고용노동부

산업재해예방
안전보건공단

질병관리청

18개 모국어 번역본

안전이 가장 빠릅니다

겨울철 한파로 인한

한랭질환 예방수칙

외국어 모음집



고용노동부

산업재해예방
안전보건공단

질병관리청

겨울철 한파로 인한

한랭질환 예방수칙

외국어 모음집

18개 모국어 번역본

CONTENTS

1. 한국어 01
2. 영어 03
3. 네팔어 05
4. 동티모르어 07
5. 라오스어 09
6. 몽골어 11
7. 미얀마어 13
8. 방글라데시어 15
9. 베트남어 17
10. 스리랑카어 19
11. 우즈베키스탄어 21
12. 인도네시아어 23
13. 중국어 25
14. 캄보디아어 27
15. 키르기스스탄어 29
16. 타지키스탄어 31
17. 태국어 33
18. 파키스탄어 35
19. 필리핀(타갈로그어) 37

겨울철 한파로 인한

한랭질환 예방수칙

외국어 모음집

겨울철 한파로 인한
한랭질환 예방수칙



18개 모국어 번역본

- 한파란 근로자에게 **저체온증·동상·동창 및 그 밖의 건강장해를 유발할 수 있는 차가운 온도**의 기상현상을 말합니다.
- 한파에 장시간 노출되면 **저체온증, 동상, 동창 등의 한랭질환이 발생하거나 악화**될 수 있습니다.

"**한파특보가 발효된 지역**에서 일하는 경우 **한파안전 5대 기본수칙**을 준수해야 합니다."

한파특보 발표기준

한파주의보	✳ 아침 최저기온이 **영하 12℃ 이하**가 **2일 이상 지속**될 것이 예상될 때 ✳ 아침 최저기온이 **전날보다 10℃ 이상 하강**하여 **3℃ 이하** 예상될 때 등
한파경보	✳ 아침 최저기온이 **영하 15℃ 이하**가 **2일 이상 지속**될 것이 예상될 때 ✳ 아침 최저기온이 **전날보다 15℃ 이상 하강**하여 **3℃ 이하** 예상될 때 등

※ 세부사항은 기상청 시행령 [별표1] 특보기준 참고

한파안전 5대 기본수칙

따뜻한 옷	✳ **보온 기능이 있는 의류, 장갑, 신발** 착용 및 지도 ✳ **머리와 귀를 덮는 모자** 등을 착용 및 지도 *물이나 땀에 젖을 수 있음을 고려하여 여분의 양말 준비
따뜻한 쉼터(휴식)	✳ 작업장소와 가까운 곳에 **따뜻한 쉼터 설치** *쉼터에서의 화재 및 유해가스 중독 등 예방조치 실시 ✳ **한파특보 발령** 시 **적절한 휴식 부여**
따뜻한 물	✳ 깨끗하고 **따뜻한 물** 제공
작업시간대 조정	✳ 한파 특보 발령 시 추운 시간대(오전 3시~9시)를 피해 **작업시간대 조정** • 한파주의보 : 작업시간대 조정 또는 작업시간 단축 • 한파경보 : 추운시간대(새벽) 옥외 작업중지 또는 최소화
119 신고	✳ 한랭질환자가 발생하였거나 발생한 것으로 의심되는 경우 즉시 **119신고** ✳ 한랭질환 **증상 및 예방조치, 응급조치 요령**을 미리 알릴 것

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
고용노동부 산업재해예방 안전보건공단 질병관리청
2026-산업보건실-810

한랭질환 민감군 관리

✳ **한랭질환 민감군 모니터링** 및 주기적으로 **따뜻한 쉼터에서 휴식 부여**

✳ 한파특보 시 한랭질환 **민감군** 및 **중작업** 수행 노동자 → 추운 시간대(새벽) 옥외작업 최소화

민감군 고혈압, 당뇨, 뇌심혈관질환, 갑상선 기능저하, 허약체질, 고령자, 신규 배치자 등이 해당

중작업 열량소비가 많은 삽·망치·톱·곡괭이·도끼 등을 이용한 형틀·철근·타설 작업 등 전신을 움직이는 작업 또는 중량물 취급작업 등

한랭질환별 증상 및 응급조치

한랭질환	증상	응급조치 요령
 저체온증	✳ 심부체온이 35℃ 미만으로 떨어진 상태 ✳ 몸 떨림, 피로감, 착란, 어눌한 말투, 기억상실, 졸림 ✳ (경증) 인지장애 ✳ (중증도) 의식소실, 부정맥, 호흡저하 ✳ (중증) 혼수, 심장정지	✳ 체온 35℃ 미만 / 의식이 없는 경우 신속히 119에 신고하여 의료기관으로 이송 ✳ 119 구급대가 오기 전까지 또는 의료기관으로 갈 수 없는 경우, 다음과 같이 조치하기 - 가능한 빨리 환자를 따뜻한 장소로 이동시키기 - 젖은 옷을 벗기고 담요 등으로 감싸기
 동상	✳ 저온에 노출되어 피부·피하조직이 동결·손상된 상태 ✳ 피부색이 흰색이나 누런 회색으로 변함 ✳ 피부 촉감이 비정상적으로 단단해짐 ✳ 피부감각이 저하되어 무감각해짐	✳ 신속히 의료기관을 방문해 치료받기 ✳ 즉각적인 치료를 받을 수 없을 때는 다음과 같이 조치하기 - 신속히 따뜻한 장소로 이동시키기 - 동상 부위를 따뜻한 물에 20~40분간 담그기
 동창	✳ 피부가 붉게 변하고 가려움 ✳ 심한 경우 울혈·물집·궤양 등 발생	✳ 언 부위를 따뜻한 물에 담가 따뜻하게 하기 ✳ 동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 유도하고 긁지 않기 ✳ 동창 부위를 청결하게 유지하고 보습하기
 침족병 / 침수병	✳ 가렵거나 무감각하고 저린듯한 통증 ✳ 피부가 부어오르며 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색을 띔 ✳ 심할 경우 물집·괴사·궤양 발생	✳ 젖은 신발과 양말은 벗어 제거하기 ✳ 손상 부위를 따뜻한 물에 조심스럽게 씻은 후 건조시키기

※ 세부사항은 질병관리청 "한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기" 참고

겨울철 질식·미끄러짐 사고 예방

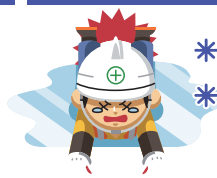
건설현장 갈탄 사용 시 질식위험 예방



✳ 양생 시 갈탄보다는 열풍기를 사용하세요.

✳ 콘크리트 양생을 위해 갈탄을 사용할 경우
- 산소 및 유해가스 농도 측정, 충분한 환기, 보호구 착용

빙판길 미끄러짐 예방



✳ 미끄럼 방지용 안전화를 착용합니다.

✳ 작업시작 전 빙판이나 눈이 쌓인 곳은 제설작업을 실시하고, 모래 등을 뿌려줍니다.

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단 질병관리청

미국

Preventive Measures for Cold-related illnesses caused

by Cold Wave in winter



Translated edition in 18 native languages

- Cold wave means a meteorological phenomenon at cold temperature capable of causing hypothermia, frostbite, chilblain and other health impairments to workers.
- Exposure to cold wave for long hours may cause cold-related illness, such as hypothermia, frostbite and chilblain, or worsen such illness.

"If you work in an area under cold wave alerts, follow the Five Basic Cold Wave Safety Rules"

Criteria for announcement of severe weather alerts for cold wave

Cold wave Advisory	✳ When the lowest temperature in the morning is expected to maintain at 12 degrees below zero Celsius or lower for 2 days or longer ✳ When the lowest temperature in the morning is expected to be at 3 degrees Celsius or lower after dropping by 10 or more degrees from the previous day
Cold wave Warning	✳ When the lowest temperature in the morning is expected to maintain at 15 degrees below zero Celsius or lower for 2 days or longer ✳ When the lowest temperature in the morning is expected to be at 3 degrees Celsius or lower after dropping by 15 or more degrees from the previous day

※ For details, see [Annex 1] Criteria for Severe Weather Alerts of the Enforcement Decree of the Weather Act.

Five Basic Cold Wave Saftey Rules

Warm clothing	✳ Wearing of and guidance on warm/insulating clothing, gloves and shoes ✳ Wearing of and guidance on caps/hats covering the head and ears * Stock extra socks in consideration of possible wetting with water or sweat.
Warm shelter (resting)	✳ Installation of warm shelter close to the worksite * Implementation of preventive measures for fire and harmful gas poisoning at shelters ✳ Give proper rests during issuance of severe weather alerts for cold wave
Warm water	✳ Offering of clean and warm water
Adjustment of working hours	✳ Adjustment of working hours by avoiding cold-weather hours (3:00-09:00am) when a severe weather alert for cold wave is issued. • Cold wave advisory: Adjustment or shortening of working hours • Cold wave warning: Suspension or minimization of outdoor work during cold-weather hours (early morning)
Call 119	✳ Call 119 immediately when finding a patient with or suspected of cold-related illness ✳ Notify the symptoms, preventive measures and emergency measures for cold-related illness in advance.

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

Management of people susceptible to cold-related illness

✳ Monitoring of people susceptible to cold-related illness and ensuring they take regular breaks in warm shelters on a regular basis

✳ People susceptible to cold-related illness and workers with moderate work during a severe weather alert for cold wave → Minimized outdoor work during cold-weather hours (early morning)

Susceptible people — This group includes people with hypertension, diabetes, cardio-cerebrovascular disease, hypothyroidism and infirmity, the elderly and newly assigned workers

Heavy work — Works using the entire body (i.e., formwork, rebar assembly, and concrete pouring work), using shovel, hammer, saw and pickax in demand of substantial calorie consumption, or heavy material handling works

Symptoms and emergency measures by cold-related illness

Cold-related illness	Symptoms	Emergency measures
 **Hypothermia**	✳ Conditions with core temperature below 35°C ✳ Shivering, fatigue, confusion, slurred speech, amnesia, drowsiness ✳ (Mild) Cognitive disorder ✳ (Moderate) Unconsciousness, arrhythmia, hypoventilation ✳ (Severe) Coma, cardiac arrest	✳ In cases of body temperature below 35°C/unconsciousness, call 119 immediately for transfer to medical institutions. ✳ * Engage in the followings until 119 paramedic arrives or if unable to go to medical institutions: - Move the patient to a warm place as soon as possible. - Remove wet clothing, and wrap around with blanket.
 **Frostbite**	✳ Conditions with frozen/damaged skin/hypodermis due to exposure to low temperature ✳ Skin color changes to white or yellowish gray. ✳ Skin texture hardens abnormally. ✳ Dermal sensation deteriorates to insensibility.	✳ Visit a medical institution quickly for treatments. Execute the followings when immediate treatments are unavailable. ✳ - Move to a warm place promptly. - Place the frostbitten area in the warm water for 20 to 40 minutes.
 **Chilblain**	✳ Skin turns red and itches. ✳ Severe cases lead to congestion, blister and ulcer.	✳ Keep the frozen area warm by placing it in the warm water. ✳ Massage the chilblain area softly to induce blood circulation, and do not scratch. ✳ Keep the chilblain area clean and moist.
 **Immersion hand and foot**	✳ Pain with itchiness, insensibility and numbness. ✳ Skin swells to turn red or show blue/black spots. ✳ Severe cases lead to blister, necrosis and ulcer.	✳ Remove wet shoes and socks. ✳ Wash the damaged area carefully with warm water, and then dry the area.

※For further details, refer to "Learn the heath rules on preparation for cold wave and prevention of cold-related illness" of the Korea Disease Control and Prevention Agency.

Prevention of suffocation/slipping accidents in the winter season

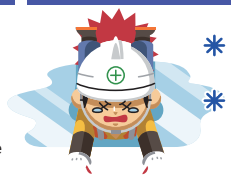
Prevention of suffocation risks during the use of brown coal at construction sites



✳ Use a hot air blower instead of brown coal for curing.

✳ When brown coal is used for curing of concrete:
- Measure oxygen and hazardous-gas concentrations, ventilate sufficiently and put on appropriate personal protective equipment.

Prevention of slipping at icy roads



✳ Put on anti-slip safety shoes.

✳ Clear snow from the icy road or snow-piled places prior to operation, and spread the sand.

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

네팔

जाडोयामको शीतलहरका कारण हुने चिसोजन्य रोग रोकथामका नियमहरू



18 मातृभाषामा अनुवाद उपलब्ध

- शीतलहर भनेको कामदारलाई शरीरको तापक्रम अत्यधिक घट्ने समस्या, हिमदंश, चिसोले छाला सुन्निने समस्या तथा अन्य स्वास्थ्य हानि गराउन सक्ने न्यून तापक्रमको मौसमी अवस्था हो।
- शीतलहरको सम्पर्कमा लामो समय रहँदा शरीरको तापक्रम अत्यधिक घट्ने, हिमदंश हुने र चिसोले छाला सुन्निनेजस्ता चिसोजन्य रोग लाग्न वा बिग्रन सक्छन्।

"शीतलहरसम्बन्धी विशेष सूचना लागू भएको क्षेत्रमा काम गर्दा शीतलहरबाट जोगिने 5 आधारभूत नियम पालना गर्नुपर्छ।"

शीतलहरसम्बन्धी विशेष सूचना जारी गर्ने मापदण्ड

शीतलहरको सतर्कता सूचना

- बिहानको न्यूनतम तापक्रम -12℃ वा सोभन्दा कम भई कम्तीमा 2 दिनसम्म कायम रहने अनुमान हुँदा
- बिहानको न्यूनतम तापक्रम अघिल्लो दिनभन्दा कम्तीमा 10℃ घटेर 3℃ वा सोभन्दा कम हुने अनुमान हुँदा आदि

शीतलहरको चेतावनी

- बिहानको न्यूनतम तापक्रम -15℃ वा सोभन्दा कम भई कम्तीमा 2 दिनसम्म कायम रहने अनुमान हुँदा
- बिहानको न्यूनतम तापक्रम अघिल्लो दिनभन्दा कम्तीमा 15℃ घटेर 3℃ वा सोभन्दा कम हुने अनुमान हुँदा आदि

※ विस्तृत विवरणका लागि मौसम निकायको कार्यान्वयन आदेशको [अनुसूची 1] मा विशेष सूचना जारी गर्ने मापदण्ड हेर्नुहोस्।

शीतलहरबाट जोगिने 5 आधारभूत नियम

न्यानो लुगा

- शरीर न्यानो राख्ने लुगा, पन्जा र जुत्ता लगाउनुहोस् र कामदारलाई पनि लगाउन सिकाउनुहोस्।
- टाउको र कान छोप्ने टोपी आदि लगाउनुहोस् र कामदारलाई पनि लगाउन सिकाउनुहोस्।
  * पानी वा पसिनाले मोजा भिज्न सक्ने भएकाले फेर्नका लागि थप मोजा राख्नुहोस्।

न्यानो विश्रामस्थल (विश्राम)

- काम गर्ने ठाउँनजिक न्यानो विश्रामस्थलको व्यवस्था गर्नुहोस्।
  * विश्रामस्थलमा आगलागी हुन वा हानिकारक ग्यासले विषाक्त असर पार्न नदिन आवश्यक उपाय अपनाउनुहोस्।
- शीतलहरसम्बन्धी विशेष सूचना जारी हुँदा उचित विश्राम दिनुहोस्।

तातो पानी

- सफा र तातो पानी उपलब्ध गराउनुहोस्।

काम गर्ने समय मिलाउने

- शीतलहरसम्बन्धी विशेष सूचना जारी हुँदा बढी चिसो हुने समय (बिहान 3 देखि 9 बजेसम्म) मा काम नपर्ने गरी काम गर्ने समय मिलाउनुहोस्।
  - शीतलहरको सतर्कता सूचना: काम गर्ने समय मिलाउनुहोस् वा कामको अवधि घटाउनुहोस्।
  - शीतलहरको चेतावनी: बढी चिसो हुने समय (झिसमिसे बिहान) मा खुला ठाउँमा गरिने काम रोक्नुहोस् वा सकेसम्म कम गर्नुहोस्।

119 मा फोन गर्ने

- कसैलाई चिसोजन्य रोग लागेमा वा लागेको शङ्का भएमा तुरुन्त 119 मा फोन गर्नुहोस्।
- चिसोजन्य रोगका लक्षण, रोकथामका उपाय र प्राथमिक उपचार गर्ने तरिकाबारे कामदारलाई पहिले नै जानकारी दिनुहोस्।

OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

चिसोजन्य रोगको जोखिम बढी हुने समूहको हेरचाह

* चिसोजन्य रोगको जोखिम बढी हुने समूहको अवस्था नियमित रूपमा हेर्नुहोस् र समयसमयमा न्यानो विश्रामस्थलमा आराम गर्न दिनुहोस्।
* शीतलहरसम्बन्धी विशेष सूचना जारी हुँदा चिसोजन्य रोगको जोखिम बढी हुने समूह र भारी काम गर्ने कामदारलाई बढी चिसो हुने समय (झिसमिसे बिहान) मा खुला ठाउँमा सकेसम्म कम काम लगाउनुहोस्।

जोखिम बढी हुने समूह — उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मस्तिष्क तथा मुटुका रक्तनलीसम्बन्धी रोग वा थाइराइड ग्रन्थिले कम काम गर्ने समस्या भएका व्यक्ति, शारीरिक रूपमा कमजोर व्यक्ति, वृद्ध र काममा नयाँ खटिएका कामदार आदि।

भारी काम — बेल्चा, हथौडा, आरी, गैँती वा बन्चरो आदि चलाउने, ढलानको फर्मा बनाउने, फलामे छड राख्ने र कङ्क्रिट खन्याउनेजस्ता धेरै ऊर्जा खर्च हुने र पूरै शरीर चलाउनुपर्ने काम वा गह्रौँ सामान उठाउने र ओसार्ने काम आदि।

