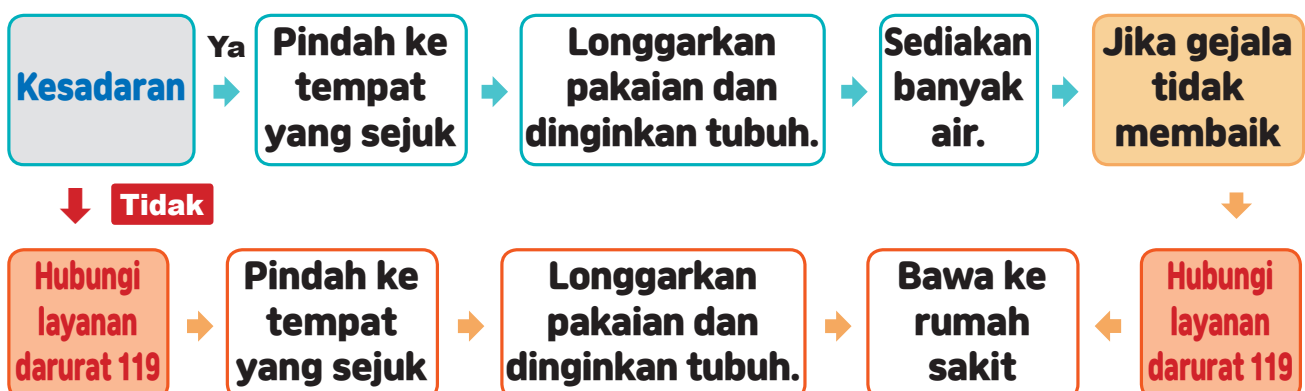
Langkah-langkah Darurat terhadap Penyakit Terkait Panas (Badan Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Korea)

▶ Gejala penyakit terkait panas

- ✓ Suhu tubuh lebih tinggi dari normal, berkeringat berlebihan, pusing, mual, kram otot, tingkat kesadaran menurun

▶ Langkah-langkah untuk mencegah penyakit terkait panas

- ✓ Pindah ke tempat yang sejuk.
- ✓ Lepaskan pakaian Anda dan basahi tubuh Anda dengan air dingin untuk mendinginkan diri dengan kipas tangan atau kipas angin listrik, dll.
- ✓ Tetap terhidrasi dengan minum banyak air dingin.
※ Jangan beri air ketika pekerja tidak sadar.
- ✓ Istirahatlah atau cari pertolongan medis.



预防高温中暑的安全措施



当劳动者在**体感温度达到31℃以上**的工作场所工作时，企业主应采取预防中暑的措施。

* 详情见“危机逃生安全保健应用”。

预防中暑措施

- ✓ 配置温湿度计测量体感温度并记录相关应对措施
- ✓ 向劳动者告知中暑的症状以及应急处理要领
- ✓ **遵守五大基本守则**



危机逃生安全保健应用
体感温度计算器

遵守五大基本守则

饮用水



- ✓ 提供充足的清凉干净的**饮用水**

风及阴凉处



- ✓ 进行室内或户外作业时，安装（移动式）空调、工业风扇等冷气及通风设备，并设置**遮阳设施**
- ✓ **通过调整工作时间段等措施，尽量减少在高温时段的暴露**

休息



- ✓ 在工作场所附近设置**休息设施（休息处）**
- ✓ 在体感温度达到31℃以上的高温环境下作业时，安排适当休息
- ✓ 在体感温度达到33℃以上的高温环境下作业时，**每2小时休息20分钟以上**

降温装备



- ✓ 发放冷却服、冷却背心等**个人降温装备**

应急处理



- ✓ **如中暑患者或疑似中暑人员失去意识，应立即拨打119**
- ✓ 如患者意识清醒，应先进行应急处理；如症状无改善，应立即拨打119

* 了解疾病管理厅发布的预防中暑健康守则

停止作业

- ✓ 当存在因高温可能**引发中暑的紧急风险**时，企业主应**停止作业**，并对**五大基本守则**的执行情况进行**检查及改进**

高温中暑敏感人群管理

▶ 高温中暑敏感人群:

- ✓ 首次安排高温作业的人员
- ✓ 过去有中暑相关病史的人员
- ✓ 老年人、患有高血压、糖尿病等疾病的人

▶ 高温中暑敏感人群管理方法

- ✓ 在高温作业前告知中暑的症状以及应急处理要领
- ✓ 逐步增加新上岗人员等的高温作业时间
- ✓ 定期检查劳动者的健康状况并采取必要措施
- ✓ 缩短高温作业时间，增加休息时间