चिसोजन्य रोगका लक्षण र प्राथमिक उपचार

चिसोजन्य रोग	लक्षण	प्राथमिक उपचार गर्ने तरिका
 शरीरको तापक्रम अत्यधिक घट्नु	* शरीरको भित्री तापक्रम 35℃ भन्दा तल झरेको अवस्था * शरीर काम्ने, थकाइ लाग्ने, अलमलिने, बोली लटपटिने, स्मरणशक्ति हराउने र निद्रा लाग्ने * (हल्का) सोच्न र बुझ्न कठिनाइ हुने * (मध्यम) बेहोस हुने, मुटुको धड्कन अनियमित हुने र सास फेर्ने गति कम हुने * (गम्भीर) कोमामा जाने र मुटुको चाल बन्द हुने	* शरीरको तापक्रम 35℃ भन्दा कम भएमा वा बिरामी बेहोस भएमा तुरुन्त 119 मा फोन गरी स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुहोस्। * 119 को एम्बुलेन्स टोली आइपुग्नुअघि वा स्वास्थ्य संस्थामा लैजान नसकिने अवस्थामा यसरी प्राथमिक उपचार गर्नुहोस्: - बिरामीलाई सकेसम्म चाँडो न्यानो ठाउँमा सार्नुहोस्। - भिजेको लुगा खोलिदिनुहोस् र कम्बल आदिले छोपेर न्यानो राख्नुहोस्।
 हिमदंश	* अत्यधिक चिसोका कारण छाला र छालामुनिका तन्तु जमेर क्षति पुगेको अवस्था * छाला सेतो वा पहेँलोपन मिसिएको खरानी रङको हुने * छाला छुँदा असामान्य रूपमा कडा हुने * छालाको संवेदना घटेर केही महसुस नहुने	* तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गराउनुहोस्। * तत्काल उपचार पाउन नसके यसरी प्राथमिक उपचार गर्नुहोस्: - तुरुन्त न्यानो ठाउँमा सार्नुहोस्। - हिमदंश भएको भाग तातो पानीमा 20–40 मिनेट डुबाउनुहोस्।
 चिसोले छाला सुन्निनु	* छाला रातो हुने र चिलाउने * गम्भीर अवस्थामा रगत थुप्रिने, फोका उठ्ने वा घाउ हुने	* चिसोले प्रभावित भाग तातो पानीमा डुबाएर न्यानो पार्नुहोस्। * रक्तसञ्चार बढाउन सुन्निएको भागमा हल्का मालिस गर्नुहोस् र नकन्याउनुहोस्। * प्रभावित भाग सफा राख्नुहोस् र छाला सुक्ष्म नदिन चिस्यान कायम राख्नुहोस्।
 लामो समय पानीमा भिज्दा खुट्टा वा अन्य अङ्गमा हुने समस्या	* चिलाउने, केही महसुस नहुने वा झमझम गर्दै दुख्ने * छाला सुन्निएर रातो, नीलो वा कालो हुने * गम्भीर अवस्थामा फोका उठ्ने, तन्तु मर्ने र घाउ हुने	* भिजेको जुत्ता र मोजा खोल्नुहोस्। * प्रभावित भाग तातो पानीले सावधानीपूर्वक धोएर सुकाउनुहोस्।

※ विस्तृत विवरणका लागि रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम निकायको "शीतलहरको तयारी र चिसोजन्य रोग रोकथामका स्वास्थ्य नियम सही रूपमा बुझौँ" हेर्नुहोस्।

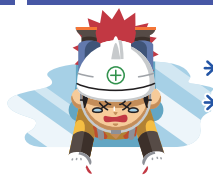
जाडोयाममा निसासिने तथा चिप्लिने दुर्घटना रोकथाम

निर्माणस्थलमा खैरो कोइला प्रयोग गर्दा निसासिने जोखिमको रोकथाम



* कङ्क्रिट जमाउने र बलियो बनाउने प्रक्रियामा खैरो कोइलाको सट्टा तातो हावा दिने उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्।
* कङ्क्रिट जमाउन र बलियो बनाउन खैरो कोइला प्रयोग गर्दा:
  - अक्सिजन र हानिकारक ग्यासको सान्द्रता मापन गर्नुहोस्, पर्याप्त हावा आवतजावत गराउनुहोस् र सुरक्षा उपकरण लगाउनुहोस्।

बरफ जमेको बाटोमा चिप्लिनबाट बच्ने उपाय



* नचिप्लिने सुरक्षा जुत्ता लगाउनुहोस्।
* काम सुरु गर्नुअघि बरफ जमेको वा हिउँ थुप्रिएको ठाउँ सफा गर्नुहोस् र बालुवा आदि छर्नुहोस्।

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

Medida Preventiva hasoru Moras neébé
Kauza hosi Laloran Malirin

iha TempuTempu Malirin

동티모르



Edisaun tradusaun iha lian inan 18

- Tempu malirin signifika fenómenu meteorolójiku ho temperatura ki'ik ne'ebé bele kauza ipotermia, kueimadura tanba malirin, frieira no problema saúde seluk ba traballadór sira.
- Ema ne'ebé hetan tempu malirin durante tempu naruk bele hetan moras relasionadu ho malirin, hanesan ipotermia, kueimadura tanba malirin no frieira, ka bele halo moras hirak-ne'e sai aat liután.

Se ita servisu iha área ne'ebé hetan avizu kona-ba tempu malirin, tuir Regra Bázika Lima ba Seguransa durante Tempu Malirin

Kritériu ba Emisaun Avizu Meteorolójiku kona-ba Tempu Malirin

Avisu Preventivu ba Tempu Malirin	✳ Bainhira previzaun temperatura mínimu ba dadeer loron tuir mai 12 grau Celsius iha kraik zero ka ki'ik liután no kondisaun ne'e kontinua durante loron 2 ka liután ✳ Bainhira previzaun temperatura mínimu ba dadeer loron tuir mai 3 grau Celsius ka ki'ik liután depois de tuun 10 grau ka liután kompara ho loron uluk, ho previzaun estragu boot
Alerta ba Tempu Malirin	✳ Bainhira previzaun temperatura mínimu ba dadeer loron tuir mai 15 grau Celsius iha kraik zero ka ki'ik liután no kondisaun ne'e kontinua durante loron 2 ka liután ✳ Bainhira previzaun temperatura mínimu ba dadeer loron tuir mai 3 grau Celsius ka ki'ik liután depois de tuun 15 grau ka liután kompara ho loron uluk, ho previzaun estragu boot

※ Ba detallu, haree [Anexu 1] Kritériu ba Avizu kona-ba Fenómenu Meteorolójiku Grave iha Dekretu Ezekutivu Lei Meteorolójika.

Regra Bázika Lima ba Seguransa durante Tempu Malirin

Roupa manas	✳ Uza roupa ne'ebé tahan malirin, luva no sapatu seguransa ne'ebé forru ho materiál izolante ✳ Uza xapé atu proteje ulun no orelha * Prepara meias adisionál no troka kedas se meias bokon
Abrigu manas (atu deskansa)	✳ Instala abrigu mamut besik fatin servisu * Hala'o medida atu prevene ahi no envenenamentu hosi gás iha abrigu ✳ Durante avizu kona-ba tempu malirin, fó tempu deskansa apropriadu atu traballadór sira bele aquece-an
Bee manas	✳ Fó bee-moe mamut ba traballadór sira
Ajustamentu oras servisu	✳ Ajusta oras servisu hodi evita oras malirin (3:00-09:00 dadeer) bainhira hasai avizu meteorolójiku kona-ba tempu malirin. • Avisu preventivu ba tempu malirin: Ajusta ka hamenus oras servisu iha oras malirin • Alerta ba tempu malirin: Suspende ka minimiza servisu iha oras malirin (dader-saan cedo)
Liga 119	✳ Liga 119 kedas se ema ida iha sinál moras relasionadu ho malirin ✳ Uza Kódigu QR atu hatene sintoma no medida preventiva ba moras relasionadu ho malirin, no medida emerjénsia

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

Jestaun ba Ema Sensível no Traballadór ne'ebé Halo Servisu Todan

- Ba ema sensível no traballadór ne'ebé halo servisu todan , haree ho kuidadu nia kondisaun saúde no fó tempu deskansa regulár.
- Ema sensível no traballadór ne'ebé halo servisu todan tenke evita ka minimiza servisu iha oras madrugada.

Ema sensível	Hipertensaun, diabete, moras kardiovaskulár no serebrovaskulár, ipotirodizmu, moras iha kotuk, kondisaun isin-fraku, ema idozu, traballadór foun ne'ebé foin koloka, no seluk tan
Servisu todan	Servisu ne'ebé uza isin tomak, hanesan muda materiál todan ho liman, servisu moldajen, montajen besi-armasaun, fakar betão, no servisu ho pá

Sintoma Moras Relasionadu ho Malirin no Medida Emerjénsia

Moras relasionadu ho malirin	Sintoma	Medida emerjénsia
 **Ipotermia**	✳ Temperatura sentrál isin nian tuun ba menus husi 35°C ✳ Nakdedar, kole, konfuzaun, ko'alia la klaru, haluha, no dukur ✳ Leve: Kapasidade hanoin diminui ✳ Moderadu: Lakon konxiénsia, aritmia, no dada-iis menus ✳ Grave: Koma no para fuan	✳ Se temperatura isin menus husi 35°C ka ema lakon konxiénsia, liga 119 kedas. ✳ To'o paramédiku 119 mai ka se la bele haruka kedas ba instituisaun médika: - Muda ema ne'e ba fatin mamut. - Hasai roupa bokon, no taka nia isin ho manta.
 **Kueimadura tanba malirin**	✳ Kulit no tesidu subkutáneu konjela no hetan estragu tanba malirin ✳ Kulit mutin ka kinur-abu ✳ Kulit sai metin ✳ Lakon sentidu iha área ne'ebé afetadu	✳ Haruka kedas ba instituisaun médika atu hetan tratamentu. ✳ Se la bele hetan atendimentu médiku kedas: - Muda ema ne'e ba fatin mamut. - Tau área ne'ebé afetadu iha bee mamut durante minutu 20 to'o 40.
 **Frieira**	✳ Kulit mean no katar ✳ Kongestaun, bolha no úlsera	✳ Tau área ne'ebé afetadu iha bee manas. ✳ Masajen ho kuidadu, ba área neébe afetadu atu promeve sirkulasaun raan no evita atu kose. ✳ Mantein área ne'ebé afetadu moos no maran.
 **Moras liman no ain tanba imersaun**	✳ Moras, katar, lakon sentidu no kakorok ✳ Bubu no kulit sai mean, azul ka metan ✳ Bolha, nekroze no úlsera	✳ Hasai sapatu no meias neébe mak bokon. ✳ Fase ho bee manas no hamaran didi'ak.

※Ba informasaun liután, haree "Aprende regra saúde kona-ba preparasaun ba tempu malirin no prevensaun moras relasionadu ho malirin" husi Ajénsia Koreana ba Kontrolu no Prevensaun Moras.

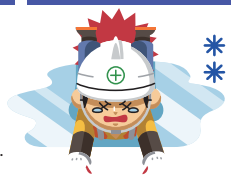
Prevensaun Asfiksia no Monu iha Invernu

Prevensaun Risku Asfiksia durante Uza Karvaun Maron iha Fatin Konstrusaun



✳ Uza soprador ar-manas, la'ós karvaun maron, ba kura betão.
✳ Bainhira uza karvaun maron ba kura betão:
- Suke konsentrasaun oksijéniu no gás perigozu, halo ventilasaun sufisiente no uza ekipamentu protesaun pesoál apropriadu.

Prevensaun Sidi iha Dalan ne'ebéNakonu ho Jelu



✳ Uza sapatu seguransa anti-deslizamentu.
✳ Hamoos jelu hosi dalan ne'ebé nakonu ho jelu ka fatin ne'ebé taka ho jelu halibur molok hahú servisu, no espalha rai-henek.

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

ການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ເກີດຈາກຄວາມໜາວ

ເນື່ອງຈາກໄພໜາວໃນ ລະດູໜາວ

라오스



ເຂົ້າເຖິງລະບົບແຈ້ງເຕືອນ ພັຍທາມ ຈໍານວນ 18 ພັຍ

- ໄພໜາວ ໝາຍເຖິງ ສະພາບອາກາດທີ່ມີອຸນຫະພູມໜາວເຢັນຫຼາຍ ຊຶ່ງອາດເຮັດໃຫ້ຄົນງານເກີດພາວະຕົວເຢັນເກີນໄປ, ອາການຫິມະກັດ ແລະ ອາການບາດເຈັບຈາກຄວາມໜາວ ລວມເຖິງບັນຫາສຸຂະພາບອື່ນໆ.
- ຖ້າຫາກສໍາຜັດກັບອາກາດໜາວເປັນເວລາດົນ ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດ ຫຼື ມີອາການຮຸນແຮງຂຶ້ນຂອງພະຍາດຈາກຄວາມໜາວ ເຊັ່ນ: ພາວະຕົວເຢັນເກີນໄປ, ອາການຫິມະກັດ ແລະ ອາການບາດເຈັບຈາກຄວາມໜາວ.

“ ຖ້າເຮັດວຽກໃນພື້ນທີ່ທີ່ມີການປະກາດເຕ ອນໄພໜາວ ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມ ” ຫຼັກປະຕິບັດພື້ ນຖານ 5 ຂ ້ ເພ ື ່ ອຄວາມປອດໄພຈາກຄວາມໜາວ

ເກນການປະກາດເຕືອນໄພໜາວ

ເຕືອນໄພໜາວ	✱ຄາດວ່າອຸນຫະພູມຕ ່ ຳສຸດໃນຕອນເຊ ້ ຳຈະຕ ່ ຳກວ ່ າ -12℃ ແລະ ຈະຄົງຢ ູ ່ ເຊ ່ ນນ ັ ້ ນຢ ່ າງໜ ້ ອຍ 2 ມ ື ້ ຕ ິ ດຕ ່ ໍ ກ ັ ນ. ✱ຄາດວ ່ າອຸນຫະພ ູ ມຈ ະ ຫ ຼ ຸ ດລ ົ ງ ຕ ່ ໍ ກ ວ ່ າ ມ ື ້ ກ ່ ອນ 10℃ ຂ ຶ ້ ນໄປ ແລະ ອ ຸ ນຫ ະ ພ ູ ມ ຈ ະ ຕ ່ ໍ ກ ວ ່ າ 3℃.
ເຕ ືອນໄພໜ າ ວ ຮ ້ າ ຍ ແ ຮ ງ	✱ຄາດວ ່ າ ອ ຸ ນ ຫ ະ ພ ູ ມ ຕ ່ ໍ ກ ວ ່ າ ສ ຸ ດ ໃ ນ ຕ ອ ນ ເ ຊ ້ ໍ ຈ ະ ຕ ່ ໍ ກ ວ ່ າ -15℃ ແ ລ ະ ຈ ະ ຄ ົ ງ ຢ ູ ່ ເ ຊ ່ ນ ນ ັ ້ ນ ຢ ່ າ ງ ໜ ້ ອ ຍ 2 ມ ື ້ ຕ ິ ດ ຕ ່ ໍ ກ ັ ນ. ✱ຄ າ ດ ວ ່ າ ອ ຸ ນ ຫ ະ ພ ູ ມ ຈ ະ ຫ ຼ ຸ ດ ລ ົ ງ ຕ ່ ໍ ກ ວ ່ າ ມ ື ້ ກ ່ ອ ນ 15℃ ຂ ຶ ້ ນ ໄ ປ ແ ລ ະ ອ ຸ ນ ຫ ະ ພ ູ ມ ຈ ະ ຕ ່ ໍ ກ ວ ່ າ 3℃.

※ ໝາຍເຫດ: ລາຍລະອຽດເກນການປະກາດເຕືອນໄພຕາຕະລາງເພີ່ມເຕີມ ສະບັບທີ 1℃ ໃຫ້ອ້າງອີງຕາມປະກາດຂອງກົມອຸຕຸນິຍົມເກົາຫຼີ.

ຫຼັກປະຕິບັດພື້ນຖານ 5 ຂໍ້ ເພື່ອຄວາມປອດໄພຈາກຄວາມໜາວ

ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ອົບອຸ່ນ

✱ ແນະນໍາໃຫ້ຄົນງານໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງ, ຖົງມື ແລະ ເກີບທີ່ມີຄຸນສົມບັດຮັກສາຄວາມອົບອຸ່ນ.
✱ ແນະນໍາໃຫ້ໃສ່ໝວກ ຫຼື ເຄື່ອງປົກຄຸມອື່ນໆ ທີ່ສາມາດປົກປິດຫົວ ແລະ ຫູໄດ້.
* ໃຫ້ກຽມຖົງຕີນສໍາຮອງໄວ້ ໂດຍຄໍານຶງເຖິງວ່າຖົງຕີນອາດປຽກຈາກນ້ໍາ ຫຼື ເຫື່ອ.

ຈັດສະຖານທີ່ພັກຜ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນ(ການພັກຜ່ອນ)

✱ ຈັດຕັ້ງບ່ອນພັກຜ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນ ຢ ູ ່ ໃ ກ ້ ຄ ຽ ງ ກ ັ ບ ສ ະ ຖ ານ ທ ີ ່ ເ ຮ ັ ດ ວ ຽ ກ.
✱ ດ ໍ າ ເ ນ ີ ນ ມ າ ດ ຕ ະ ການ ປ ້ ອ ງ ກ ັ ນ ໄ ຟ ໄ ໝ ້ ແ ລ ະ ການ ເ ກ ີ ດ ພ ິ ດ ຈ າ ກ ອ ຍ ແ ກ ັ ສ ອ ັ ນ ຕ ະ ລ າ ຍ ພ າ ຍ ໃ ນ ບ ່ ອ ນ ພ ັ ກ ຜ ່ ອ ນ.

ຈັດຫານ ້ ໍ າ ດ ື ່ ມ ອ ຸ ່ ນ

✱ ເ ມ ື ່ ອ ມ ີ ການ ປ ະ ກ າ ດ ເ ຕ ືອ ນ ໄ ພ ໜ າ ວ ຕ ້ ອ ງ ຈ ັ ດ ເ ວ ລ າ ພ ັ ກ ຜ ່ ອ ນ ໃ ຫ ້ ແ ກ ່ ຄ ົ ນ ງ ານ ຢ ່ າ ງ ເ ໝ າ ະ ສ ົ ມ.
* ຈ ັ ດ ຫ ານ ້ ໍ າ ດ ື ່ ມ ທ ີ ່ ສ ະ ອ າ ດ ແ ລ ະ ອ ຸ ່ ນ ໃ ຫ ້ ແ ກ ່ ຄ ົ ນ ງ ານ.

ປ ັ ບ ປ ່ ຽ ນ ເ ວ ລ າ ເ ຮ ັ ດ ວ ຽ ກ

✱ ເ ມ ື ່ ອ ມ ີ ການ ປ ະ ກ າ ດ ເ ຕ ືອ ນ ໄ ພ ໜ າ ວ ຄ ວ ນ ຫ ລ ີ ກ ລ ້ ຽ ງ ຊ ່ ວ ງ ເ ວ ລ າ ທ ີ ່ ໜ າ ວ ທ ີ ່ ສ ຸ ດ (ເ ວ ລ າ 03:00-09:00 ໂ ມ ງ ເ ຊ ້ ໍ າ) ແ ລ ະ ປ ັ ບ ປ ່ ຽ ນ ເ ວ ລ າ ເ ຮ ັ ດ ວ ຽ ກ ໃ ຫ ້ ເ ໝ າ ະ ສ ົ ມ.

• ກ ລ ະ ນ ີ ມ ີ ການ ປ ະ ກ າ ດ ເ ຕ ອ ນ ໄ ພ ໜ າ ວ : ປ ັ ບ ປ ່ ຽ ນ ເ ວ ລ າ ເ ຮ ັ ດ ວ ຽ ກ ຫ ຼ ຫ ຼ ຸ ດ ຈ ຳ ນ ວ ນ ຊ ົ ວ ໂ ມ ງ ເ ຮ ັ ດ ວ ຽ ກ ລ ົ ງ.
• ກ ລ ະ ນ ີ ມ ີ ການ ປ ະ ກ າ ດ ເ ຕ ອ ນ ໄ ພ ໜ າ ວ ຮ ້ າ ຍ ແ ຮ ງ : ຫ ້ າ ມ ເ ຮ ັ ດ ວ ຽ ກ ກ າ ງ ແ ຈ ້ ງ ໃ ນ ຊ ່ ວ ງ ເ ວ ລ າ ທ ີ ່ ໜ າ ວ ຈ ັ ດ (ຕ ອ ນ ເ ຊ ້ ໍ າ ມ ດ) ຫ ຼ ຫ ຼ ຸ ດ ກ ານ ເ ຮ ັ ດ ວ ຽ ກ ກ າ ງ ແ ຈ ້ ງ ໃ ຫ ້ ໜ ້ ອ ຍ ທ ີ ່ ສ ຸ ດ.

ແ ຈ ້ ງ ເ ຫ ດ ສ ຸ ກ ເ ສ ີ ນ ໂ ທ 119

✱ ຖ ້ ໍ ພ ົ ບ ຜ ູ ້ ທ ີ ່ ເ ກ ີ ດ ພ ະ ຍ າ ດ ຈ າ ກ ຄ ວ າ ມ ໜ າ ວ ຫ ຼ ສ ົ ງ ໄ ສ ວ ່ າ ອ າ ດ ເ ກ ີ ດ ພ ະ ຍ າ ດ ຈ າ ກ ຄ ວ າ ມ ໜ າ ວ ໃ ຫ ້ ໂ ທ ແ ຈ ້ ງ ເ ຫ ດ ສ ຸ ກ ເ ສ ີ ນ ເ ບ ີ 119 ທ ັ ນ ທ ີ.
✱ ຄ ວ ນ ແ ຈ ້ ງ ໃ ຫ ້ ຄ ົ ນ ງ ານ ຮ ູ ້ ລ ່ ວ ງ ໜ ້ າ ກ ່ ຽ ວ ກ ັ ບ ອ າ ການ ຂ ອ ງ ພ ະ ຍ າ ດ ຈ າ ກ ຄ ວ າ ມ ໜ າ ວ, ມ າ ດ ຕ ະ ການ ປ ້ ອ ງ ກ ັ ນ ແ ລ ະ ວ ິ ທ ີ ການ ປ ະ ຖ ົ ມ ພ ະ ຍ າ ບ ານ ສ ຸ ກ ເ ສ ີ ນ.

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

ການດູແລກຸ່ມຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດຈາກຄວາມໜາວ

* ຕິດຕາມສຸຂະພາບຂອງກຸ່ມຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ ພະຍາດຈາກຄວາມໜາວ ແລະ ຈັດໃຫ້ພວກເຂົາໄດ້ພັກຜ່ອນເປັນໄລຍະໆ ໃນບ່ອນພັກຜ່ອນທີ່ອົບອຸ່ນ
* ເມື່ອມີການປະກາດເຕືອນໄພໜາວ ກຸ່ມຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ພະຍາດຈາກຄວາມໜາວ ແລະ ກຸ່ມຄົນທີ່ເຮັດວຽກໜັກ → ຄວນຫຼຸດຜ່ອນການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງໃນຊ່ວງເວລາທີ່ມີອາກາດໜາວທີ່ສຸດ(ເຊັ່ນ: ຕອນເຊົ້າມືດ).

ກຸ່ມຄົນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ, ຜູ້ທີ່ເປັນໂລກເບົາຫວານ, ຜູ້ທີ່ມີພະຍາດຫົວໃຈ ແລະ ພະຍາດຫຼອດເລືອດໃນສະໝອງ, ຜູ້ທີ່ມີພາວະຕ່ອມໄທຣອຍເຮັດວຽກຕ່ຳ, ຜູ້ທີ່ມີຮ່າງກາຍອ່ອນແອ, ຜູ້ສູງອາຍຸ, ຄົນງານທີ່ຫາກໍ່ເຂົ້າເຮັດວຽກໃໝ່ ແລະ ຜູ້ອື່ນໆທີ່ຢູ່ໃນກຸ່ມສ່ຽງ.

ກຸ່ມຄົນທີ່ເຮັດວຽກໜັກ ໝາຍເຖິງ ວຽກທີ່ໃຊ້ພະລັງງານຮ່າງກາຍ ແລະ ເຜົາຜານພະລັງງານຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ວຽກທີ່ໃຊ້ຊ້ອນ, ຄ້ອນ, ເລື່ອຍ, ຈີກ ຫຼື ຂວານ, ວຽກປະກອບແບບຫຼໍ່ຄອນກຣີດ, ວຽກຕິດຕັ້ງເຫຼັກເສີມ ແລະ ວຽກເທຄອນກຣີດ, ວຽກທີ່ຕ້ອງໃຊ້ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍທັງໝົດ, ວຽກຍົກ, ເຄື່ອນຍ້າຍ ຫຼື ຈັບຖືສິ່ງຂອງທີ່ມີນ້ຳໜັກຫຼາຍ.

ອາການຂອງພະຍາດຈາກຄວາມໜາວແຕ່ລະປະເພດ ແລະ ວິທີການປະຖົມພະຍາບານສຸກເສີນ

ປະເພດຂອງພະຍາດຈາກຄວາມໜາວ	ອາການ	ວິທີການປະຖົມພະຍາບານສຸກເສີນ
 ພາວະອຸນຫະພູມຮ່າງກາຍຕ ່າເກີນໄປ	* ຄວາມໝາຍ:ພາວະທີ່ອຸນຫະພູມພາຍໃນຮ່າງກາຍຫຼຸດລົງຕ ່ຳກວ ່າ 35℃ * ອາການ: ຮ ່າງກາຍສັ ່ນ, ຮ ູ ້ສ ຶ ກເມ ື ່ອຍລ ້ າ, ມ ີ ອ າ ການສ ັ ບສ ົ ນ ຫ ຼ ື ມ ົ ນງ ຶ , ເວ ົ າ ຈ ໍ ຊ ັ ດ ເຈ ນ, ສ ູ ນ ເ ສ ຍ ຄ ວ າ ມ ຊ ົ ງ ຈ ໍ າ, ມ ີ ອ າ ການງ ົ ວ ນ ອ ນ * (ລ ະ ດ ັ ບ ເ ບ ົ ້ າ): ຄ ວ າ ມ ສ າ ມ າ ດ ໃ ນ ການ ຮ ັ ບ ຮ ູ ້ ແ ລ ະ ຄ ິ ດ ວ ິ ເ ຄ າ ະ ຜ ິ ດ ປ ົ ກ ະ ຕ ິ . * (ລ ະ ດ ັ ບ ປ ານ ກ າ ງ): ໝ ົ ດ ສ ະ ຕ ິ , ຫ ົ ວ ໃ ຈ ເ ຕ ้ ນ ຜ ິ ດ ຈ ັ ງ ຫ ະ ວ ะ ແ ລ ะ ຫ າ ຍ ໃ ຈ ອ ่ ອ ນ ລ ົ ງ . * (ລ ะ ດ ั บ ร ุ น แ ร ง): เ ข ้ า ส ู ่ พ ะ ว ะ โ ค ม ่ า ห ื อ ห ั ว ใ จ ห ย ุ ด เ ต ้ น .	* ถ ้ า อ ุ น ห ะ พ ู ม ร ่ า ง ก า ย ต ่ า ก ว ่ า 35℃ ห ื อ ผ ู ้ ป ่ ว ย ม ี ก ส ะ ต ิ ใ ห ้ โ ท ร แ จ ้ ง เ ห ต ุ ฉ ุ ก เ ฉ ิ น เ บ ิ ้ ล 119 ท ั น ท ี แ ล ะ ป ฏ ิ บ ั ต ิ ก า ร ช ่ ว ย ช ี ว ิ ต ข ั ้ น พ ื ้ น ฐ า น (C P R) ก ่ อ น ท ี ่ ร ถ ฉ ุ ก เ ฉ ิ น 119 จ ะ ม า ถ ึ ง ห ร ื อ ก ่ อ น ท ี ่ จ ะ ม ี ก า ร ช ่ ว ย เ ห ล ื อ ท า ง ก า ร แ พ ท ย ์ ม า ถ ึ ง ส า ม า ร ถ ป ฏ ิ บ ั ต ิ ไ ด ้ ท ั น ท ี ใ ห ้ ป ฏ ิ บ ั ต ิ ด ั ง น ี ้ : -ย ้ า ย ผ ู ้ ป ่ ว ย ไ ป อ ย ู ่ ใ น บ ่ อ น ท ี ่ อ ุ ่ น ก ว ่ า ห ร ื อ อ ุ ่ น ข ึ ้ น ท ี ล ะ น ้ อ ย ถ ้ า ท ำ ไ ด ้ . -ถ อ ด เ ส ื ้ อ ผ ้ า ท ี ่ เ ป ี ย ก อ อ ก ใ ช ้ ผ ้ า ห ่ ม ห ร ื อ ผ ้ า อ ุ ่ น ห ุ ้ ม ร ่ า ง ก า ย ผ ู ้ ป ่ ว ย ไ ว ้ .
 ອາການຫົມະກັດ	* ຄ ວ າ ມ ໝ າ ຍ : ເ ป ็ น พ า ว ะ ท ี ่ ผ ิ ว ห น ั ง แ ล ะ เ น ื ้ อ เ ย ื ่ อ ใ ต ้ ผ ิ ว ห น ั ง ถ ู ก ค ว า ม ห ม า ว จ ั ด จ น แ ข ็ ง ต ั ว แ ล ะ เ ก ิ ด ค ว า ม เ ส ี ย ห า ย . * ผ ิ ว ห น ั ง ม ี ส ี ข า ว ห ร ื อ ป ่ ว ง เ ป ็ น ส ี เ ท ่ า อ ย ่ า ง เ ห ็ น ไ ด ้ ช ั ด . * ผ ิ ว ห น ั ง ม ี ค ว า ม แ ข ็ ง ผ ิ ด ป ก ต ิ เ ม ื ่ อ ส ั ม ผ ั ส . * ค ว า ม ร ู ้ ส ึ ก ข อ ง ผ ิ ว ห น ั ง ห ล ุ ด ล ง จ น บ ่ ร ู ้ ส ึ ก ห ย ั ง ห ร ื อ ม ี อ า ก า ร ช า .	* ร ี บ ไ ป โ ร ง พ ย า บ า ล ห ร ื อ ส ถ า น พ ย า บ า ล โ ด ย ไ ว เ พ ื ่ อ ร ั บ ก า ร ป ิ ่ น ป ั ว . * ถ ้ า บ ่ ส า ม า ร ถ ไ ป ร ั บ ก า ร ป ิ ่ น ป ั ว ไ ด ้ ท ั น ท ี ให ้ ป ฏ ิ บ ั ต ิ ด ั ง น ี ้ : - ย ้ า ย ผ ู ้ ป ่ ว ย ไ ป อ ย ู ่ ใ น บ ่ อ น ท ี ่ อ ุ ่ น ก ว ่ า ห ร ื อ อ ุ ่ น ข ึ ้ น ท ี ล ะ น ้ อ ย ถ ้ า ท ำ ไ ด ้ . - น ำ ส ่ ว น ข อ ง ร ่ า ง ก า ย ท ี ่ ถ ู ก ห ิ ม ะ ก ั ด แ ช ่ ใ น น ้ ำ อ ุ ่ น เ ป ็ น เ ว ล า 20–40 น า ท ี .
 ອາການອັກເສບຜິວໜັງ ຈາກຄວາມໜາວ	* ผ ิ ว ห น ั ง ป ่ ว ง เ ป ็ น ส ี แ ด ง แ ล ะ ม ี อ า ก า ร ค ั น . * ใ น ก ร ณ ี ท ี ่ ร ุ น แ ร ง อ า จ เ ก ิ ด เ ล ื อ ด ค ั ่ ง เ ป ็ น ก ้ อ น , ต ุ ่ ม พ อ ง ห ร ื อ บ า ด แ ผ ล เ ป ็ น ห ู ม .	* น ำ บ ร ิ เ ว ณ ท ี ่ ถ ู ก ค ว า ม ห ม า ว แ ช ่ ใ น น ้ ำ อ ุ ่ น เ พ ื ่ อ เ ร ่ ง ใ ห ้ บ ร ิ เ ว ณ น ั ้ น อ ่ อ น ต ั ว ล ง . * น ว ด บ ร ิ เ ว ณ ท ี ่ เ ก ิ ด อ า ก า ร บ ว ม อ ย ่ า ง เ บ า ม ื อ เ พ ื ่ อ ช ่ ว ย ก ร ะ ต ุ ้ น ก า ร ไ ห ล ว ย ข อ ง เ ล ื อ ด . ห ้ า ม ข ย ุ ด ห ร ื อ เ ก า ผ ิ ว ห น ั ง . * ร ั ก ษ า บ ร ิ เ ว ณ ท ี ่ เ ก ิ ด อ า ก า ร บ ว ม น ั ้ น ใ ห ้ ส ะ อ า ด แ ล ะ ท า ค ร ี ม เ พ ื ่ อ เ พ ิ ่ ม ค ว า ม ช ุ ่ ม ช ื ้ น ใ ห ้ ผ ิ ว ห น ั ง .
 ພະຍາດຈາກຕີນຈົ່ມ ເປັນ ຫຼ ພະຍາດຜິວໜັງ ຈາກການແຊ່ນ ເປັນ	* ม ี อ า ก า ร ค ั น ห ร ื อ บ ่ ร ู ้ ส ึ ก ส ิ ่ ง ใ ด แ ล ะ ม ี * อ า ก า ร เ จ ็ บ แ บ บ ช า ๆ ห ร ื อ เ จ ็ บ แ ป บ ๆ . *อ ห ั ง พ อ ง ข ึ ้ น แ ล ะ ป ่ ว ง เ ป ็ น ส ี แ ด ง , ส ี ฟ ้ า ห ร ื อ ส ี ด ำ . * ใ น ก ร ณ ี ท ี ่ ร ุ น แ ร ง อ า จ เ ก ิ ด ต ุ ่ ม พ อ ง , เ น ื ้ อ เ ย ื ่ อ ต า ย ห ร ื อ บ า ด แ ผ ล เ ป ็ น ห ู ม .	* ถ อ ด เ ก ี บ แ ล ะ ถ ุ ง เ ท ้ า ท ี ่ ป ร ุ ก อ อ ก ท ั น ท ี . * ล ้ า ง บ ร ิ เ ว ณ ท ี ่ บ า ด เ จ ็ บ ด ้ ว ย น ้ ำ อ ุ ่ น อ ย ่ า ง ล ะ ม ั ด ล ะ อ ้ ง ห ล ั ง จ า ก น ั ้ น เ ช ็ ด ใ ห ้ แ ห ้ ง .

※ สำ ລ ັ ບ ລ າ ຍ ລ ะ ອ ຽ ດ ເ ພ ิ ่ ม เ ต ิ ม ก ะ ລ ุ ນ າ ส ึ ก ษ า แ ล ะ อ ้ า ง อ ิ ง จ า ก เ อ ก ะ ส า ร ข อ ง ก ร ม ค ว บ ค ุ ม พ ะ ย า ด เ ก ่ า ห ร ื อ ห ั ว ข ้ อ "ค ู ่ ม ื อ ค ว า ม ร ู ้ ก ่ ว ย ก ั บ ว ิ ธ ี ป ะ ต ิ บ ั ด ด ้ า น ส ุ ข ะ พ า พ เ พ ื ่ อ ก ว ด ล ั บ ร ั บ ม ื อ ก ั บ ไ ข ห ว ั ด แ ล ะ ป ้ อ ง ก ั น พ ะ ย า ด จ า ก ค ว า ม ห ม า ว ".

ການປ້ອງກັນອຸປະຕິເຫດຈາກການຂາດອາກາດຫາຍໃຈ ແລະ ການຫມົ່ນລົ້ມໃນລະດູໜາວ.

ການປ້ອງກັນອັນຕະລາຍຈາກການຂາດອາກາດຫາຍໃຈ ໃນການໃຊ້ຖ ່ານລ ິ ກ ໄ ນ ຕ ์ ຢ ู ่ ส ะ ถ า น ท ี ่ ร ้ อ ย ส ู ง .



* ເ ມ ื ่ อ ข ั บ ร ถ บ ร ร ท ุ ก ห น ั ก ถ ่ า น ห ิ น ห ร ื อ ร ถ ข ุ ด ค ้ น ค ว ร ใ ช ้ เ ค ร ื ่ อ ง เ ป ่ า ล ม ร ้ อ น แ ท น ก า ร ใ ช ้ ถ ่ า น ล ิ ก ไ น ต ์ .
* ใ น ก ร ณ ี ท ี ่ จ ำ เ ป ็ น ต ้ อ ง ใ ช ้ ถ ่ า น ล ิ ก ไ น ต ์ เ พ ื ่ อ ข ั บ ร ถ บ ร ร ท ุ ก ห น ั ก ถ ่ า น ห ิ น ห ร ื อ ร ถ ข ุ ด ค ้ น ค ว ร ป ฏ ิ บ ั ต ิ ด ั ง น ี ้ :
-ก า ว ด ว ั ด ร ะ ด ั บ ค ว า ม เ ข ้ ม ข ้ น ข อ ง อ ็ อ ก ซ ิ เ จ น แ ล ะ อ า ย แ ก ๊ ส อ ั น ต ะ ร า ย , จ ั ด ใ ห ้ ม ี ก า ร ร ะ บ า ย อ า ก า ศ อ ย ่ า ง พ ร ้ อ ม เ พ ร ี ย ง , ส ว ม ใ ส ่ อ ุ ป ะ ก อ น ป ้ อ ง ก ั น ส ่ ว น บ ุ ค ค ล อ ย ่ า ง เ ห ม า ะ ส ม .