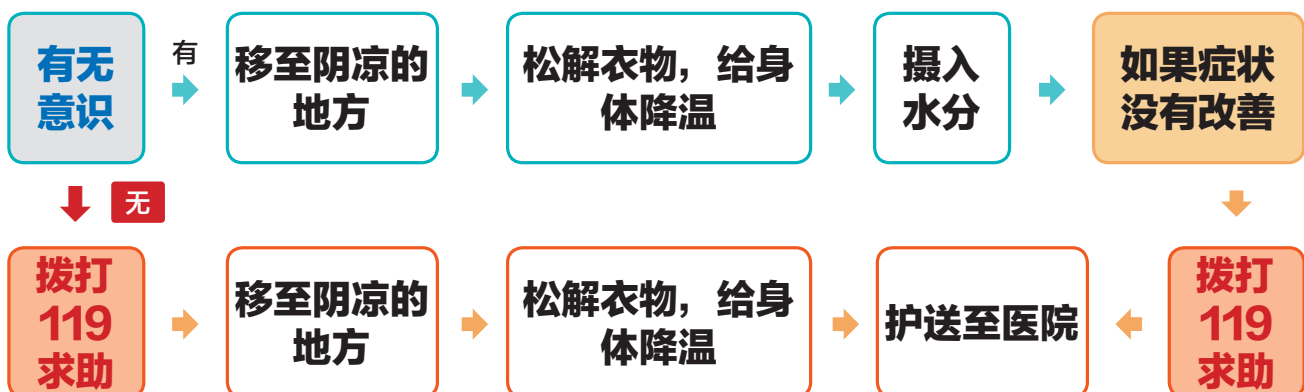
高温中暑应急处理要领(疾病管理厅)

▶ 中暑症状

- ✓ 比平时更高的体温、大量出汗、头晕、恶心、肌肉痉挛、意识障碍

▶ 高温中暑处理要领

- ✓ 请把患者移到阴凉的地方。
- ✓ 请松解衣物，用凉水浸湿身体，并用扇子或风扇等给身体降温。
- ✓ 请饮用清凉的水来补充水分。
如果没有意识，绝对禁止摄入水分。
- ✓ 请让患者休息或者就医。



វិធានការបង្ការជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅដែលបណ្តាលមកពីកម្ដៅខ្លាំង



និយោជកត្រូវតែចាត់វិធានការបង្ការនឹងជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅដោយអនុលោមតាមពេលដែលកម្មករធ្វើការនៅកន្លែងធ្វើការដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ 31°C ឬខ្ពស់ជាងនេះ។
*ព័ត៌មានលម្អិតអាចត្រូវបានពិនិត្យនៅលើ "កម្មវិធីសុវត្ថិភាព និងសុខភាពគេចចេញពីវិបត្តិ"។

វិធានការបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

- ✓ ប្រើឧបករណ៍រស់កម្ដៅនិងសំណើមដើម្បីរស់សិក្សាភាពសមរម្យនិងកត់ត្រាសកម្មភាពដែលបានធ្វើឡើង
- ✓ ជូនដំណឹងដល់កម្មករអំពីរោគសញ្ញានៃជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ និងវិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់
- ✓ វិធានការមូលដ្ឋានចំនួនប្រាំត្រូវបានអនុវត្ត



កម្មវិធីសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពគេចចេញពីវិបត្តិ
ម៉ាស៊ីនគណនាកម្ដៅសីតុណ្ហភាព

វិធានការមូលដ្ឋានចំនួនប្រាំត្រូវបានអនុវត្ត

ទឹក 	✓ ទឹកស្អាតនិងត្រជាក់ត្រូវតែផ្តល់ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
ខ្យល់ និងម្លប់ 	✓ ម៉ាស៊ីនបញ្ជូនកម្ដៅ/ត្រជាក់ ដូចជាម៉ាស៊ីនត្រជាក់ (ចល័ត) និងកង្ហារល្បឿន និងដំបូលម្លប់ត្រូវតែដំឡើងកន្លែងពេលធ្វើការក្នុងផ្ទះ/ក្រៅផ្ទះ។ ✓ ម៉ោងធ្វើការត្រូវតែកែតម្រូវដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងកំដៅខ្ពស់បំផុត
កន្លែងសម្រាក 	✓ កន្លែងសម្រាក (កន្លែងសម្រាក) ត្រូវតែដំឡើងនៅជិតកន្លែងធ្វើការ ✓ សម្រាកឱ្យបានសមស្របនៅពេលធ្វើការក្នុងកំដៅខ្លាំងជាមួយនឹងសីតុណ្ហភាពក្ដៅ 31°C ឬខ្ពស់ជាងនេះ។ ✓ សម្រាកយ៉ាងហោចណាស់ 20 នាទីរៀងរាល់ 2 ម៉ោងនៅពេលធ្វើការក្នុងកម្ដៅខាងក្រៅដែលមានសីតុណ្ហភាពក្ដៅខ្លាំង 33°C ឬខ្ពស់ជាងនេះ។
គ្រឿងបរិក្ខារបញ្ជូនកម្ដៅ 	✓ គ្រឿងបរិក្ខារត្រជាក់ផ្ទាល់ខ្លួនដូចជាសម្លៀកបំពាក់ត្រជាក់ និងអាវកាក់ត្រូវតែផ្តល់ជូន
វិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ 	✓ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ 119 ជាបន្ទាន់ នៅពេលដែលអ្នកជំងឺ ឬសង្ស័យថាមានជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ គឺជាតំបន់ស្មារតី ✓ នៅពេលដែលអ្នកជំងឺដឹងខ្លួនសូមអនុវត្តវិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយទូរសព្ទទៅលេខ 119 នៅពេលដែលរោគសញ្ញាមិនប្រសើរឡើង * កាយលំដឹងអំពីគោលការណ៍ណែនាំសុខភាព KDCA សម្រាប់ការការពារជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

ការផ្អាកការងារ

- ✓ និយោជកត្រូវផ្អាកការងារនៅពេលមានហានិភ័យជាបន្ទាន់នៃការកើតជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅដោយសារកំដៅខ្លាំង ហើយពិនិត្យ និងកែលម្អវិធានការមូលដ្ឋានទាំង៥។

ការគ្រប់គ្រងក្រុមងាយនឹងជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

▶ ក្រុមងាយនឹងជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

បុគ្គលិកដែលទើបតែងតាំងថ្មីឱ្យធ្វើការក្នុងកម្ដៅខ្លាំង
បុគ្គលិកដែលមានប្រវត្តិជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ
បុគ្គលិកវ័យចំណាស់ឬអ្នកដែលមានប្រវត្តិជំងឺលើស
ឈាម ទឹកនោមផ្អែម ។ល។



▶ វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងសម្រាប់ក្រុមងាយនឹងជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

ការរំលឹកអំពីរោគសញ្ញានៃជំងឺទាក់ទងនឹងកំដៅ និងវិធានការ
សង្គ្រោះបន្ទាន់ មុនពេលធ្វើការក្នុងកំដៅខ្លាំង
កាត់កិនឡើងម៉ោងការងាររាល់ដប់អំឡុងពេលក្ដៅខ្លាំងសម្រាប់បុគ្គលិកថ្មីទើបតែចូលធ្វើការ
ពិនិត្យស្ថានភាពសុខភាពរបស់បុគ្គលិកឱ្យបានទៀងទាត់
បន្ទុកបន្ថយម៉ោងធ្វើការកំឡុងពេលកំដៅខ្លាំងនិងកំណត់បន្ថែមម៉ោងសម្រាក

វិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់សម្រាប់ជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ (ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺកូរ៉េ)

▶ រោគសញ្ញានៃជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

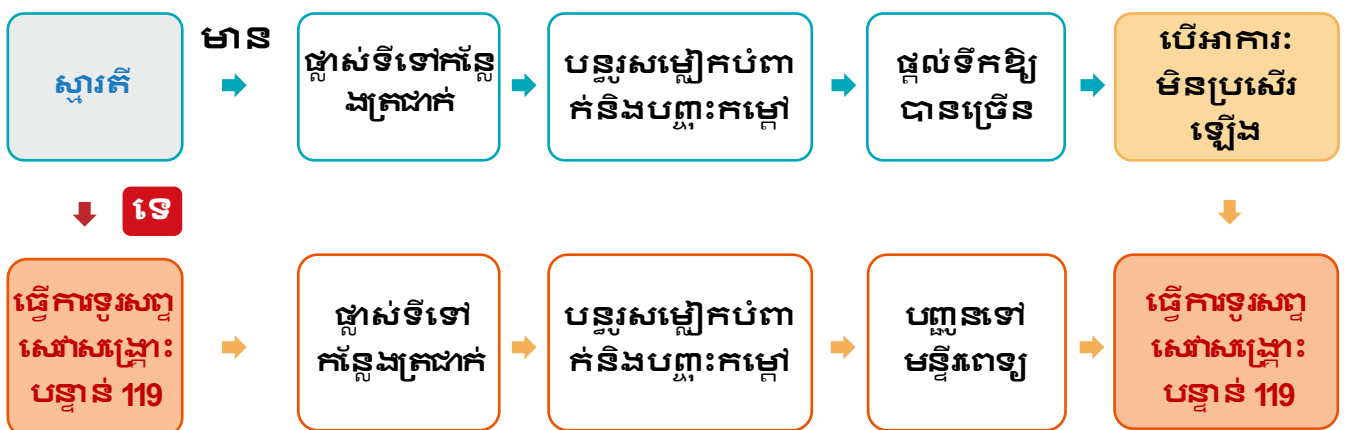
សីតុណ្ហភាពរាងកាយខ្ពស់ជាងធម្មតា បែកញើសច្រើន វិលមុខ ចង្អោរ មូលសាច់ដុំ
មិនមានស្មារតី

▶ វិធានការប្រឆាំងនឹងជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកំដៅ

ផ្លាស់ទីទៅកន្លែងត្រជាក់

បន្ទូលសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក ហើយសើមរាងកាយរបស់អ្នកជាមួយនឹងទឹកត្រជាក់ដើម្បី
បញ្ចុះកម្ដៅជាមួយនឹងកង្ហារដៃ ឬកង្ហារអគ្គិសនី។ល។

រក្សាជាតិទឹកដោយផឹកទឹកត្រជាក់ឱ្យបានច្រើន ※ កុំឱ្យទឹកពេលបុគ្គលិកសន្លប់
សម្រាកឬស្វែងរកការព្យាបាល



Катуу ысыктан келип чыккан ысыкка байланыштуу оорулардын алдын алуу чаралары



31 °C же андан жогору болгон жумуш орундарында иштегенде ысыктан келип чыккан оорулардын алдын алуу чараларын көрүүгө жумуш берүүчүлөр милдеттүү.