ການປ້ອງກັນການຫມົ່ນລົ້ມໃນບ ່ ອ ນ ท ี ่ ม ี พ ื ้ น น ้ ำ แ ข ็ ง .



* ต ้ อ ง ส ว ม ใ ส ่ เ ก ี บ บ ร ิ เ ว ณ ไ ห ล ่ ท ี ่ ม ี พ ื ้ น ก ั น ห ม ็ น เ พ ื ่ อ ป ้ อ ง ก ั น ก า ร ห ม ็ น ล ื ่ น .
* ก ่ อ น เ ร ิ ่ ม ง า น ถ ้ า พ บ บ ่ อ น ท ี ่ ม ี พ ื ้ น น ้ ำ แ ข ็ ง ห ร ื อ ม ี ห ิ ม ะ ต ก ส ะ ส ม ต ้ อ ง ด ำ เ น ิ น ก า ร ก ำ จ ั ด ห ิ ม ะ แ ล ะ โ ร ย ท ร า ย ห ร ื อ อ ั ด ส ะ ก ุ อ ื ่ น ๆ ท ี ่ ช ่ ว ย ป ้ อ ง ก ั น ก า ร ห ม ็ น ล ื ่ น ใ ส ่ พ ื ้ น ก ่ อ น .

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

Хүйтэнтэй холбоотой өвчлөлүүдээс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

Хүйтний өвчнөөс сэргийлэх зөвлөмж



몽골

Гадаадын 18 хэл Монгол хэл

- Агаарын хүйтний урсгалын эрсдэл гэдэг нь ажилтны биеийн дулаан алдагдах, осгох, хөлдөх болон эрүүл мэндэд бусад сөрөг нөлөө үзүүлэхүйц хүйтэн цаг агаарын нөхцөлийг хэлнэ.
- Хүйтэн цаг агаарт удаан хугацаагаар ажиллавал биеийн дулаан хэт буурах, гар хөл хөлдөх, арьс гэмтэх зэрэг өвчин үүсэх ба улам хүндрэх аюултай.

“ Агаарын хүйтэн урсгалын сэрэмжлүүлэг, аюулын дохио зарласан бүсэд ажиллаж байгаа тохиолдолд хүйтнээс хамгаалах аюулгүй ажиллагааны үндсэн 5 дүрмийг заавал мөрдөнө.” ”

Хүйтний сэрэмжлүүлэг зарлах нөхцөл

Хүйтний сэрэмжлүүлэг	✳ Өглөө агаарын температур хамгийн багадаа 12°C буюу түүнээс доош 2 ба түүнээс олон хоног үргэлжлэх төлөвтэй үед ✳ Өглөө агаарын температур хамгийн багадаа өмнөх өдрөөс 10°C буюу түүнээс ихээр буурч, 3°C буюу түүнээс доош болох төлөвтэй үед
Хүйтний аюулын дохио	✳ Өглөө агаарын температур хамгийн багадаа 15°C буюу түүнээс доош 2 ба түүнээс олон хоног үргэлжлэх төлөвтэй үед ✳ Өглөө агаарын температур хамгийн багадаа өмнөх өдрөөс 15°C буюу түүнээс ихээр буурч 3°C буюу түүнээс доош болох төлөвтэй үед зэрэг

※ Дэлгэрэнгүйг БНСУ-ын Цаг уурын албаны холбогдох журмаас [Хавсралт1] үзнэ үү.

Хүйтнээс хамгаалах аюулгүй ажиллагааны үндсэн 5 дүрэм

Дулаан хувцас

✳ Дулаан хадгалдаг хувцас, бээлий, гутал өмсөх ба зааварлах
✳ Толгой, чихээ бүрхсэн дулаан малгай өмсөх ба зааварлах
*Оймс ус, хөлсөнд норж болзошгүй тул солих илүү оймс бэлдэх

Дулаан газар (амрах)

✳ Ажлын байр орчимд дулаан амрах байр гаргах
*Амрах байранд гал түймэр, хорт хийн хордлогоос сэргийлэх
✳ Хүйтний сэрэмжлүүлэг зарласан үед ажилчдад хангалттай амралт өгөх

Бүлээн ус

✳ Ажилчдыг цэвэр, бүлээн усаар хангах

Ажлын цагийг тохируулах

✳ Хүйтний сэрэмжлүүлэг зарласан үед хамгийн хүйтэн үе буюу өглөөний 03:00–09:00 цагт гадаа ажиллахаас аль болох зайлсхийх

- Сэрэмжлүүлгийн үед : Ажлын цагийг өөрчлөх эсвэл богиносгох.
- Аюулын дохионы үед : Хүйтэн үед (үүрээр) гадаа хийх ажлыг зогсоох эсвэл хамгийн бага хэмжээнд

119 дугаарт мэдэгдэх

✳ Хүйтнээс болж ажилчин өвдсөн, осгосон эсвэл тийм шинж тэмдэг илэрсэн бол 119 дугаарт яаралтай мэдэгдэх
✳ Хүйтнээс үүсэх өвчний шинж тэмдэг, урьдчилан сэргийлэх арга болон анхны тусламжийн талаар ажилчдад урьдчилан мэдээлэх

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락

Ministry of Employment and Labor

KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY

Korea Disease Control and Prevention Agency

2026-산업보건실-810

Хүйтэнд өртөх эрсдэл өндөртэй ажилчдыг хамгаалах

* Хүйтэнд амархан өртөж болзошгүй ажилчдын биеийн байдлыг тогтмол шалгаж, дулаан байранд давтамжтай амраах шаардлагатай
* Хүйтний сэрэмжлүүлэг зарласан үед эрсдэл өндөртэй болон биеийн хүчний хүнд ажил хийдэг ажилчид → хүйтэн үед (үүрээр) гадаа ажиллуулахыг аль болох багасгана

Эрсдэл өндөртэй ажилчид Даралт өндөр, чихрийн шижин өвчтэй, зүрх, тархины судасны өвчтэй, бамбай булчирхайн үйл ажиллагаа сул, бие султай, өндөр настай хүн, шинээр ажилд орсон буюу тухайн ажилд шинээр томилогдсон зэрэг ажилчин

Биений хүчний хүнд ажил Хүрз, алх, хөрөө, жоотуу, сүх зэрэг багаж ашиглан бүх биеийн хүч гаргаж ажиллах, хэв хашмал угсрах, арматурын ажил хийх, бетон цутгах, хүнд ачаа өргөж зөөх зэрэг ажлыг хэлнэ.

Хүйтнээс үүсэх өвчний шинж тэмдэг ба анхны тусламж

Хүйтнээс үүсэх өвчин	Шинж тэмдэг	Анхны тусламж
 Биеийн дулаан хэт буурах	* Биеийн температур 35°C-аас доош унасан нөхцөл * Бие чичрэх, ядрах, ухаан самуурах, үг хэл ээдрэх, ой санамж муудах, нойрмоглох * (хөнгөн) Ойлгох, сэтгэн бодох чадвар муудах * (хүндэвтэр үед) Ухаан алдах, зүрхний цохилт жигд бус болох, амьсгал удаашрах * (хүнд) Комд орох, зүрх зогсох	* Биеийн температур 35°C-аас доош буурсан эсвэл ухаан алдсан бол 119 дугаарт яаралтай залгаж, эмнэлэгт хүргүүлэх * 119 Түргэн тусламж иртэл эсвэл эмнэлэг явах боломжгүй үед дараах арга хэмжээ авах - Өвчтөнийг аль болох хурдан дулаан газар оруулах - Нойтон хувцсыг нь тайлж, хуурай хөнжил зэргээр дулаацуулж хучих
 Хөлдөлт	* Хүйтний улмаас арьс• арьсан доорх эд хөлдөх • гэмтэх * Арьсны өнгө цагаан эсвэл шаргал сааралдуу болох * Арьс ердийнхөөс хатуу болох * Арьс мэдээгүй болж мэдрэхгүй болох	* Яаралтай хурдан эмнэлэгт үзүүлж эрүүл мэндийн тусламж авах * Эмнэлгийн тусламжийг шууд авах боломжгүй үед дараах арга хэмжээг авна. - Яаралтай дулаан газар оруулах. - Хөлдсөн биеийн хэсгийг 37–39°C орчим бүлээн усанд 20–40 минут дүрэх
 Хүйтнээс үүссэн арьсны үрэвсэл	* Арьс улайж загатнах * Хүндэрсэн тохиолдолд хавдах•цэврүүтэх•шархлах гэх мэт	* Хөлдсөн хэсгийг бүлээн усанд дүрж дулаацуулах * Үрэвссэн хэсэгт зөөлөн иллэг хийж цусны эргэлтийг өдөөж маажихгүй байх * Үрэвссэн хэсгийг цэвэрлэж чийгшүүлэх
 Нойтон хүйтэн орчинд үүсэх хөлний өвчин	* Хөл загатнах, мэдээгүй болох * Арьс хавдаж улайх, өнгө хувирч * хөхрөх харлах Хүндэрвэл цэврүү үүсэх•эд үхжих•шархлах	* Нойтон гутал, оймсыг тайлж устгах * Гэмтсэн хэсгийг бүлээн усаар болгоомжтой угааж хатаах

※ Дэлгэрэнгүй мэдээллийг БНСУ-ын Өвчний хяналт, урьдчилан сэргийлэх газрын "Хүйтнээс хамгаалах болон хүйтнээс үүсэх өвчнөөс сэргийлэх эрүүл мэндийн зөвлөмж" материалаас үзнэ үү.

Өвлийн улиралд амьсгал боогдох, хальтирч унах ослоос сэргийлэх

Барилгын ажлын талбайд бетон бэхжүүлэх нүүрс ашиглах үед угаартах ослоос сэргийлэх



* Бетон бэхжүүлэх үед хүрэн нүүрс түлэхийн оронд халуун агаар үлээгч төхөөрөмж ашиглана уу.
* Бетон бэхжүүлэхэд Хүрэн нүүрс ашиглах шаардлагатай бол
- Агаар дахь хүчилтөрөгч болон хорт хийн хэмжээг хэмжих, ажлын байрыг хангалттай агааржуулах, тохирох амьсгал хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэх

Мөс, цасан дээр хальтирч унахаас сэргийлэх



* Хальтирдаггүй ултай хамгаалалтын гутал өмсөнө үү.
* Ажил эхлэхээс өмнө ажлын талбайн цас, мөсийг цэвэрлэж хальтиргаа ихтэй хэсэгт элс зэрэг материал цацах

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

ဆောင်းရာသီ အအေးလှိုင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့်

အအေးဒဏ်ဆိုင်ရာရောဂါ ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ

미얀마



ဘာသာစကား ပြောင်းရန် မိမိဘာသာစကား ရွေးချယ်ပါ

- အအေးလှိုင်းဆိုသည်မှာ အလုပ်သမားများအား ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းခြင်း၊ နှင်းကိုက်နာ၊ အအေးဒဏ်ကြောင့် အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် အခြားကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် အေးသော အပူချိန်ရှိသည့် ရာသီဥတုဖြစ်စဉ်ကို ဆိုလိုပါသည်။
- အအေးလှိုင်းဒဏ်ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခံစားရပါက ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းခြင်း၊ နှင်းကိုက်နာ၊ အအေးဒဏ်ကြောင့် အရေပြားရောင်ရမ်းခြင်း စသည့် အအေးဒဏ်ကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သကဲ့သို့ ရှိပြီးသားရောဂါများလည်း ပိုမိုဆိုးရွားလာနိုင်ပါသည်။

"အအေးလှိုင်းသတိပေးချက် ထုတ်ပြန်ထားသော ဒေသများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ပါက **အအေးလှိုင်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အခြေခံစည်းမျဉ်း ၅ ချက်**ကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်ပါသည်။"

အအေးလှိုင်း အထူးသတိပေးချက် ထုတ်ပြန်သည့် သတ်မှတ်ချက်များ

အအေးလှိုင်း သတိပေးချက်	✱ နံနက်ပိုင်း အနိမ့်ဆုံးအပူချိန်သည် အနှုတ် ၁၂°C အောက်ရောက်ပြီး ၂ ရက်နှင့်အထက် ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်မည်ဟု ခန့်မှန်းရသည့်အခါ ✱ နံနက်ပိုင်း အနိမ့်ဆုံးအပူချိန်သည် ယခင်နေ့ထက် ၁၀°C အထက် ကျဆင်းပြီး ၃°C အောက် ဖြစ်ပေါ်မည်ဟု ခန့်မှန်းရသည့်အခါ အစရှိသော
အအေးလှိုင်း အထူး သတိပေးချက်	✱ နံနက်ပိုင်း အနိမ့်ဆုံးအပူချိန်သည် အနှုတ် ၁၅°C အောက်ရောက်ပြီး ၂ ရက်နှင့်အထက် ဆက်တိုက် ဖြစ်ပေါ်မည်ဟု ခန့်မှန်းရသည့်အခါ ✱ နံနက်ပိုင်း အနိမ့်ဆုံးအပူချိန်သည် ယခင်နေ့ထက် ၁၅°C အထက် ကျဆင်းပြီး ၃°C အောက် ဖြစ်ပေါ်မည်ဟု ခန့်မှန်းရသည့်အခါ အစရှိသော

※ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို မိုးလေဝသဌာန၏ အကောင်အထည်ဖော်ရေးစည်းမျဉ်းများပါ [ဇယား ၁] အထူးသတိပေးချက် စံနှုန်းများကို ကိုးကားရန်။

အအေးလှိုင်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အခြေခံစည်းမျဉ်း ၅ ချက်

နွေးထွေးသော အဝတ်အစား

✱ အပူချိန်ထိန်း အဝတ်အစား၊ လက်အိတ်၊ ဖိနပ်များ ဝတ်ဆင်ရန်နှင့် ညွှန်ကြားခြင်း
✱ ခေါင်းနှင့် နားကို ဖုံးအုပ်သော ဦးထုပ်များ ဝတ်ဆင်ရန်နှင့် ညွှန်ကြားခြင်း
*ရေ သို့မဟုတ် ချွေးကြောင့် စိုစွတ်နိုင်သည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ အပိုခြေအိတ်များ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

နွေးထွေးသော အနားယူရန် နေရာ (အနားယူခြင်း)

✱ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် နီးကပ်သော နေရာတွင် နွေးထွေးစွာ အနားယူနိုင်သည့် နေရာကို စီစဉ်ပေးခြင်း
*အနားယူသည့် နေရာတွင် မီးလောင်မှုနှင့် အန္တရာယ်ရှိ ဓာတ်ငွေ့များကြောင့် အဆိပ်သင့်မှုတို့ကို ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သော အစီအမံများ ဆောင်ရွက်ခြင်း

နွေးထွေးသော သောက်ရေ

✱ သန့်ရှင်းပြီး နွေးထွေးသော သောက်ရေကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်း

အလုပ်ချိန် ညှိနှိုင်း သတ်မှတ်ခြင်း

✱ အအေးလှိုင်းဆိုင်ရာ အထူးသတိပေးချက် ထုတ်ပြန်သည့်အခါ အအေးဆုံးအချိန်များ (နံနက် ၃ နာရီမှ ၉ နာရီ) ကို ရှောင်ရှား၍ အလုပ်ချိန်ဇယား ပြင်ဆင်ညှိနှိုင်းခြင်း

- အအေးလှိုင်း သတိပေးချက် : အလုပ်ချိန်ဇယား ပြင်ဆင်ညှိနှိုင်းခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ချိန် လျှော့ချခြင်း
- အအေးလှိုင်း အထူးသတိပေးချက် : အအေးဆုံးအချိန် (အရုဏ်တက်ချိန်)တွင် ပြင်ပ၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကို ဆိုင်းငံ့ခြင်း သို့မဟုတ် အနည်းဆုံးအထိ လျှော့ချခြင်း

၁၁၉ သို့ တိုင်ကြားခြင်း

✱ အအေးဒဏ်ဆိုင်ရာ ရောဂါခံစားနေရသူ ဖြစ်ပေါ်လာပါက သို့မဟုတ် ထိုရောဂါခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါက ၁၁၉ သို့ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားခြင်း
✱ အအေးဒဏ်ဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအမံများနှင့် အရေးပေါ် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများကို ကြိုတင်အသိပေးခြင်း

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

အအေးဒဏ်ဆိုင်ရာရောဂါများ ခံနိုင်ရည်နည်းပါးသူများအား စီမံခန့်ခွဲခြင်း

* အအေးဒဏ်ဆိုင်ရာရောဂါများ ခံနိုင်ရည်နည်းပါးသူများကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် အချိန်အပိုင်းအခြားအလိုက် နွေးထွေးသော အနားယူရာနေရာတွင် အနားယူခွင့်ပေးခြင်း
* အအေးလှိုင်း အထူးသတိပေးချက် ထုတ်ပြန်သည့်အခါ အအေးဒဏ်ဆိုင်ရာ ရောဂါများ ခံနိုင်ရည်နည်းပါးသူများနှင့် ကိုယ်ကာယအားစိုက်ထုတ်မှုများသော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ရသော အလုပ်သမားများ → အအေးဆုံးအချိန်များ (အရုဏ်တက်ချိန်) တွင် ပြင်ပ၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းကို အနည်းဆုံး လျှော့ချခြင်း

ခံနိုင်ရည်နည်းပါးသူများ — သွေးတိုးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ သိုင်းရွိုက်ဂလင်း၏ လုပ်ဆောင်ချက် လျော့နည်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အားနည်းသူများ၊ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အသစ်တာဝန်ချထားခံရသူများ အစရှိသော

ကိုယ်ကာယအားစိုက်ထုတ်မှုများသော အလုပ်များ — စွမ်းအင်သုံးစွဲမှုများသော ဂေါ်ပြား၊ တူ၊ လွှ၊ ပေါက်ချန်း၊ ပုဆိန် စသည့် ကိရိယာများကို အသုံးပြု၍ ပုံစံလောင်း၊ သံချည်သံဆွဲ၊ ကွန်ကရစ်လောင်းခြင်း စသည့် တစ်ကိုယ်လုံး လှုပ်ရှားရသော အလုပ် သို့မဟုတ် အလေးချိန်ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ရသော အလုပ် အစရှိသော

အအေးဒဏ်ဆိုင်ရာ ရောဂါအမျိုးအစားအလိုက် ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် အရေးပေါ်ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း