* Толук маалыматты «Кризисти болбурбоо коопсуздук жана ден соолук колдонмосунан» текшерсе болот.

Ысыкка байланыштуу ооруларга карата алдын алуу чаралары

- ✓ Термометрди жана гигрометрди колдонуңуз, сезимтал температураны өлчөп, жасалган аракеттерди жазыңыз
- ✓ Кызматкерлерге ысыктан пайда болгон оорулардын белгилери жана шашылыш чаралар жөнүндө маалымат берүү
- ✓ **Беш негизги эреже сакталат**



Crisis Escape Safety & Health App
— Сезимтал температуранын эсептеги

Беш негизги эреже сакталат

Суу



- ✓ Муздак жана таза **суу** жетиштүү болушу керек

Шамал жана көлөкө



- ✓ Муздатуу/желдетүү шаймандары **мисалы, (портативдүү) кондиционер жана өнөр жай желдеткичтери ж.б.,** жана көлөкө чатырлар ички/тышкы иштер учурунда орнотулушу керек
- ✓ Эң жогорку ысык сааттарда күндө турууну азайтуу үчүн **Жумуш убактысы өзгөртүлүшү керек**

Эс алуу



- ✓ **Эс алуучу жайлар (эс алуучу аймактар)** жумуш орундарынын жанында орнотулушу керек
- ✓ 31°C же андан жогору сезгич температура менен өтө ысыкта иштеп жатканда тиешелүү тыныгууларды алыңыз
- ✓ 33°C же андан жогору уруксат берилген температурада өтө ысык шарттарда иштегенде, ар бир 2 саат сайын 20 мүнөттөн кем эмес тыныгуу керек

Муздатуу жабдуулары



- ✓ **Жеке муздатуу жабдуулары** мисалы, музддатуучу кийим-кече жана чыптамалар берилиши керек

Өзгөчө кырдаалдар



- ✓ **Эгерде ысыктан жабыркап ооруп жаткан же ага шектелген адам эс-учун жоготсо, дароо 119 телефонуна чалыңыз**
- ✓ Адам эсине келгенден кийин шашылыш чараларды көрүп, симптомдору жакшырбаса 119га чалыңыз
- * Ысыкка байланыштуу оорулардын алдын алуу боюнча KDCA сунуштарын түшүнүү

Жумушту токтотуу

- ✓ Иш берүүчүлөр **эгер катуу ысыктан улам ооруп калуу коркунучу бар болсо, ишти убактылуу токтотушу керек жана 5 негизги эрежени карап чыгып, өркүндөтүшү керек**

Жылуулук менен байланышкан оорулардын сезгич тобун башкаруу

Жылуулук менен байланышкан ооруларга сезгич топторго

- ✓ Катуу ысыкта иштөөгө жаңы дайындалган жумушчулар
- ✓ Буга чейин ысыктан улам ооруган жумушчулар
- ✓ Улгайган кызматкерлер же тарыхында гипертония, кант диабети, ж.б.



Жылуулукка байланыштуу ооруларга сезгич топторду башкаруу ыкмасы

- ✓ Катуу ысыкта иштегенге чейин **ысыктан улам оорунун белгилерин** жана **шашылыш чаралардын эскертүүсү**
- ✓ Жаңыдан дайындалган жумушчулар үчүн **өтө ысык мезгилде жумуш убактысын акырындык менен көбөйтүү** керек
- ✓ Жумушчулардын ден соолугун дайыма текшерип туруңуз
- ✓ Катуу ысыкта жумуш убактысы кыскарып, кошумча эс алуу убактысы дайындалат

Жылуулук менен байланышкан оорулар үчүн шашылыш чаралар (Корея Ооруларды көзөмөлдөө жана алдын алуу агенттиги)

Ысыкка байланыштуу оорунун белгилери

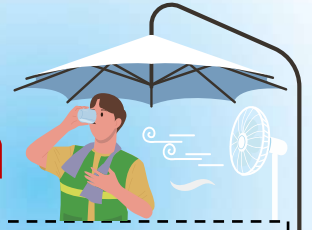
- ✓ Дене табы кадимкиден жогору, ашыкча тердөө, баш айлануу, жүрөк айлануу, булчуңдардын карышып калуусу, аң-сезимдин төмөндөшү

Ысыкка байланыштуу ооруларга каршы чаралар

- ✓ **Салкын жерге** барыңыз.
- ✓ Кол желдеткичи же электр желдеткич менен **муздатуу үчүн кийимиңизди чечип**, денеңизди муздак суу менен суулаңыз.
- ✓ **Муздак сууну көп ичүү** менен суу деңгээлиңизди тууралаңыз.
※ Жумушчу эсин жоготкондо суу бербейиз.
- ✓ **Эс алып же медициналык жардамга кайрылыңыз.**



มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้อง กับความร้อนอันเนื่องมาจากความร้อนสูง



นายจ้างจะต้องใช้มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน เมื่อคนงานทำงานในสถานที่ทำงานที่มีอุณหภูมิซึ่งสัมผัสได้ตั้งแต่ 31°C ขึ้นไป