အအေးဒဏ်ဆိုင်ရာရောဂါများ	ရောဂါလက္ခဏာများ	အရေးပေါ်ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများ
 ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းခြင်း	* ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်း အပူချိန်သည် ၃၅°C အောက်သို့ ကျဆင်းနေသော အခြေအနေ * ခန္ဓာကိုယ်တုန်ယင်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ် ထွေးခြင်း၊ စကားမပီသခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ အိပ်ပျော်ကြခြင်း * (အပျော့စား) သိမြင်နားလည်နိုင်စွမ်း ချို့ယွင်းခြင်း * (အလယ်အလတ်) သတိလစ်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်း မမှန်ခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်း လျော့ကျခြင်း။ * (ပြင်းထန်) သတိလစ်မေ့မြောခြင်း၊ နှလုံးရပ်ခြင်း	* ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ၃၅°C အောက် / သတိလစ်မေ့မြောနေပါက ၁၁၉ သို့ ချက်ချင်း ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပြီး ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ရန် * ၁၁၉ အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့ မရောက်ရှိမီ သို့မဟုတ် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်ရန် မဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန် - လူနာကို နွေးထွေးသောနေရာသို့ တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ရွှေ့ပြောင်းပေးရန် - စိုစွတ်နေသော အဝတ်အစားများကို ချွတ်ပေးပြီး ဖောင်စသည်တို့ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို လုံခြုံစွာ ခြုံပေးရန်
 နှင်းကိုက်နာ	* အပူချိန်နိမ့်သော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိတွေ့မှုကြောင့် အရေပြားနှင့် အရေပြားအောက်ရှိ တစ်ရှူးများ အေးခဲပြီး ထိခိုက်ပျက်စီးနေသော အခြေအနေ * အရေပြားအရောင်သည် အဖြူရောင် သို့မဟုတ် အဝါရောင်သန်းသော မီးခိုးရောင်သို့ ပြောင်းလဲလာခြင်း * အရေပြားကို ထိတွေ့ကြည့်သောအခါ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ မာကျောနေခြင်း * အရေပြား၏ ထိတွေ့ခံစားနိုင်စွမ်း လျော့နည်းလာပြီး ထုံကျင်ကာ ခံစားမှု မရှိတော့ခြင်း	* ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး သွားရောက်၍ ဆေးကုသမှုခံယူရန် * ချက်ချင်း ဆေးကုသမှု မခံယူနိုင်သည့်အခါ အောက်ပါအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန် - လူနာကို နွေးထွေးသောနေရာသို့ အမြန်ဆုံး ရွှေ့ပြောင်းပေးရန် - နှင်းကိုက်နာဖြစ်နေသော နေရာကို နွေးထွေးသောရေထဲတွင် မိနစ် ၂၀ မှ ၄၀ အထိ စိမ်ထားရန်
 အအေးဒဏ်ကြောင့် အရေပြား ရောင်ရမ်းခြင်း	* အရေပြား နီရဲလာပြီး ယားယံခြင်း * ပြင်းထန်သောအခြေအနေတွင် သွေးများစုပုံ၍ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အရည်ကြည်ဖုထွက်ခြင်းနှင့် အရေပြားအနာများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း	* အေးခဲနေသော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကို နွေးထွေးသောရေထဲတွင် စိမ်ထား၍ နွေးထွေးစေရန် * အအေးဒဏ်ကြောင့် ရောင်ရမ်းနေသောနေရာကို ညှင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးလည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်စေရန်နှင့် ယားယံသော်လည်း မကုတ်ရန် * အအေးဒဏ်ကြောင့် ရောင်ရမ်းနေသောနေရာကို သန့်ရှင်းစွာ ထိန်းသိမ်းပြီး အရေပြားအစိုဓာတ်ကို ထိန်းပေးခြင်း
 ခြေထောက်ဖိနပ်ရောဂါ/ရေစိုခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါ	* ယားယံခြင်း၊ ထုံကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် စူးစူးရှရှ နာကျင်ခြင်း * အရေပြား ရောင်ရမ်းဖောင်းကားလာပြီး အနီရောင်၊ အပြာရောင် သို့မဟုတ် အမည်းရောင်သို့ ပြောင်းလဲလာခြင်း * ပြင်းထန်သောအခြေအနေတွင် အရည်ကြည်ဖုထွက်ခြင်း၊ တစ်ရှူးများ ပုပ်သိုးပျက်စီးခြင်းနှင့် အရေပြားအနာများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း	* စိုစွတ်နေသော ဖိနပ်များနှင့် ခြေအိတ်များကို ချွတ်ရန် * ထိခိုက်ထားသောနေရာကို နွေးထွေးသောရေဖြင့် ဂရုတစိုက် ဆေးကြောပြီး နောက် ခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ်ရန်

※ အသေးစိတ် အချက်အလက်များကို ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးဦးစီးဌာန၏ "အအေးလှိုင်းအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် အအေးဒဏ်ဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် ကျန်းမာရေးလိုက်နာချက်များကို မှန်ကန်စွာ သိရှိနားလည်ခြင်း" တွင် ကြည့်ရှု ကိုးကားရန်

ဆောင်းရာသီ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းနှင့် ချော်လဲခြင်း မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ခြင်း

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင် အညိုရောင်ကျောက်မီးသွေး အသုံးပြုရာမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အသက်ရှူကျပ်ခြင်းအန္တရာယ် ကာကွယ်ခြင်း



* ကွန်ကရစ်အခြောက်ခံရာတွင် အညိုရောင်ကျောက်မီးသွေးကို အသုံးပြုခြင်းထက် လေပူမှုတ်စက်ကို အသုံးပြုပါ။
* ကွန်ကရစ်အခြောက်ခံရန်အတွက် အညိုရောင်ကျောက်မီးသွေးကို အသုံးပြုပါက
  - အောက်ဆီဂျင်နှင့် အဆိပ်ငွေ့ ပမာဏ တိုင်းတာခြင်း၊ လုံလောက်သော လေဝင်လေထွက်၊ ကာကွယ်ရေး အသုံးအဆောင်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း

ရေခဲလမ်းတွင် ချော်လဲခြင်း ကာကွယ်ခြင်း



* ချော်လဲခြင်းမှ ကာကွယ်သော လုံခြုံရေးဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
* အလုပ် မစတင်မီ ရေခဲ သို့မဟုတ် နှင်းများ စုပုံနေသော နေရာများတွင် နှင်းများကို ရှင်းလင်းပြီး သဲများကို ဖြူးပေးပါ။

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

방글라데시

শীতকালে শৈত্যপ্রবাহের কারণে সৃষ্ট ঠান্ডা জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের ব্যবস্থা



১৮টি মাতৃভাষায় অনূদিত সংস্করণ

- শৈত্যপ্রবাহ হলো এমন একটি আবহাওয়া সংক্রান্ত অবস্থা, যেখানে তাপমাত্রা অত্যন্ত কমে যাওয়ার কারণে কর্মীদের হাইপোথার্মিয়া (শরীরের তাপমাত্রা হ্রাস পাওয়া), ফ্রস্টবাইট (ঠান্ডায় হাত পাজমে অসাড় হয়ে যাওয়া, চিলব্লেইন (ঠান্ডাজনিত ত্বকের প্রদাহ) সহ অন্যান্য স্বাস্থ্যগত সমস্যা হতে পারে।
- দীর্ঘ সময় শৈত্যপ্রবাহের সংস্পর্শে থাকলে হাইপোথার্মিয়া, ফ্রস্টবাইট এবং চিলব্লেইনের মতো ঠান্ডা জনিত অসুস্থতা হতে পারে অথবা আগে থেকে থাকা এসব অসুস্থতা আরও বেড়ে যেতে পারে।

"আপনি যদি শৈত্যপ্রবাহের সতর্কবার্তা রয়েছে এমন কোনো এলাকায় কাজ করেন, তবে পাঁচটি মৌলিক শৈত্যপ্রবাহ সুরক্ষা বিধি মেনে চলুন।"

শৈত্যপ্রবাহের জন্য তীব্র আবহাওয়া সতর্কতা জারির মানদণ্ড

শৈত্যপ্রবাহের সতর্কতা	✳ যখন সকালে সর্বনিম্ন তাপমাত্রা টানা ২ দিন বা তার বেশি সময় ধরে মাইনাস ১২ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার নিচে থাকবে বলে আশা করা হয় ✳ যখন আগের দিনের তুলনায় তাপমাত্রা ১০ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি কমে সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা ৩ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার নিচে থাকবে বলে আশা করা হয়।
শৈত্যপ্রবাহের সতর্কবার্তা	✳যখন দুই দিন বা তার বেশি দিনের জন্য সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা মাইনাস ১৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার কম হবে বলে আশা করা হয় ✳যখন সকালের সর্বনিম্ন তাপমাত্রা আগের দিনের চেয়ে ১৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি কমে গিয়ে সর্বনিম্ন তাপমাত্রা তাপমাত্রা ৩ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার কম হবে অর্থাৎ স্বাভাবিকের থেকে ৩ ডিগ্রি সেলসিয়াস এর বেশি কম হবে বলে আশা করা হয়

※ বিস্তারিত তথ্যের জন্য, আবহাওয়া আইনের বাস্তবায়ন বিধিমালার [পরিশিষ্ট ১]-এ দুর্যোগপূর্ণ আবহাওয়ার জন্য সতর্কবার্তা জারির মানদণ্ড দেখুন।

শৈত্যপ্রবাহ থেকে সুরক্ষার পাঁচটি মৌলিক নিয়ম

গরম কাপড়

✳ গরম/তাপ নিরোধক পোশাক, গ্লাভস ও জুতা পরুন এবং কর্মীদের এ বিষয়ে নির্দেশনা দিন

✳ মাথা এবং কান ঢেকে রাখার মতো টুপি বা ক্যাপ পরুন এবং এ বিষয়ে নির্দেশনা দিন।

* পানি বা ঘামে মোজা ভিজে যেতে পারে—এ কথা বিবেচনা করে অতিরিক্ত মোজার ব্যবস্থা রাখুন।

উষ্ণ আশ্রয়কেন্দ্র (বিশ্রামের স্থান)

✳ কর্মস্থলের কাছাকাছি উষ্ণ আশ্রয়স্থল স্থাপন করুন।

* আশ্রয়স্থলে আগুন এবং বিষাক্ত গ্যাসের বিষক্রিয়া প্রতিরোধের ব্যবস্থা নিন

✳ শৈত্যপ্রবাহের জন্য দুর্যোগপূর্ণ আবহাওয়া সতর্কতা জারি হলে কর্মীদের যথাযথ বিশ্রামের ব্যবস্থা করুন

গরম পানি

✳ পরিষ্কার ও গরম পানি সরবরাহ করুন

কাজের সময় সমন্বয় করুন

✳ শৈত্যপ্রবাহের জন্য তীব্র আবহাওয়া সতর্কতা জারি হলে অতিরিক্ত ঠান্ডার সময় (ভোর ৩টা থেকে সকাল ৯টা) এড়িয়ে কাজের সময় সমন্বয় করুন।

- শৈত্যপ্রবাহের সতর্কতা: কাজের সময় সমন্বয় বা কমানো
- শৈত্যপ্রবাহের সতর্কবার্তা: ঠান্ডার সময়ে (ভোরবেলা) বহিরাগত কাজ স্থগিত করা বা সর্বনিম্ন পর্যায়ে রাখা

১১৯-এ কল করুন

✳ ঠান্ডা জনিত রোগে আক্রান্ত হলে বা সন্দেহভাজন কোনো রোগী পাওয়া গেলে তাৎক্ষণিকভাবে ১১৯ নম্বরে কল করুন

✳ ঠান্ডা জনিত অসুস্থতার লক্ষণ, প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা এবং জরুরি পদক্ষেপগুলো সম্পর্কে আগে থেকেই কর্মীদের অবহিত করুন।

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

ঠান্ডা জনিত অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের ব্যবস্থাপনা

* ঠান্ডা জনিত অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের নিয়মিতভাবে পর্যবেক্ষণ করুন এবং তারা যাতে নিয়মিত উষ্ণ আশ্রয়কেন্দ্রে বিরতি নিয়ে বিশ্রাম করেন, তা নিশ্চিত করুন
* শৈত্যপ্রবাহের জন্য তীব্র আবহাওয়া সতর্কতা জারি হলে ঠান্ডা জনিত অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তি এবং মাঝারি শারীরিক পরিশ্রমের কাজ করা কর্মীদের অতিরিক্ত ঠান্ডার সময় (ভোরবেলা) বাইরে কাজ যথাসম্ভব কমিয়ে দিতে হবে।

ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তি — এই গ্রুপের মধ্যে রয়েছে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ ও মস্তিষ্কের রক্তনালীর রোগ, হাইপোথাইরয়েডিজম এবং দুর্বল শারীরিক গঠনের ব্যক্তি, বয়স্ক ব্যক্তি, নবাগত কর্মীরা

ভারী কাজ — যে সমস্ত কাজে পুরো শরীর ব্যবহৃত হয় (যেমন- ফর্মওয়ার্ক, রিবার অ্যাসেম্বলি এবং কংক্রিট ঢালাইয়ের কাজ), যেসব কাজে বেলচা, হাতুড়ি, করাত এবং কুড়াল ব্যবহার করা হয় সেগুলোতে প্রচুর পরিমাণ ক্যালোরি খরচ হয়, অথবা ভারী বস্তু বহন বা স্থানান্তর করার কাজ।

ঠান্ডা জনিত অসুস্থতার লক্ষণ এবং জরুরি পদক্ষেপ

ঠান্ডা জনিত অসুস্থতা	লক্ষণ	জরুরি পদক্ষেপ
 হাইপোথার্মিয়া	* শরীরের অভ্যন্তরীণ তাপমাত্রা ৩৫℃ এর নিচে নেমে যাওয়ার অবস্থা * কাঁপুনি, ক্লান্তি, বিভ্রান্তি, অস্পষ্ট কথা, স্মৃতিশক্তি লোপ পাওয়া, তন্দ্রাচ্ছন্ন ভাব * (হালকা) চেতনা লোপ পাওয়া * (মাঝারি ক্ষেত্রে) অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, অচেতনতা, অ্যারিথমিয়া (অনিয়মিত হৃদযন্ত্রের স্পন্দন), হাইপোভেন্টিলেশন (শ্বাসকষ্ট) * (তীব্র ক্ষেত্রে) কোমা, হৃদযন্ত্রের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে যাওয়া	* শরীরের তাপমাত্রা ৩৫℃ এর নিচে নেমে গেলে/ ব্যক্তি অজ্ঞান হয়ে গেলে, তাকে দ্রুত চিকিৎসাকেন্দ্রে নেওয়ার জন্য ১১৯-এ কল করুন। * ১১৯-এর প্যারামেডিক পৌঁছানো পর্যন্ত বা চিকিৎসাকেন্দ্রে যাওয়া সম্ভব না হলে নিচের কাজগুলো করুন: - যত দ্রুত সম্ভব রোগীকে একটি উষ্ণ স্থানে নিয়ে যান - ভেজা পোশাক খুলে ফেলুন এবং কম্বল দিয়ে মুড়িয়ে দিন।
 ফ্রস্টবাইট	* কম তাপমাত্রার সংস্পর্শে আসার কারণে ত্বক/ত্বকের নিচের কলা বা টিস্যু জমে যাওয়া বা ক্ষতিগ্রস্থ হওয়ার অবস্থা * ত্বকের রঙ সাদা বা হলদেটে ধূসর বর্ণ ধারণ করে * ত্বকের গঠন অস্বাভাবিকভাবে শক্ত হয়ে যায় * ত্বকের অনুভূতি কমে যায় এবং অসাড় হয়ে যায়	* চিকিৎসার জন্য দ্রুত কোনো চিকিৎসাকেন্দ্রে নিয়ে যান। * তাৎক্ষণিক চিকিৎসা পাওয়া না গেলে নিচের কাজগুলো করুন: - অবিলম্বে রোগীকে একটি উষ্ণ স্থানে নিয়ে যান - ফ্রস্টবাইটে আক্রান্ত অংশটি ২০ থেকে ৪০ মিনিট ধরে কুসুম গরম পানিতে ডুবিয়ে রাখুন।
 চিলব্লেইন	* ত্বক লাল হয়ে যায় এবং চুলকায় * গুরুতর ক্ষেত্রে রক্ত জমাট বাঁধা, ফোস্কা এবং ক্ষতের সৃষ্টি হয়	* জমে যাওয়া অংশটি কুসুম গরম পানিতে রেখে উষ্ণ রাখুন। * রক্ত সঞ্চালন বাড়াতে চিলব্লেইনে আক্রান্ত অংশে হালকাভাবে মেসেজ করুন এবং আঁচড়াবেন না। * চিলব্লেইন আক্রান্ত স্থানটি পরিষ্কার এবং আর্দ্র রাখুন।
 হাত ও পা ঠান্ডা পানিতে ভিজে সৃষ্ট ক্ষত	* চুলকানি, অসাড়তা এবং অবশ ভাবসহ ব্যথা * ত্বক ফুলে লাল হয়ে যায় বা নীল/কালো দাগ দেখা যায় * গুরুতর ক্ষেত্রে ফোস্কা পড়ে, টিস্যু পচে যায় (নেক্রোসিস) এবং ক্ষতের সৃষ্টি হয়	* ভেজা জুতো এবং মোজা খুলে ফেলুন। * ক্ষতিগ্রস্ত জায়গাটি কুসুম গরম পানি দিয়ে সাবধানে ধুয়ে ফেলুন এবং তারপর জায়গাটি শুকিয়ে নিন।

※ আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য, কোরিয়ার রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ সংস্থার "শৈত্যপ্রবাহের প্রস্তুতি ও ঠান্ডা জনিত অসুস্থতা প্রতিরোধের স্বাস্থ্যবিধি শিখুন" শীর্ষক নির্দেশিকাটি দেখুন।

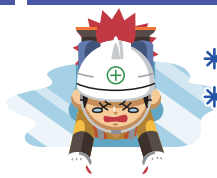
শীতকালে দম বন্ধ হয়ে যাওয়া/পিছলে পড়ার দুর্ঘটনা প্রতিরোধ

নির্মাণ স্থলে ব্রাউন কোল বা বাদামী কয়লা ব্যবহারের সময় দম বন্ধ হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি প্রতিরোধ



* কিউরিংয়ের জন্য বাদামী কয়লার পরিবর্তে গরম বাতাস চালিত ব্লোয়ার ব্যবহার করুন।
* কংক্রিট কিউরিংয়ের জন্য যখন বাদামী কয়লা ব্যবহার করা হয়:
  - অক্সিজেন এবং ক্ষতিকারক গ্যাসের ঘনত্ব পরিমাপ করুন, পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা করুন এবং উপযুক্ত ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম পরিধান করুন।

বরফ জমা রাস্তায় পিছলে পড়া প্রতিরোধ



* অ্যান্টি-স্লিপ বা পিছলে পড়া প্রতিরোধী সুরক্ষা জুতা পরুন।
* কাজ শুরু করার আগে বরফে ঢাকা রাস্তা বা বরফ জমা জায়গা থেকে বরফ সরিয়ে ফেলুন এবং বালি ছিটিয়ে দিন।

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

베트남

QUY TẮC PHÒNG NGỪA CÁC BỆNH DO LẠNH GÂY RA TRONG ĐỢT RÉT ĐẬM MÙA ĐÔNG



Bản dịch 18 ngôn ngữ

- Rét đậm là hiện tượng thời tiết có nhiệt độ thấp, có thể gây ra tình trạng hạ thân nhiệt, bỏng lạnh, cước lạnh và các vấn đề sức khỏe khác đối với người lao động.
- Khi tiếp xúc với thời tiết rét đậm trong thời gian dài, người lao động có thể mắc các bệnh do lạnh như hạ thân nhiệt, bỏng lạnh, cước lạnh hoặc khiến các tình trạng bệnh này trở nên nghiêm trọng hơn.