* โดยคุณสามารถตรวจสอบข้อมูลอย่างละเอียดได้ที่ “แอปความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในการหลบหนีจากภาวะวิกฤต”

มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิและเครื่องวัดความชื้นเพื่อวัดอุณหภูมิที่สัมผัสได้และบันทึกสิ่งที่ได้ดำเนินการ
- ✓ แจ้งพนักงานเกี่ยวกับอาการของการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนและมาตรการฉุกเฉิน
- ✓ ปฏิบัติตามกฎหมายพื้นฐานห้าข้อ



แอปเพื่อความปลอดภัยและสุขภาพ
ในการหลบหนีจากวิกฤต - เครื่อง
คำนวณอุณหภูมิที่เหมาะสม

ปฏิบัติตามกฎหมายพื้นฐานสามข้อ



- ✓ ต้องมีน้ำที่เย็นและสะอาดเพียงพอ

ลมและร่มเงา



- ✓ ต้องติดตั้งอุปกรณ์ทำความเย็น/ระบายอากาศ เช่น เครื่องปรับอากาศ (แบบพกพา) และพัดลมอุตสาหกรรม เป็นต้น รวมถึง กันสาด ในระหว่างการทำงานภายใน/ภายนอกอาคาร
- ✓ ต้องปรับเวลาการทำงานให้น้อยที่สุดเพื่อลดการสัมผัสในช่วงชั่วโมงที่มีความร้อนสูงสุด

พักผ่อน



- ✓ ต้องติดตั้งสถานที่พักผ่อน (พื้นที่พักผ่อน) ใกล้สถานที่ทำงาน
- ✓ ควรพักเป็นระยะๆ เมื่อทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด โดยมีอุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ที่ 31°C ขึ้นไป
- ✓ ควรพักอย่างน้อย 20 นาที ทุก 2 ชั่วโมง เมื่อทำงานในอุณหภูมิที่สูงเกิน 33°C ขึ้นไป

การทำ ความเย็น



- ✓ ต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ทำความเย็นส่วนบุคคล เช่น เสื้อผ้าและเสื้อกั๊กทำความเย็น

ฉุกเฉิน



- ✓ โทร 119 ทันทีเมื่อผู้ป่วยหรือสงสัยว่าป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อนหมดสติ
- ✓ เมื่อผู้ป่วยมีสติ ให้ดำเนินการตามมาตรการฉุกเฉินและหากอาการไม่ดีขึ้น ให้โทร 119

* ทำความเข้าใจแนวทางด้านสุขภาพของ KDCA สำหรับการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

การระับการทำงาน

- ✓ นายจ้างต้องระับการทำงานเมื่อมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการเจ็บป่วยจากความร้อนอย่างเร่งด่วนอันเนื่องมาจากความร้อนจัด และตรวจสอบและปรับปรุงกฎหมายพื้นฐาน 5 ประการ

การจัดการกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

▶ กลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ คนงานที่เพิ่งได้รับมอบหมายให้ทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✓ คนงานที่มีประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน
- ✓ คนงานสูงอายุหรือผู้ที่มีประวัติความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ



▶ วิธีการจัดการสำหรับกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ เตือนความจำเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนและมาตรการฉุกเฉินก่อนที่จะทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✓ การเพิ่มชั่วโมงการทำงานอย่างค่อยเป็นค่อยไปในช่วงที่มีอากาศร้อนจัดสำหรับพนักงานที่เพิ่งรับงาน
- ✓ ตรวจสอบสุขภาพของคนงานอย่างสม่ำเสมอ
- ✓ ลดชั่วโมงการทำงานลงในช่วงที่อากาศร้อนจัด และกำหนดเวลาพักผ่อนเพิ่มเติม

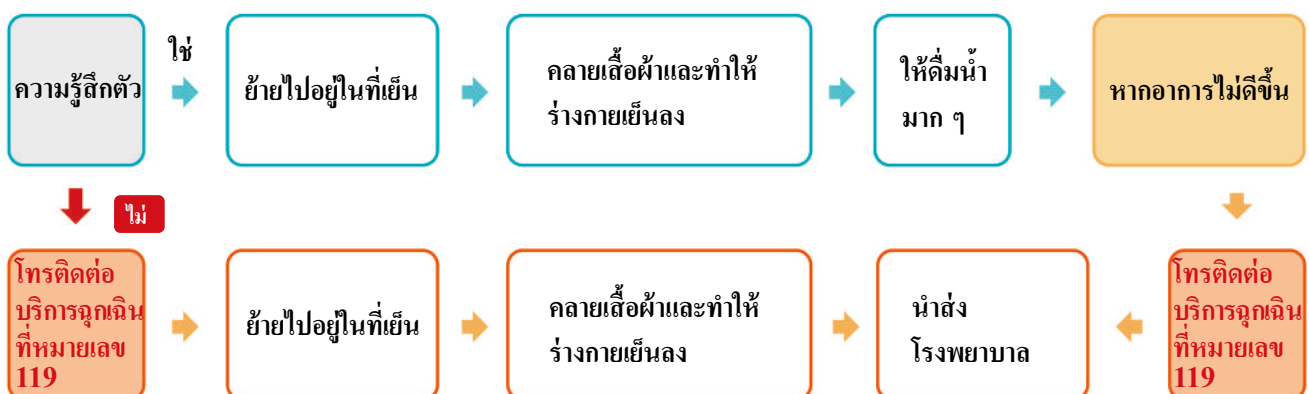
มาตรการฉุกเฉินสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน (สำนักงานควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติ)