"Phải tuân thủ **5 nguyên tắc an toàn cơ bản** khi làm việc trong điều kiện giá rét tại **các khu vực đang có cảnh báo rét đậm.**"

Tiêu chí ban hành cảnh báo rét đậm

Cảnh báo rét đậm	✳ Khi dự báo nhiệt độ thấp nhất vào buổi sáng ở mức -12°C trở xuống, kéo dài từ 2 ngày trở lên ✳ Khi dự báo nhiệt độ thấp nhất vào buổi sáng giảm từ trên 10°C so với ngày hôm trước, ở mức dưới 3°C
Báo động rét đậm	✳Khi dự báo nhiệt độ thấp nhất vào buổi sáng ở mức -15°C trở xuống, kéo dài từ 2 ngày trở lên ✳Khi dự báo nhiệt độ thấp nhất vào buổi sáng giảm từ trên 15°C so với ngày hôm trước, ở mức dưới 3°C

※Tham khảo tiêu chí ban hành cảnh báo khí tượng tại [Phụ lục 1] Nghị định thi hành liên quan do Cục Khí tượng Hàn Quốc ban hành

5 nguyên tắc an toàn cơ bản để làm việc khi rét đậm

Quần áo ấm	✳ Trang bị, mặc và hướng dẫn người lao động sử dụng quần áo, găng tay, giày giữ ấm. ✳ Đội và hướng dẫn người lao động sử dụng mũ che kín đầu và tai * Chuẩn bị tất dự phòng do tất có thể bị ướt vì nước hoặc mồ hôi
Chỗ nghỉ ấm áp	✳ Bố trí chỗ nghỉ ấm áp ở gần nơi làm việc. * Có các biện pháp phòng ngừa hỏa hoạn, ngộ độc khí độc hại và các nguy cơ khác tại nơi nghỉ. ✳ Bố trí thời gian nghỉ phù hợp khi có cảnh báo rét đậm
Nước ấm	✳ Cung cấp nước uống ấm và an toàn vệ sinh cho người lao động
Điều chỉnh giờ làm	✳ Điều chỉnh giờ làm việc để tránh thời điểm lạnh nhất trong ngà, từ 03:00 đến 09:00 sáng khi có cảnh báo rét đậm • Cảnh báo rét đậm : Điều chỉnh khung giờ làm việc hoặc rút ngắn thời gian làm việc. • Báo động rét đậm : Dừng hoặc giảm thiểu tối đa công việc ngoài trời vào thời điểm lạnh nhất (rạng sáng).
Gọi 119	✳ Lập tức gọi 119 khi phát hiện người mắc bệnh do lạnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh do lạnh. ✳ Phổ biến trước cho người lao động về triệu chứng của các bệnh do lạnh, các biện pháp phòng ngừa và cách sơ cứu khi xảy ra tình huống khẩn cấp.

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

Quản lý nhóm dễ mắc các bệnh do lạnh

* Theo dõi tình trạng sức khỏe của nhóm dễ bị mắc các bệnh do lạnh và bố trí nghỉ định kỳ tại chỗ nghỉ ấm áp.
* Khi có cảnh báo rét đậm, cần giảm thiểu công việc ngoài trời vào thời điểm lạnh nhất (rạng sáng) đối với nhóm dễ bị mắc các bệnh do lạnh và người lao động thực hiện công việc nặng nhọc.

Nhóm dễ bị mắc bệnh: Người mắc bệnh tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh tim mạch và mạch máu não, suy giáp, người có thể trạng suy nhược, người cao tuổi, người mới được bố trí vào công việc, v.v.

Công việc nặng nhọc: Các công việc đòi hỏi vận động toàn thân và tiêu hao nhiều năng lượng, chẳng hạn như công tác cốp pha, cốt thép, đổ bê tông có sử dụng xẻng, búa, cưa, cuốc chim, rìu, v.v., hoặc các công việc bốc xếp, vận chuyển, xử lý vật nặng.

Triệu chứng và biện pháp sơ cứu theo từng loại bệnh do lạnh

Tên bệnh	Triệu chứng	Cách sơ cứu
 Hạ thân nhiệt	* Nhiệt độ trung tâm cơ thể giảm xuống dưới 35°C * Run rẩy, mệt mỏi, lú lẫn, nói lắp, mất trí nhớ, buồn ngủ * (Nhẹ) Suy giảm chức năng nhận thức * (Trung bình) Mất ý thức, loạn nhịp tim, giảm nhịp thở * (Nặng) Hôn mê, ngừng tim	* Khi thân nhiệt dưới 35°C hoặc người bệnh bất tỉnh, cần nhanh chóng gọi số cấp cứu 119 để chuyển người bệnh đến cơ sở y tế. * Trong thời gian chờ đội cấp cứu 119 đến hoặc trong trường hợp không thể đưa người bệnh đến cơ sở y tế, thực hiện các biện pháp sau: - Đưa người bệnh đến nơi ấm áp càng sớm càng tốt - Cởi bỏ quần áo bị ướt và quấn chăn để giữ ấm
 Bỏng lạnh	* Da và mô dưới da bị đóng băng, tổn thương do tiếp xúc với nhiệt độ thấp * Màu da chuyển sang trắng hoặc xám vàng * Da trở nên cứng bất thường khi chạm vào * Giảm cảm giác ở da, dẫn đến tê bì hoặc mất cảm giác	* Nhanh chóng đưa người bệnh đến cơ sở y tế để được điều trị * Thực hiện các biện pháp sau nếu không được nhận điều trị tức thì: - Nhanh chóng di chuyển người bệnh đến nơi ấm áp - Ngâm vùng bị bỏng lạnh vào nước ấm trong 20–40 phút
 Cước lạnh	* Da chuyển sang màu đỏ và xuất hiện cảm giác ngứa * Nếu nghiêm trọng có thể xuất hiện sưng huyết, mụn nước, loét da v.v	* Ngâm vùng da bị lạnh vào nước ấm để làm ấm * Xoa bóp nhẹ nhàng vùng bị cước lạnh để tăng tuần hoàn máu, không được gãi * Giữ vùng da bị cước lạnh sạch sẽ và dưỡng ẩm
 Hội chứng bàn chân ngâm nước / Tổn thương do ngâm nước kéo dài	* Ngứa hoặc mất cảm giác, kèm theo cảm giác đau nhói như kim châm * Da sưng lên, chuyển sang màu đỏ, xanh tím hoặc đen * Nếu nghiêm trọng có thể xuất hiện mụn nước, hoại tử, loét da	* Cởi bỏ giày và tất bị ướt * Nhẹ nhàng rửa sạch vùng bị tổn thương bằng nước ấm, sau đó lau hoặc để khô

※ Tham khảo tài liệu của Cơ quan Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hàn Quốc: "Tìm hiểu nguyên tắc bảo vệ sức khỏe để ứng phó với rét đậm và phòng ngừa các bệnh do lạnh"

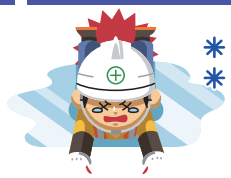
Phòng ngừa tai nạn ngạt khí và trượt ngã trong mùa đông

Phòng ngừa nguy cơ ngạt khí khi sử dụng than nâu tại công trường xây dựng



* Sử dụng máy thổi khí nóng thay vì than nâu khi bảo dưỡng bê tông.
* Trong trường hợp sử dụng than nâu để bảo dưỡng bê tông, phải lưu ý:
  - Đo nồng độ oxy và các khí độc hại, Đảm bảo thông gió đầy đủ, trang bị phương tiện bảo vệ cá nhân

Phòng ngừa trượt ngã trên đường đóng băng



* Mang giày bảo hộ chống trượt.
* Trước khi bắt đầu làm việc, cần dọn băng tuyết tại các khu vực bị đóng băng hoặc có tuyết tích tụ, đồng thời rải cát hoặc các vật liệu tương tự để phòng ngừa trượt ngã.

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

ශීත ඍතුවේ දැඩි සීතල හේතුවෙන්
ඇතිවන රෝග වැළැක්වීමේ ආරක්ෂක උපදෙස්

스리랑카



ස්වභාෂා ප්‍රවේශය(භාෂා 18)

- දැඩි ශීතල යනු, සේවකයන්ට ශරීර උෂ්ණත්වය අධික ලෙස පහත වැටීම, හිම හේතුවෙන් සමේ පටක හානි වීම, සීතල හේතුවෙන් සමේ ඉදිමීම හා කැසීම ඇතිවීම ඇතුළු වෙනත් සෞඛ්‍යයන ගැටලු ඇති කළ හැකි ශීත කාලගුණික තත්ත්වයකි.
- දිගු වේලාවක් දැඩි ශීතලට නිරාවරණය වීමෙන් ශරීර උෂ්ණත්වය අධික ලෙස පහත වැටීම, හිම හේතුවෙන් සමේ පටක හානි වීම සහ සීතල හේතුවෙන් සමේ ඉදිමීම හා කැසීම වැනි සීතල ආශ්‍රිත රෝග ඇතිවීමට හෝ උත්සන්න වීමට ඉඩ ඇත.

දැඩි ශීතල පිළිබඳ කාලගුණ අනතුරු ඇඟවීමක් නිකුත් කර ඇති “ප්‍රමදේශයක සේවය කරන්නේ නම්, දැඩි ශීතලෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා වන මූලික ආරක්ෂක නීති 5 පිළිපැදිය යුතුය. ”

දැඩි ශීතල පිළිබඳ අනතුරු ඇඟවීම් නිකුත් කිරීමේ නිර්ණායක

දැඩි ශීතල පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය	✱ උදැසන අවම උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක ඍණ 12ක් හෝ ඊට අඩු මට්ටමක දින 2කට වැඩි කාලයක් පවතිනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට. ✱ පෙර දිනට සාපේක්ෂව උදෑසන අවම උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 10කට වඩා පහත වැටී, සෙල්සියස් අංශක 3ක් හෝ ඊට අඩු වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට ආදිය.
දැඩි ශීතල පිළිබඳ අනතුරු ඇඟවීම	✱ උදැසන අවම උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක ඍණ 15ක් හෝ ඊට අඩු මට්ටමක දින 2කට වැඩි කාලයක් පවතිනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට. ✱ පෙර දිනට සාපේක්ෂව උදෑසන අවම උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 15කට වඩා පහත වැටී, සෙල්සියස් අංශක 3ක් හෝ ඊට අඩු වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරන විට ආදිය.

※ වැඩි විස්තර සඳහා කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ ක්‍රියාත්මක කිරීමේ රෙගුලාසිවල [ඇමුණුම 1] විශේෂ කාලගුණ අනතුරු ඇඟවීම් නිකුත් කිරීමේ නිර්ණායක බලන්න.

දැඩි ශීතලෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා වන මූලික ආරක්ෂක නීති 5

උණුසුම් ඇඳුම්

✱ ශරීර උණුසුම රඳවාගත හැකි ඇඳුම්, අත්වැසුම් සහ සපත්තු පැළඳීම හා මාර්ගෝපදේශය

✱ හිස සහ කන් ආවරණය වන හිස්වැසුම් ආදිය පැළඳීම හා මාර්ගෝපදේශය
*ජලයෙන් හෝ දහඩියෙන් මේස් තෙත් විය හැකි බැවින් අමතර මේස් සූදානම් කර තබා ගැනීම

උණුසුම් විවේක ස්ථානයක් (විවේකය)

✱ සේවා ස්ථානයට ආසන්නව උණුසුම් විවේක ස්ථානයක් සකස් කිරීම.
* විවේක ස්ථානයේ ගිනිගැනීම් සහ හානිකර වායු විෂවීම වැනි අනතුරු වැළැක්වීමේ පියවර ගැනීම

✱ දැඩි ශීතල පිළිබඳ කාලගුණ අනතුරු ඇඟවීමක් නිකුත් කළ විට සුදුසු විවේක කාලයක් ලබා දීම

උණුසුම් ජලය

✱ පිරිසිදු උණුසුම් ජලය සැපයීම

වැඩ කරන කාලසීමාව වෙනස් කිරීම

✱ දැඩි ශීතල පිළිබඳ කාලගුණ අනතුරු ඇඟවීමක් නිකුත් කළ විට, අධික ශීතල පවතින වේලාවන් (අලුයම 3.00 සිට උදැසන 9.00 දක්වා) මඟහැර වැඩ කරන කාලසීමාව සකස් කිරීම

- දැඩි ශීතල පිළිබඳ අවවාදාත්මක නිවේදනය: වැඩ කරන කාලසීමාව වෙනස් කිරීම හෝ වැඩ කරන පැය ගණන අඩු කිරීම
- දැඩි ශීතල පිළිබඳ අනතුරු ඇඟවීම: අධික ශීතල පවතින වේලාවන්හි (අලුයම් කාලයේ) එළිමහන් වැඩ නතර කිරීම හෝ හැකිතාක් අවම කිරීම

119 හදිසි සේවයට දැනුම් දීම

✱ සීතල හේතුවෙන් රෝගියෙකු ඇති වුවහොත් හෝ එවැනි රෝගියෙකු ඇති වී ඇතැයි සැක කරන්නේ නම් වහාම 119 ඇමතීම

✱ සීතල හේතුවෙන් ඇතිවන රෝගවල රෝග ලක්ෂණ, වැළැක්වීමේ ක්‍රි යාමාර්ග සහ හදිසි ප්‍රතිඵලාධාර ලබාදෙන ආකාරය පිළිබඳව කල්තියා දැනුවත් කිරීම

OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

සීතල හේතුවෙන් ඇතිවන රෝගවලට පහසුවෙන් ගොදුරු විය හැකි පුද්ගලයන් කළමනාකරණය කිරීම

* එවැනි අවදානම් සහිත පුද්ගලයන් නිරීක්ෂණය කරමින්, නියමිත කාල පරතරයන්හිදී උණුසුම් විවේක ස්ථානයක විවේක ගැනීමට අවස්ථාව ලබාදීම
* දැඩි සීතල පිළිබඳ අනතුරු ඇඟවීම් නිකුත් කර ඇති විට, සීතලට සංවේදී පුද්ගලයන් සහ අධික ශාරීරික ශ්‍රමය අවශ්‍ය වැඩවල නිරත වන සේවකයන් → සීතල වැඩි වේලාවන්හිදී (අලුයම) එළිමහන් වැඩ අවම කිරීම

අවදානම් සහිත පුද්ගල කණ්ඩායම්

අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, මොළයේ හා හෘදයේ රුධිර නාල ආශ්‍රිත රෝග, තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ ක්‍රියාකාරිත්වය අඩුවීම, දුර්වල ශාරීරික තත්ත්වය ඇති පුද්ගලයන්, වැඩිහිටියන් සහ අලුතින් සේවයට යොදවා ඇති සේවකයන් ආදිය අයත් වේ

අධික ශාරීරික ශ්‍රමය අවශ්‍යම වැඩ

සවල, මිටිය, කියත, උදැල්ල සහ පොරව වැනි උපකරණ භාවිත කරමින් ආකෘති සැකසීම, යකඩ කම්බි සවි කිරීම සහ කොන්ක්‍රීශට් වත් කිරීම වැනි මුළු ශරීරයම චලනය කරමින් සිදුකරන වැඩ හෝ බර ද්‍රව්‍යයක හැසිරවීම වැනි වැඩ

සීතල හේතුවෙන් ඇතිවන එක් එක් රෝගවල රෝග ලක්ෂණ සහ හදිසි ප්‍රතිකාර

සීතල හේතුවෙන් ඇතිවන රෝග	රෝග ලක්ෂණ	හදිසි ප්‍රතිකාර ලබාදීමේ ක්‍රමවේද
 ශරීර උෂ්ණත්වය අධික ලෙස පහත වැටීම	* ශරීරයේ අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය 35℃ ට වඩා පහළට වැටී ඇති තත්ත්වය * ශරීරය වෙව්ලීම, තෙහෙට්ටුව, සිහි විකල් වීම, පැහැදිලිව කතා කිරීමට නොහැකි වීම, මතකය අහිමි වීම සහ නිදිමත ඇතිවීම * (මෘදු තත්ත්වය) සංජානන හැකියාව අඩුවීම * (මධ්‍යයිස්ථ තත්ත්වය) සිහි නැතිවීම, හෘද ස්පන්දන රිද්මය අක්‍රීමවත් වීම සහ ශ්වසනය මන්දගාමී වීම * (බරපතළ තත්ත්වය) කෝමා තත්ත්වයට පත්වීම සහ හෘදය නතර වීම	* ශරීර උෂ්ණත්වය 35℃ ට වඩා අඩු නම් හෝ සිහි නැති වී ඇත්නම්, වහාම 119 අමතා රෝගියා වෛද්‍ය ආයතනයකට රැගෙන යාම * 119 ගිලන් රථ සේවාව පැමිණෙන තෙක් හෝ වෛද්‍යයෙ ආයතනයකට රැගෙන යාමට නොහැකි අවස්ථාවකදී, පහත සඳහන් පරිදි ක්‍රිමයා කිරීම - හැකි ඉක්මනින් රෝගියා උණුසුම් ස්ථානයකට රැගෙන යාම - තෙත් ඇඳුම් ඉවත් කර බ්ලැන්කට්ටුවකින් ආවරණය කිරීම
 හිම හේතුවෙන් සමේ පටක හානි වීම	* අඩු උෂ්ණත්වයකට නිරාවරණය වීම හේතුවෙන් සම සහ සමට යටින් ඇති පටක මිදී හානි වූ තත්ත්වය * සමේ පැහැය සුදු හෝ කහ මිශ්‍රම අළු පැහැයක් බවට වෙනස් වීම * සම ස්පර්ශ කරන විට අසාමාන්‍ය ලෙස තද බවක් දැනීම * සමේ සංවේදනය අඩු වී හිරිවැටීම හෝ කිසිදු සංවේදනයක් නොදැනීම	* වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා රෝහලකට හෝ වෛද්‍යව ආයතනයකට යොමු වීම * වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට නොහැකි නම් පහත සඳහන් පියවර අනුගමනය කිරීම - වහාම උණුසුම් ස්ථානයකට රැගෙන යාම - හානි වූ ප්‍ර දේශය උණුසුම් ජලයේ විනාඩි 20–40ක් පමණ ගිල්වා තැබීම
 සීතල හේතුවෙන් සමේ ඉදිමීම හා කැසීම ඇතිවීම	* සම රතු පැහැයට හැරී කැසීම ඇතිවීම * තත්ත්වය උත්සන්න වූ විට රුධිරය එක්රැස් වීම, බිබිලි සහ සමේ තුවාල ආදිය ඇතිවිය හැකිය	* සීතලෙන් හානි වූ ප්‍රවදේශය උණුසුම් ජලයේ ගිල්වා උණුසුම් කිරීම * හානි වූ ප්‍රදේශයේ රුධිර සංසරණය වැඩි කිරීම සඳහා මෘදු ලෙස සම්බාහනය කිරීම සහ කැසීමෙන් වැළකීම * හානි වූ ප්‍රදේශය පිරිසිදුව තබාගෙන තෙතමනය ආරක්ෂා කිරීම
 සීතල හා තෙතමනය හේතුවෙන් පාදවලට සිදුවන හානි	* කැසීම, හිරිවැටීම හෝ ඉදිකටුවලින් අනිනවාක් වැනි වේදනාවක් ඇතිවීම * සම ඉදිමී රතු, නිල් හෝ කළු පැහැයට හැරීම * තත්ත්වය උත්සන්න වූ විට බිබිලි, පටක මිය යාම සහ සමේ තුවාල ඇතිවීම	* තෙත් වූ සපත්තු සහ මේස් වහාම ගලවා ඉවත් කිරීම * හානි වූ ප්‍රදේශය උණුසුම් ජලයෙන් ප්‍රරැවේශමෙන් සෝදා පසුව හොඳින් වියළීම

※ වැඩි විස්තර සඳහා රෝග පාලන හා වැළැක්වීමේ ඒජන්සියේ (KDCA) “දැඩි ශීතල සඳහා සූදානම් වීම සහ සීතල ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා වන සෞඛ්‍යය උපදෙස්” යන මාර්ගෝපදේශය බලන්න

ශීත ඍතුවේදී හුස්ම හිරවීමේ සහ ලිස්සා වැටීමේ අනතුරු වැළැක්වීම

ඉදිකිරීම් වැඩබිමවල ලිග්නයිට් ගල් අඟුරු (Brown Coal) භාවිතයේදී හුස්ම හිරවීමේ අවදානම වැළැක්වීම



* කොන්ක්‍රීවට් ඝන වීමේ ක්‍රියාවලියේදී (Curing) ලිග්නයිට් ගල් අඟුරු වෙනුවට උණුසුම් වායු පිඹින යන්ත්‍රි (Hot-air blower) භාවිත කරන්න
* කොන්ක්‍රී ට් ඝන කිරීම සඳහා ලිග්නයිට් ගල් අඟුරු භාවිත කරන්නේ නම්,
  - ඔක්සිජන් සහ හානිකර වායු සාන්ද්‍රණය මැනීම, ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රකය සැපයීම සහ ආරක්ෂක උපකරණ පැළඳීම අනිවාර්ය වේ

අයිස් බැඳුණු මාර්ගවල ලිස්සා වැටීම වැළැක්වීම



* ලිස්සා නොයන ආරක්ෂිත සපත්තු පළඳින්න.
* වැඩ ආරම්භ කිරීමට පෙර අයිස් බැඳී ඇති හෝ හිම රැඳී ඇති ස්ථානවලින් හිම සහ අයිස් ඉවත් කර, වැලි ආදිය විසුරුවා හරින්න.

Ministry of Employment and Labor

KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY

Korea Disease Control and Prevention Agency

우즈베키스탄

Qish mavsumida kuchli sovuq tufayli yuzaga keladigan kasalliklarning oldini olish qoidalari



18 ta chet tillariga tarjima qilingan

- Kuchli sovuq — ishchilarda tana haroratining me’yordan pasayishi, sovuq urishi, sovuq ta’sirida terining shikastlanishi hamda boshqa sog‘liq muammolarini keltirib chiqarishi mumkin bo‘lgan past haroratli ob-havo hodisasidir.
- Kuchli sovuq ta’sirida uzoq vaqt davomida qolish natijasida gipotermiya, sovuq urishi, sovuq ta’sirida terining shikastlanishi kabi sovuq bilan bog‘liq kasalliklar yuzaga kelishi yoki mavjud kasalliklar kuchayishi mumkin.

“Kuchli sovuq haqida rasmiy ogohlantirish amal qilayotgan hududlarda ishlayotgan xodimlar kuchli sovuq sharoitida xavfsizlikni ta’minlash bo‘yicha 5 ta asosiy qoidaga rioya qilishlari shart”

Kuchli sovuq haqida maxsus ogohlantirish e’lon qilish mezonlari

Kuchli sovuq haqida ogohlantirish	✳ Ertalabki eng past havo harorati 2 kun yoki undan ortiq vaqt davomida −12°C yoki undan past bo‘lishi kutilganda. ✳ Ertalabki eng past havo harorati oldingi kunga nisbatan 10°C yoki undan ko‘proqqa pasayib, 3°C yoki undan past bo‘lishi kutilganda va boshqa tegishli holatlarda.
Kuchli sovuq haqida xavfli ogohlantirish	✳ Ertalabki eng past havo harorati 2 kun yoki undan ortiq vaqt davomida −15°C yoki undan past bo‘lishi kutilganda ✳ Ertalabki eng past havo harorati oldingi kunga nisbatan 15°C yoki undan ko‘proqqa pasayib, 3°C yoki undan past bo‘lishi kutilganda va boshqa tegishli holatlarda.

※ Batafsil ma’lumot uchun Koreya Meteorologiya boshqarmasining tegishli me’yoriy hujjatidagi 1-ilovada keltirilgan maxsus ob-havo ogohlantirishlarini e’lon qilish mezonlariga qarang

Kuchli sovuq sharoitida xavfsizlikni ta’minlash bo‘yicha 5 ta asosiy qoida

Issiq kiyimlar	✳ Issiqlikni yaxshi saqlaydigan kiyimlar, qo‘lqoplar va poyabzal kiyish hamda xodimlarga ulardan foydalanish bo‘yicha ko‘rsatmalar berish ✳ Bosh va quloqlarni yopib turadigan bosh kiyim kiyish hamda xodimlarga bu borada ko‘rsatmalar berish *Paypoq suv yoki ter bilan ho‘l bo‘lib qolishi mumkinligini hisobga olib, qo‘shimcha zaxira paypoqlar tayyorlab qo‘yish
Issiq dam olish joyi (dam olish)	✳ Ish joyiga yaqin hududda issiq va qulay dam olish joyini tashkil etish. *Dam olish joylarida yong‘in chiqishi hamda zararli gazlardan zaharlanishning oldini olish choralarini ko‘rish. ✳ Kuchli sovuq haqida maxsus ogohlantirish e’lon qilinganda xodimlarga yetarli darajada dam olish imkoniyatini yaratish
Iliq ichimlik suvi	✳ Xodimlarni toza va iliq ichimlik suvi bilan ta’minlash
Ish vaqtini mo-slashtirish	✳ Kuchli sovuq haqida maxsus ogohlantirish e’lon qilinganda, kunning eng sovuq vaqtida (soat 03:00 dan 09:00 gacha) ishlashdan saqlanish maqsadida ish vaqtini moslashtirish • Kuchli sovuq haqida ogohlantirish: Ish vaqtini o‘zgartirish yoki ish soatlarini qisqartirish. • Kuchli sovuq haqida xavfli ogohlantirish: Kunning eng sovuq vaqtida ochiq havoda bajariladigan ishlarni to‘xtatish yoki imkon qadar kamaytirish
119 favqulodda yordam xizmatiga qo‘ng‘iroq qilish	✳ Sovuq ta’sirida kasallanish holati yuzaga kelganda yoki shunday holatga shubha tug‘ilganda, darhol 119 raqamiga qo‘ng‘iroq qilish ✳ Xodimlarni sovuq ta’sirida yuzaga keladigan kasalliklarning belgilari, ularning oldini olish choralari hamda favqulodda vaziyatlarda birinchi yordam ko‘rsatish tartibi bilan oldindan tanishtirish

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

Sovuq ta’sirida yuzaga keladigan kasalliklarga moyil bo‘lgan xodimlarni nazorat qilish

- Sovuq ta’sirida yuzaga keladigan kasalliklarga moyil bo‘lgan xodimlarning sog‘lig‘ini muntazam kuzatib borish hamda ularga issiq dam olish joylarida vaqti-vaqti bilan dam olish imkoniyatini yaratish.
- Kuchli sovuq haqida maxsus ogohlantirish e’lon qilinganda, sovuq ta’siriga nisbatan sezgir bo‘lgan xodimlar hamda og‘ir jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchi ishchilarning kunning eng sovuq vaqtida ochiq havoda ishlashini imkon qadar cheklash.

Sovuq ta’siriga nisbatan sezgir (yuqori xavf guruhiga kiruvchi) xodimlar: Ushbu guruhga yuqori qon bosimi, qandli diabet, yurak-qon tomir va miya qon tomirlari kasalliklari, qalqonsimon bez faoliyatining susayishi bilan og‘rigan shaxslar, jismonan zaif kishilar, keksa yoshdagi xodimlar hamda ishga yangi tayinlangan xodimlar va boshqalar kiradi.

Og‘ir jismoniy mehnat: Ko‘p energiya sarflashni talab qiladigan, belkurak, bolg‘a, arra, cho‘kich va bolta kabi asboblardan foydalanib bajariladigan qolip o‘rnatish, armatura bilan ishlash, beton quyish kabi butun tana harakatini talab qiluvchi ishlar, shuningdek, og‘ir yuklarni ko‘tarish va tashish bilan bog‘liq ishlar.

Sovuq ta’sirida yuzaga keladigan kasalliklarning belgilari va shoshilinch yordam ko‘rsatish choralari

Sovuq bilan bog‘liq kasalliklar	Belgilari	Shoshilinch yordam ko‘rsatish tartibi
 Gipotermiya	✳ Tananing ichki harorati 35°C dan pastga tushishi ✳ Tananing titrashi, charchoq, ongning chalkashishi, nutqning noaniq va tushunarsiz bo‘lishi, xotiraning yo‘qolishi, uyquchanlik ✳ Yengil daraja:Idrok etish va fikrlash qobiliyatining buzilishi. ✳ O‘rtacha og‘ir daraja: Hushdan ketish, yurak urish ritmining buzilishi, nafas olishning sekinlashishi. ✳ Og‘ir daraja: Koma holati, yurak faoliyatining to‘xtashi	✳ Tana harorati 35°C dan pastga tushganda yoki bemor hushsiz holatda bo‘lsa, zudlik bilan 119 tez yordam xizmatiga qo‘ng‘iroq qilib, bemorni tibbiyot muassasasiga yetkazish choralarini ko‘rish ✳ 119 tez yordam brigadasi yetib kelguniga qadar yoki bemorni tibbiyot muassasasiga olib borish imkoniyati bo‘lmaganda quyidagi choralarni ko‘rish - Bemorni imkon qadar tezroq issiq joyga olib o‘tish - Bemorning ho‘l kiyimlarini yechib, tanasini adyol yoki boshqa issiq yopqich bilan o‘rash
 Sovuq urishi	✳ Past harorat ta’sirida teri va teri osti to‘qimalarining muzlashi hamda shikastlanishi ✳ Teri rangining oq yoki sarg‘ish-kulrang tusga kirishi ✳ Terining g‘ayritabiiy darajada qattiqlashishi ✳ Terining sezuvchanligi pasayishi yoki butunlay yo‘qolishi	✳ Imkon qadar tezroq tibbiyot muassasasiga murojaat qilib, tegishli davolanish choralarini ko‘rish ✳ Zudlik bilan tibbiy yordam olish imkoniyati bo‘lmaganda quyidagi choralarni ko‘rish - Bemorni imkon qadar tezroq issiq joyga olib o‘tish - Sovuq urgan tana qismini 37–39°C haroratdagi iliq suvga 20–40 daqiqa davomida solib turish
 Sovuq ta’sirida terining yallig‘lanishi	✳ Terining qizarishi va qichishishi ✳ Og‘ir holatlarda qon dimlanishi, pufakchalar va yaralar paydo bo‘lishi	✳ Sovuq ta’sirida shikastlangan tana qismini iliq suv yordamida asta-sekin isitish. ✳ Qon aylanishini yaxshilash maqsadida shikastlangan joyni ehtiyotkorlik bilan yengil uqalash, terini qashimaslik ✳ Shikastlangan terini toza saqlash va namlantiruvchi vositalardan foydalanish
 Nam va sovuq ta’sirida oyoq panjalarining shikastlanishi	✳ Qichishish, sezuvchanlikning pasayishi yoki yo‘qolishi, uvishish va sanchuvchi og‘riq ✳ Terining shishishi, qizarishi yoki ko‘kimtir yoxud qora tusga kirishi ✳ Og‘ir holatlarda pufakchalar, to‘qimalarning nobud bo‘lishi (nekroz) va yaralar paydo bo‘lishi	✳ Ho‘l poyabzal va paypoqlarni darhol yechish ✳ Shikastlangan tana qismini ehtiyotkorlik bilan iliq suvda yuvib, yaxshilab quritish

※ Batafsil ma’lumot uchun Koreya Kasalliklarni nazorat qilish va profilaktika agentligining «Kuchli sovuqqa tayyorgarlik ko‘rish va sovuq bilan bog‘liq kasalliklarning oldini olish bo‘yicha sog‘liqni saqlash qoidalari»nomli qo‘llanmasiga qarang

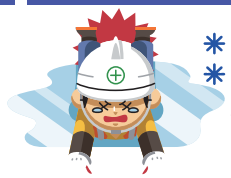
Qish mavsumida bo‘g‘ilish va sirpanish bilan bog‘liq baxtsiz hodisalarning oldini olish

Qurilish maydonlarida qo‘ng‘ir ko‘mirdan foydalanish natijasida bo‘g‘ilish xavfining oldini olish



- ✳ Betonning qotishi va mustahkamlanishi jarayonida isitish uchun qo‘ng‘ir ko‘mir o‘rniga issiq havo beruvchi isitish uskunalaridan foydalaning.
- ✳ Betonning qotishini ta’minlash maqsadida qo‘ng‘ir ko‘mirdan foydalanish zarur bo‘lsa, quyidagi xavfsizlik choralariga rioya qiling:
  - Havodagi kislorod miqdori va zararli gazlar konsentratsiyasini o‘lchang; Ish joyining yetarli darajada shamollatilishini ta’minlang; Tegishli shaxsiy himoya vositalaridan foydalaning.

Muzlagan yo‘llarda sirpanishning oldini olish



- ✳ Sirpanishga qarshi maxsus himoya poyabzalini kiying..
- ✳ Ish boshlashdan oldin muzlagan yoki qor to‘plangan joylarni qor va muzdan tozalang hamda sirpanishning oldini olish uchun qum yoki boshqa mos materiallarni seping.

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

Pedoman Pencegahan Gangguan Kesehatan

akibat Gelombang Dingin pada Musim Dingin

인도네시아



18 ta chet tillariga tarjima qilingan

- Gelombang dingin adalah fenomena cuaca bersuhu sangat rendah yang dapat menyebabkan hipotermia, frostbite, pernio, dan gangguan kesehatan lainnya pada pekerja.
- Paparan gelombang dingin dalam waktu lama dapat menyebabkan atau memperburuk gangguan kesehatan akibat suhu dingin, seperti hipotermia, frostbite, dan pernio.

“ Saat bekerja di wilayah yang sedang diberlakukan peringatan gelombang dingin, patuhi 5 pedoman dasar keselamatan menghadapi gelombang dingin. ”

Kriteria Penerbitan Peringatan Gelombang Dingin

Imbauan Gelombang Dingin	✳ Suhu minimum pagi hari diperkirakan tetap −12°C atau lebih rendah selama setidaknya 2 hari. ✳ Suhu minimum pagi hari diperkirakan turun 10°C atau lebih dibandingkan hari sebelumnya hingga mencapai 3°C atau lebih rendah, dan kondisi lainnya.
Peringatan Gelombang Dingin	✳ Suhu minimum pagi hari diperkirakan tetap −15°C atau lebih rendah selama setidaknya 2 hari. ✳ Suhu minimum pagi hari diperkirakan turun 15°C atau lebih dibandingkan hari sebelumnya hingga mencapai 3°C atau lebih rendah, dan kondisi lainnya.

※ Lihat kriteria peringatan khusus dalam Peraturan Pelaksanaan Badan Meteorologi Korea [Lampiran 1].

5 Pedoman Dasar Keselamatan Menghadapi Gelombang Dingin

Pakaian Hangat	✳ Kenakan dan arahkan pekerja untuk mengenakan pakaian, sarung tangan, dan sepatu yang mampu menjaga kehangatan. ✳ Kenakan dan arahkan pekerja untuk mengenakan topi yang menutupi kepala dan telinga. *Siapkan kaus kaki cadangan karena dapat basah oleh air atau keringat.
Tempat Istirahat Hangat	✳ Sediakan tempat istirahat hangat di dekat lokasi kerja. * Lakukan tindakan pencegahan kebakaran dan keracunan gas berbahaya di tempat istirahat. ✳ Saat peringatan gelombang dingin diterbitkan, berikan waktu istirahat yang memadai.
Air Minum Hangat	✳ Sediakan air minum hangat yang bersih.
Penyesuaian Jam Kerja	✳ Saat peringatan gelombang dingin diterbitkan, hindari waktu terdingin (pukul 03.00–09.00). Sesuaikan jam kerja. •Imbauan Gelombang Dingin: sesuaikan atau persingkat jam kerja. •Peringatan Gelombang Dingin: hentikan atau minimalkan pekerjaan luar ruangan pada waktu terdingin (dini hari).
Hubungi 119	✳ Jika pekerja mengalami atau diduga mengalami gangguan kesehatan akibat suhu dingin, segera hubungi 119. ✳ Beri tahu pekerja terlebih dahulu tentang gejala, tindakan pencegahan, dan prosedur pertolongan pertama.