▶ อาการของการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ อุณหภูมิร่างกายสูงกว่าปกติ เหงื่อออกมากผิดปกติ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เป็นตะคริว ระดับความรู้สึกตัวลดลง

▶ มาตรการสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ ย้ายไปอยู่ในที่เย็น
- ✓ คลายเสื้อผ้าและเช็ดตัวด้วยน้ำเย็นตลอดจนทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยพัดลมมือถือหรือพัดลมไฟฟ้าเป็นต้น
- ✓ ดื่มน้ำเย็นให้เพียงพอเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ※ ห้ามป้อนน้ำแก่คนงานที่หมดสติ
- ✓ พักผ่อนหรือไปพบแพทย์



شدید گرمی سے ہونے والی بیمار یوں سے بچاؤ کے اقدامات

جب کارکن ایسی جگہوں پر کام کر رہے ہوں جہاں محسوس ہونے والا درجہ حرارت 31°C یا اس سے زیادہ ہو، تو آجروں کو گرمی سے ہونے والی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے احتیاطی اقدامات کرنے ہوں گے تفصیلی معلومات "Crisis Escape Safety and Health App" پر دیکھی جا سکتی ہیں

گرمی سے ہونے والی بیماریوں سے بچاؤ کے اقدامات



Crisis Escape Safety & Health App - محسوس ہونے والا درجہ حرارت کیلکولیٹر



- ✓ محسوس ہونے والے درجہ حرارت کی پیمائش کے لیے تھرمامیٹر اور ہائگرو میٹر استعمال کریں اور کیے گئے اقدامات کو ریکارڈ کریں
- ✓ کارکنوں کو گرمی سے متعلق بیماریوں کی علامات اور ہنگامی اقدامات کے بارے میں آگاہ کریں
- ✓ پانچ بنیادی قواعد پر عمل کیا جاتا ہے

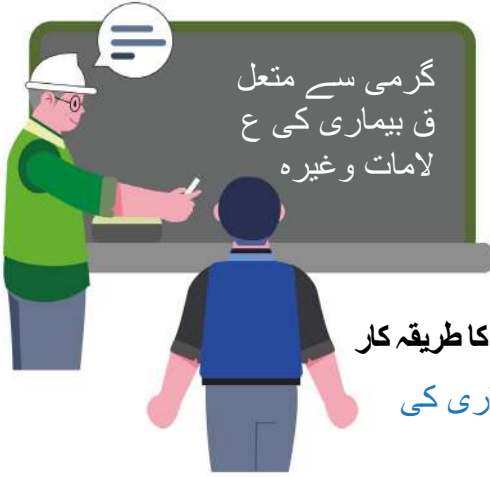
پانچ بنیادی قواعد پر عمل کیا جاتا ہے

✓ ٹھنڈا اور صاف پانی کافی مقدار میں فراہم کیا جانا چاہیے	پانی
✓ اندرونی یا بیرونی کام کے دوران ٹھنڈک یا ہوا داری کے آلات جیسے (پورٹیل) ایئر کنڈیشنر ، صنعتی پنکھے وغیرہ، اور سایہ دار چھتیاں نصب کی جانی چاہئیں	ہوا اور سایہ
✓ کام کے اوقات کو اس طرح ترتیب دینا چاہیے کہ کارکنوں کو سب سے زیادہ گرمی کے دوران گرمی سے سامنا کم سے کم ہو	آرام
✓ کام کی جگہوں کے قریب آرام کی سہولیات (آرام کی جگہیں) قائم کی جانی چاہئیں	ٹھنڈک کا سامان
✓ جب درجہ حرارت 31°C یا زیادہ ہو تو شدید گرمی میں کام کرتے ہوئے مناسب وقفے لیں	ہنگامی اقدامات
✓ جب درجہ حرارت 33°C یا زیادہ ہو تو شدید گرمی میں کام کرتے ہوئے ہر دو گھنٹے میں کم از کم 20 منٹ کا وقفہ لیں	
✓ ذاتی ٹھنڈک کے آلات جیسے ٹھنڈک والے کپڑے اور واسکٹ فراہم کیے جانے چاہئیں	
✓ جب کوئی شخص گرمی سے بیمار ہو جائے یا ہونے کا شبہ ہو اور وہ بے ہوش ہو جا ئے تو فوراً 119 پر کال کریں	
✓ جب شخص ہوش میں ہو تو ہنگامی اقدامات کریں اور اگر علامات بہتر نہ ہوں تو 119 پر کال کریں	
*گرمی سے متعلق بیماریوں کی روک تھام کے لیے KDCA کی صحت عامہ کی ہدایات کو سمجھنا	

کام معطل کرنا

- ✓ جب شدید گرمی کی وجہ سے گرمی سے ہونے والی بیماریوں کے کسی فوری خطرے کا اندیشہ ہو تو آجروں کو کام معطل کر دینا چاہیے اور پانچ بنیادی قواعد کی جانچ کرنی چاہیے اور بہتری لانی چاہیے

گرمی سے متعلقہ بیماریوں کے تئیں حساس گروپ کا نظم و نسق



گرمی سے متعلقہ بیماریوں کے تئیں حساس گروپس

شدید گرمی میں کام پر نئے تعینات ہونے والے کارکنان
گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی پچھلی سرگزشت رکھنے والے کارکنان
بوڑھے کارکنان یا وہ جو بلند فشار خون، ذیابیطس کی س
رگزشت رکھتے ہوں

گرمی سے متعلقہ بیماریوں کے تئیں حساس گروپ کے لیے نظم و نسق کا طریقہ کار

شدید گرمی میں کام کرنے سے پہلے گرمی سے ہونیوالی بیماری کی
علامات اور ہنگامی اقدامات کی یاد دہانی
شدید گرمی کے دوران نئے تعینات کردہ کارکنوں کے لیے کام کے اوقات میں بتدریج اضافہ کریں
کارکنوں کی صحت کی کیفیت کی باقاعدگی سے جانچ کریں اور ضروری اقدامات کریں
شدید گرمی کے دوران کام کے اوقات کم کر دیے جاتے ہیں اور اضافی آرام کا وقت دیا جاتا ہے

گرمی سے ہونیوالی بیماریوں کے لیے ہنگامی اقدامات (کوریڈور کنٹرول اینڈ پریوینشن ایجنسی)

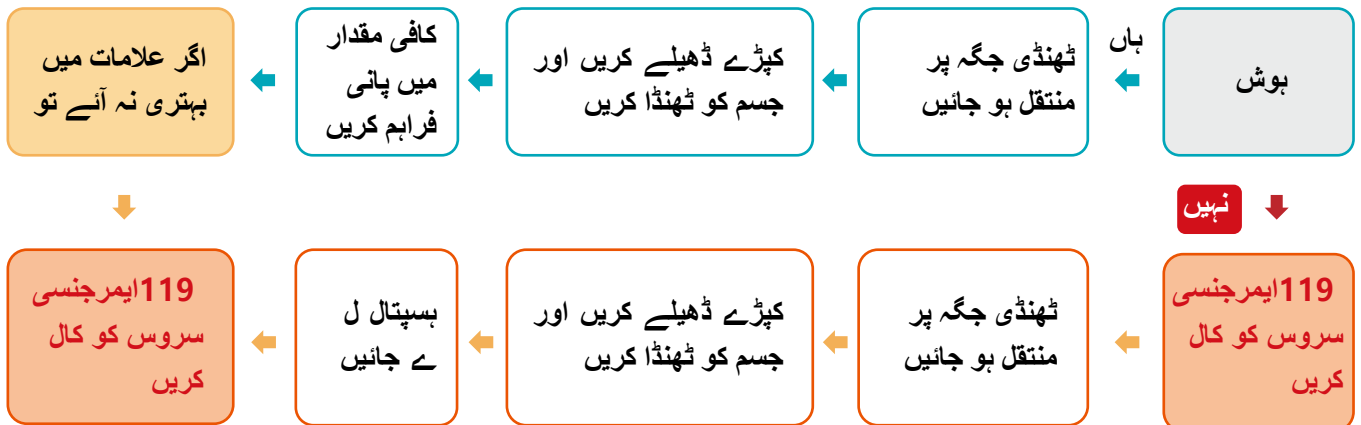
گرمی سے وابستہ بیماری کی علامات

معمول سے زیادہ جسم کا درجہ حرارت، زیادہ پسینہ آنا، چکر آنا، متلی، پٹھوں میں کھچاؤ، ہوش کی کمی

گرمی سے ہونیوالی بیماریوں کے خلاف اقدامات

کسی ٹھنڈی جگہ پر منتقل ہوں

اپنے کپڑے ڈھیلے کریں اور اپنے جسم کو ٹھنڈے پانی سے گيلا کریں، پھر ہاتھ سے چلنے و
الے پنکھے یا برقی پنکھے وغیرہ سے ٹھنڈک فراہم کریں
کافی مقدار میں ٹھنڈا پانی پی کر پانی کی کمی پوری کریں
✳ جب کارکن بے ہوش ہو تو اسے پانی نہ پلائیں
آرام کریں یا طبی مدد حاصل کریں



Mga Hakbang sa Pag-iwas para sa Mga Sakit na nauugnay sa Init na Dulot ng Matinding Init



Dapat gumawa ang mga employer ng mga hakbang sa pag-iwas laban sa mga sakit na nauugnay sa init kapag nagtatrabaho ang mga manggagawa sa mga lugar ng trabaho kung saan **ang sensible temperature ay 31 °C pataas**.

* Maaaring makita ang detalyadong impormasyon sa **"Crisis Escape Safety and Health App."**

Mga Hakbang sa Pag-iwas Laban sa Mga Sakit na Nauugnay sa Init

- ✓ Gumamit ng isang thermometer at hygrometer para masukat ang sensible temperature at itala ang mga ginawang aksyon
- ✓ Ipaalam sa mga manggagawa ang tungkol sa mga sintomas ng mga sakit na nauugnay sa init at hakbang sa panahon ng emergency
- ✓ **Limang pangunahing patakaran ang sinusunod**



Kaligtasan sa Pagtakas sa Krisis sa Health App - Sensible Temperature Calculator

Limang pangunahing patakaran ang sinusunod

Tubig



- ✓ Dapat na magbigay ng sapat na malamig at malinis na **tubig**

Hangin at Lilim



- ✓ Dapat mag-install ng mga Pampalamig/Bentilasyon na device **tulad ng (portable) air-conditioner at mga industrial fan, atbp., at shade canopy** sa panahon ng panloob/panlabas na trabaho
- ✓ Dapat i-adjust ang **mga oras ng trabaho** para mabawasan ang pagkakalantad sa mga pinakamainit na oras

Pahinga



- ✓ Dapat may mga pasilidad ng **pahingahan (mga lugar ng pahingahan)** malapit sa mga site ng trabaho
- ✓ Magpahinga nang angkop kapag nagtatrabaho sa matinding init sa makatwirang temperatura na 31°C pataas
- ✓ **Magpahinga nang hindi bababa sa 20 minuto bawat 2 oras kapag nagtatrabaho sa matinding init sa makatwirang temperature na 33°C pataas**

Kagamitang



- ✓ Dapat magbigay ng **personal na kagamitang pampalamig** tulad ng pampalamig na damit at vest

Mga Hakbang sa Panahon ng Emergency



- ✓ Tumawag kaagad sa 119 kapag nawalan ng malay ang taong nagdurusa o pinaghihinalaang may sakit na nauugnay sa init
- ✓ Kapag may malay ang tao, magsagawa ng mga hakbang na pang-emergency at tumawag sa 119 kapag hindi bumuti ang mga sintomas

* Pag-unawa sa mga alituntunin sa kalusugan ng KDCA para maiwasan ang mga sakit na nauugnay sa init

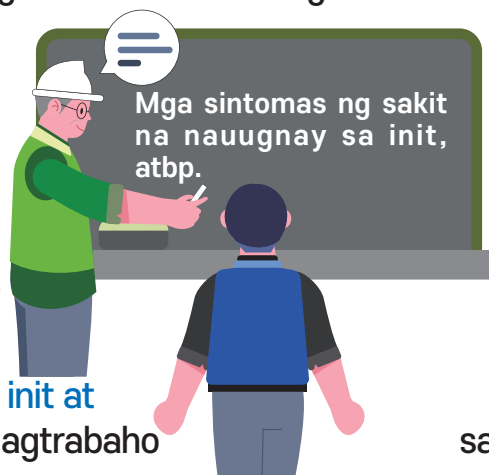
Pagsuspende ng Trabaho

- ✓ Dapat suspindiin ng mga employer **ang trabaho kapag may agarang panganib ng pagkakaroon ng mga sakit na nauugnay sa init dahil sa matinding init, at suriin at pagbutihin ang 5 pangunahing patakaran**

Pamamahala ng Mga Grupong Sensitibo sa Sakit na Nauugnay sa Init

► Mga grupong sensitibo sa mga sakit na nauugnay sa init

- ✓ Mga manggagawang bagong itinalaga para magtrabaho sa ilalim ng matinding init
- ✓ Mga manggagawang may dating kasaysayan ng pagkakaroon ng sakit na nauugnay sa initss
- ✓ Matatandang manggagawa o mga may kasaysayan ng altapresyon, diabetes, atbp.



► Pamamaraan sa pamamahala para sa mga grupo na sensitibo sa mga sakit na nauugnay sa init

- ✓ Paalala ng mga sintomas ng sakit na nauugnay sa init at mga hakbang sa panahon ng emergency bago magtrabaho sa ilalim ng matinding init
- ✓ Unti-unting pagdagdag sa oras ng pagtatrabaho sa panahon na matindi ang init para sa mga bagong itinalagang manggagawa
- ✓ Regular na suriin ang kondisyon ng kalusugan ng mga manggagawa
- ✓ Binabawasan ang mga oras ng trabaho sa panahon ng matinding init, at ang dagdag na oras ng pahinga ay inilalaan

Mga Hakbang sa Panahon ng Emergency para sa Mga Sakit na Nauugnay sa Init (Korea Disease Control & Prevention Agency)

► Mga sintomas ng sakit na nauugnay sa init

- ✓ Mas mataas kaysa sa normal na temperatura ng katawan, labis na pagpapawis, pagkahilo, pagduduwal, pamumulikat ng kalamnan, mababang antas ng kamalayan (reduced level of consciousness)

► Mga hakbang laban sa mga sakit na nauugnay sa init

- ✓ Lumipat sa isang malamig na lugar.
- ✓ Luwagan ang iyong damit at basain ang iyong katawan sa malamig na tubig para pababain ang temperatura gamit ang isang handheld fan o isang electric fan, atbp.
- ✓ Manatiling hydrated sa pamamagitan ng pag-inom ng maraming malamig na tubig.
※ Huwag magbigay ng tubig kapag nawalan ng malay ang manggagawa.
- ✓ Magpahinga o humingi ng medikal na tulong.