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

Pengelolaan Kelompok Rentan terhadap Gangguan Kesehatan Akibat Suhu Dingin

* Pantau kelompok rentan dan berikan waktu istirahat berkala di tempat istirahat hangat.
* Saat peringatan gelombang dingin diterbitkan, kelompok rentan dan pekerja yang melakukan pekerjaan berat harus meminimalkan pekerjaan luar ruangan pada waktu terdingin (dini hari).

Kelompok rentan Penderita hipertensi, diabetes, penyakit kardiovaskular atau serebrovaskular, hipotiroidisme, orang dengan kondisi fisik lemah, lansia, dan pekerja yang baru ditempatkan.

Pekerjaan berat Pekerjaan yang menggerakkan seluruh tubuh dan menghabiskan banyak energi, seperti pekerjaan bekisting, pembesian, dan pengecoran menggunakan sekop, palu, gergaji, beliung, atau kapak, serta pekerjaan menangani beban berat.

Gejala dan Pertolongan Pertama untuk Gangguan Kesehatan Akibat Suhu Dingin

Gangguan Kesehatan	Gejala	Prosedur Pertolongan Pertama
 Hipotermia	* Suhu inti tubuh turun hingga di bawah 35°C. * Menggigil, kelelahan, kebingungan, bicara pelo, hilang ingatan, dan mengantuk. * Ringan: gangguan kognitif. * Sedang: kehilangan kesadaran, aritmia, dan penurunan pernapasan. * Berat: koma dan henti jantung.	* Jika suhu tubuh di bawah 35°C atau pekerja tidak sadar, segera hubungi 119 dan bawa ke fasilitas kesehatan. * Sambil menunggu petugas 119, atau jika tidak dapat pergi ke fasilitas kesehatan, lakukan tindakan berikut. - Segera pindahkan korban ke tempat yang hangat. - Lepaskan pakaian basah dan selimuti korban.
 Frostbite (Cedera Beku)	* Kulit dan jaringan bawah kulit membeku atau rusak akibat paparan suhu rendah. * Warna kulit berubah menjadi putih atau abu-abu kekuningan. * Kulit terasa sangat keras. * Kepekaan kulit menurun hingga mati rasa.	* Segera kunjungi fasilitas kesehatan untuk mendapatkan perawatan. * Jika perawatan segera tidak dapat diperoleh, lakukan tindakan berikut. - Segera pindahkan korban ke tempat yang hangat. - Rendam bagian yang mengalami frostbite dalam air hangat selama 20–40 menit.
 Pernio (Radang Kulit Akibat Dingin)	* Kulit memerah dan terasa gatal. * Pada kondisi berat dapat terjadi pembengkakan, lepuh, dan ulkus.	* Hangatkan bagian yang terdampak dengan merendamnya dalam air hangat. * Pijat lembut bagian yang mengalami pernio untuk melancarkan peredaran darah dan jangan digaruk. * Jaga bagian yang mengalami pernio tetap bersih dan lembap.
 Kaki Parit / Kaki Rendam	* Gatal, mati rasa, dan nyeri seperti kesemutan. * Kulit membengkak dan berubah menjadi merah, biru, atau hitam. * Pada kondisi berat dapat terjadi lepuh, nekrosis, dan ulkus.	* Lepaskan sepatu dan kaus kaki yang basah. * Cuci bagian yang terdampak secara perlahan dengan air hangat, lalu keringkan.

※ Lihat panduan Badan Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Korea, 'Memahami Pedoman Kesehatan untuk Menghadapi Gelombang Dingin dan Mencegah Gangguan Akibat Suhu Dingin.'

Pencegahan Kecelakaan akibat Kekurangan Oksigen, Keracunan Gas, dan Terpeleset pada Musim Dingin

Pencegahan Risiko Kekurangan Oksigen dan Keracunan Gas saat Menggunakan Batu Bara Muda di Lokasi Konstruksi



* Gunakan blower udara panas, bukan batu bara muda, selama proses curing.
* Jika menggunakan batu bara muda untuk curing beton:
  - ukur kadar oksigen dan konsentrasi gas berbahaya, pastikan ventilasi yang memadai, dan gunakan alat pelindung diri.

Pencegahan Terpeleset di Permukaan Es



* Kenakan sepatu keselamatan antiselip.
* Sebelum bekerja, singkirkan es atau salju yang menumpuk, lakukan pembersihan salju, lalu taburkan pasir pada permukaan yang licin.

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

冬季寒潮
寒冷相关疾病预防守则

중국



18国母语译本

- 寒潮是指可能导致工人出现失温、冻伤、冻疮及其他健康危害的低温气象现象。
- 长时间暴露于寒潮中，可能引发或加重失温、冻伤、冻疮等寒冷相关疾病。

“在寒潮特报生效地区作业时，须遵守寒潮安全五大基本守则”

寒潮特报发布标准

寒潮注意报	＊预计早晨最低气温在零下12℃以下并持续2天以上时 ＊预计早晨最低气温较前日下降10℃以上且降至3℃以下时等
寒潮警报	＊预计早晨最低气温在零下15℃以下并持续2天以上时 ＊预计早晨最低气温较前日下降15℃以上且降至3℃以下时等

※ 详细事项请参考气象厅实施令【附表1】特报标准。

寒潮安全五大基本守则

保暖衣物	＊穿戴具备保暖功能的衣物、手套、鞋子并督促落实 ＊佩戴遮盖头部和耳朵的帽子等并督促落实 *考虑到可能被水或汗水浸湿，准备备用袜子
保暖休息区（休息）	＊在作业场所附近设置保暖休息区 *在休息区实施火灾及有害气体中毒等预防措施 ＊寒潮特报发布时给予适当休息
温水	＊提供洁净的温水
调整作业时间段	＊寒潮特报发布时调整作业时间段，避开寒冷时间段（凌晨3时~9时） ・寒潮注意报：调整作业时间段或缩短作业时间 ・寒潮警报：停止或最大限度减少寒冷时间段（凌晨）的户外作业
拨打119	＊发生或疑似发生寒冷相关疾病患者时立即拨打119 ＊事先告知寒冷相关疾病的症状及预防措施、应急处理要领

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

寒冷相关疾病敏感人群管理

* 监测寒冷相关疾病敏感人群，并定期让其在保暖休息区休息
* 寒潮特报发布时，寒冷相关疾病敏感人群及从事重体力作业的工人 → 最大限度减少寒冷时间段（凌晨）的户外作业

敏感人群	高血压、糖尿病、心脑血管疾病、甲状腺功能下降、体弱、高龄、新入职员工等
重体力作业	使用铁锹、锤子、锯、镐、斧子等消耗热量大的模板、钢筋、浇筑作业等全身性作业或重物搬运作业等

各类寒冷相关疾病症状及应急处理

寒冷相关疾病	症状	应急处理要领
 失温	* 人体核心区温度降至35°C以下的状态 * 身体发抖、疲劳、意识混乱、说话含糊、记忆丧失、嗜睡 * (轻度）认知障碍 * (中度）意识丧失、心律失常、呼吸减弱 * (重度）昏迷、心脏骤停	* 体温低于35°C／意识不清时，迅速拨打119并转运至医疗机构 * 在119急救队到达前或无法前往医疗机构时，按以下方式处理 - 尽快将患者转移至温暖场所 - 脱去湿衣物，用毯子等包裹
 冻伤	* 暴露于低温环境，导致皮肤及皮下组织冻结、受损的状态 * 皮肤颜色变为白色或黄灰色 * 皮肤触感异常坚硬 * 皮肤感觉减退，出现麻木	* 尽快前往医疗机构接受治疗 * 无法立即接受治疗时，按以下方式处理 - 尽快将患者转移至温暖场所 - 将冻伤部位浸泡在温水中20~40分钟
 冻疮	* 皮肤发红并伴有瘙痒 * 严重时出现淤血、水疱、溃疡等	* 将受冻部位浸泡在温水中使其回暖 * 轻轻按摩冻疮部位以促进血液循环，切勿抓挠 * 保持冻疮部位清洁并进行保湿
 浸渍足 / 浸渍病	* 出现瘙痒、麻木及针刺样疼痛 * 皮肤肿胀发红，或呈蓝色、黑色 * 严重时出现水疱、坏死、溃疡	* 脱去湿鞋和湿袜子 * 用温水小心清洗冻伤部位后擦干

※ 详细事项请参考疾病管理厅《正确了解寒潮应对与寒冷相关疾病预防健康守则》。

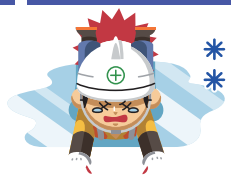
冬季窒息・滑倒事故预防

施工现场使用柴煤时的窒息危险预防



* 养护时请使用热风机代替柴煤。
* 为进行混凝土养护而使用柴煤时
  - 测量氧气及有害气体浓度、充分通风、穿戴防护用品

冰面滑倒预防



* 穿防滑安全鞋。
* 作业开始前，对冰面或积雪处实施除雪作业，并撒布沙子等。

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

캄보디아

វិធានការបង្ការជំងឺបង្កដោយក្នុងរដូវរងា
អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង ក្នុងរដូវរងា



សម្រាប់បកប្រែជាភាសាកំណែត 18 ប្រទេស

- អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង គឺជាបាតុភូតអាកាសធាតុដែលមានសីតុណ្ហភាពត្រជាក់ ហើយអាចបង្កឱ្យកម្មករមានការថយចុះកម្តៅក្នុងរាងកាយ ការកកស្បែក ឬការរលាកស្បែកដោយត្រជាក់ និងផលប៉ះពាល់សុខភាពផ្សេងទៀត។
- ការប៉ះពាល់នឹងអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំងរយៈពេលយូរ អាចបង្កឱ្យកើត ឬធ្វើឱ្យជំងឺបង្កដោយត្រជាក់ ដូចជាការថយចុះកម្តៅក្នុងរាងកាយ ការកកស្បែក និងការរលាកស្បែកដោយត្រជាក់ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

“ នៅពេលធ្វើការនៅតំបន់ដែលមានសេចក្តីជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង ត្រូវអនុវត្តតាមវិធានការសុវត្ថិភាពមូលដ្ឋានទាំង 5 សម្រាប់អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង។ ”

លក្ខណៈវិនិច្ឆ័យនៃសេចក្តីជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង

ការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង	✱ ព្យាករណ៍ថា សីតុណ្ហភាពអប្បបរមាពេលព្រឹកនឹងទាបជាង -12°C រយៈពេលយ៉ាងតិច 2 ថ្ងៃជាប់គ្នា ✱ ព្យាករណ៍ថា សីតុណ្ហភាពអប្បបរមាពេលព្រឹកនឹងធ្លាក់ចុះយ៉ាងតិច 10°C ធៀបនឹងថ្ងៃមុន ហើយនៅត្រឹម 3°C ឬទាបជាងនេះ។ល។
ការព្រមានអំពីអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង	✱ ព្យាករណ៍ថា សីតុណ្ហភាពអប្បបរមាពេលព្រឹកនឹងទាបជាង -15°C រយៈពេលយ៉ាងតិច 2 ថ្ងៃជាប់គ្នា ✱ ព្យាករណ៍ថា សីតុណ្ហភាពអប្បបរមាពេលព្រឹកនឹងធ្លាក់ចុះយ៉ាងតិច 15°C ធៀបនឹងថ្ងៃមុន ហើយនៅត្រឹម 3°C ឬទាបជាងនេះ។ល។

※ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមយោងតាមលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យសេចក្តីជូនដំណឹងពិសេសក្នុងបទបញ្ជារបស់រដ្ឋបាលឧតុនិយម [តារាងទី 1]

វិធានការសុវត្ថិភាពមូលដ្ឋាន 5 ចំណុចពេលអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង

សម្លៀកបំពាក់កក់ក្តៅ	✱ ផ្តល់ និងណែនាំឱ្យពាក់សម្លៀកបំពាក់ ស្រោមដៃ និងស្បែកជើងដែលរក្សាកម្តៅ ✱ ផ្តល់ និងណែនាំឱ្យពាក់មួកដែលគ្របក្បាល និងត្រចៀក * ត្រៀមស្រោមជើងបន្ថែម ដោយគិតថាអាចសើមដោយទឹក ឬញើស
កន្លែងសម្រាកកក់ក្តៅ	✱ រៀបចំកន្លែងសម្រាកកក់ក្តៅនៅជិតកន្លែងធ្វើការ * ចាត់វិធានការការពារអគ្គិភ័យ និងការពុលដោយឧស្ម័នគ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងសម្រាក ✱ ផ្តល់ពេលសម្រាកសមស្រប នៅពេលមានសេចក្តីជូនដំណឹងអំពីអាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង
ទឹកក្តៅឧណ្ហៗ	✱ ផ្តល់ទឹកស្អាត និងក្តៅឧណ្ហៗ
កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ	✱ នៅពេលមានសេចក្តីជូនដំណឹង សូមកែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ ដើម្បីជៀសវាងម៉ោងត្រជាក់ខ្លាំង (ម៉ោង 3 ដល់ 9 ព្រឹក) • ការប្រុងប្រយ័ត្ន៖ កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ ឬកាត់បន្ថយរយៈពេលធ្វើការ • ការព្រមាន៖ ផ្អាក ឬកាត់បន្ថយការងារខាងក្រៅក្នុងម៉ោងត្រជាក់ខ្លាំង (ពេលព្រលឹម)
ទូរស័ព្ទសង្គ្រោះបន្ទាន់ 119	✱ ប្រសិនបើមានអ្នកកើតជំងឺបង្កដោយត្រជាក់ ឬសង្ស័យថាបានកើតឡើង សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 119 ភ្លាមៗ ✱ ជូនដំណឹងជាមុនអំពីរោគសញ្ញា វិធានការបង្ការ និងវិធីសង្គ្រោះបឋមសម្រាប់ជំងឺបង្កដោយត្រជាក់

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

ការគ្រប់គ្រងក្រុមងាយរងគ្រោះចំពោះជំងឺបង្កដោយត្រជាក់

* តាមដានក្រុមងាយរងគ្រោះ និងផ្តល់ពេលសម្រាកជាប្រចាំនៅកន្លែងសម្រាកកក់ក្តៅ
* នៅពេលមានសេចក្តីជូនដំណឹង៖ កាត់បន្ថយការងារខាងក្រៅក្នុងម៉ោងត្រជាក់ (ពេលព្រលឹម) សម្រាប់ក្រុមងាយរងគ្រោះ និងកម្មករដែលធ្វើការធ្ងន់

ក្រុមងាយរងគ្រោះ — រួមមានអ្នកមានជំងឺលើសឈាម ទឹកនោមផ្អែម ជំងឺបេះដូង និងសរសៃឈាមខួរក្បាល មុខងារក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីតថយចុះ សុខភាពខ្សោយ មនុស្សចាស់ និងអ្នកចំនួលថ្មី។

ការងារធ្ងន់ — ការងារដែលប្រើកម្លាំងរាងកាយ ឬលើកដឹកវត្ថុធ្ងន់ ដូចជាការងារពុម្ព ការដាក់ដែកជន្លល់ និងការចាក់បេតុង ដោយប្រើប៉ែលញញួរ រណារ ចប ឬពូថៅ ដែលប្រើថាមពលច្រើន។

ជំងឺបង្កដោយត្រជាក់រោគសញ្ញាវិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់

ការថយចុះកម្តៅក្នុងរាងកាយ	រោគសញ្ញា	វិធីសង្គ្រោះបន្ទាន់
 **ការថយចុះកម្តៅក្នុងរាងកាយ**	* សីតុណ្ហភាពស្នូលក្នុងរាងកាយធ្លាក់ចុះក្រោម 35°C * ញ័រខ្លួន អស់កម្លាំង រង្វេងរង្វាន់ និយាយមិនច្បាស់ បាត់បង់ការចងចាំ ងងុយគេង * (ស្រាល) សមត្ថភាពយល់ដឹងចុះខ្សោយ * (មធ្យម) បាត់បង់ស្មារតី ចង្វាក់បេះដូងមិនទៀងទាត់ ដកដង្ហើមថយចុះ * (ធ្ងន់) សន្លប់ បេះដូងឈប់ដំណើរការ	* សីតុណ្ហភាពរាងកាយក្រោម 35°C ឬបាត់បង់ស្មារតី៖ ទូរស័ព្ទទៅលេខ 119 ឱ្យបានឆាប់ និងបញ្ជូនទៅមន្ទីរពេទ្យ * មុនពេលក្រុមសង្គ្រោះ 119 មកដល់ ឬនៅពេលមិនអាចទៅមន្ទីរពេទ្យបាន សូមអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖ - ផ្លាស់ទីអ្នកជំងឺទៅកន្លែងកក់ក្តៅឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន - ដោះសម្លៀកបំពាក់សើមចេញ ហើយរុំអ្នកជំងឺដោយភួយ ឬសម្ភារៈសមស្រប
 **ការកកស្បែក (Frostbite)**	* ស្បែក និងជាលិកាក្រោមស្បែកកក និងខូចខាតដោយសារប៉ះពាល់នឹងសីតុណ្ហភាពទាប * ពណ៌ស្បែកប្រែជាស ឬប្រផេះលឿង * ស្បែកមានអារម្មណ៍រឹងខុសប្រក្រតីពេលប៉ះ * អារម្មណ៍ស្បែកថយចុះ ឬស្ពឹក	* ទៅមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានឆាប់ ដើម្បីទទួលការព្យាបាល * ប្រសិនបើមិនអាចទទួលការព្យាបាលភ្លាមៗបាន សូមអនុវត្តដូចខាងក្រោម៖ - ផ្លាស់ទីអ្នកជំងឺទៅកន្លែងកក់ក្តៅឱ្យបានឆាប់ - ត្រាំតំបន់ដែលកកក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗរយៈពេល 20–40 នាទី
 **ការរលាកស្បែកដោយត្រជាក់ (Chilblains)**	* ស្បែកប្រែជាក្រហម និងរមាស់ * ករណីធ្ងន់ អាចមានការកកស្ទះឈាម ពងបែក ឬដំបៅ	* ត្រាំតំបន់ដែលរងត្រជាក់ក្នុងទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ដើម្បីឱ្យកក់ក្តៅ * ម៉ាស្សាតំបន់រលាកថ្នមៗ ដើម្បីជំរុញចរន្តឈាម ហើយកុំកេះ * រក្សាតំបន់រលាកឱ្យស្អាត និងផ្តល់សំណើមដល់ស្បែក
 **ជើងលិចទឹកត្រជាក់ / ជើងលិចទឹក**	* រមាស់ ស្ពឹក ឬឈឺចាក់ៗដូចម្ជុល * ស្បែកហើម ក្រហម ខៀវ ឬខ្មៅ * ករណីធ្ងន់ អាចមានពងបែក ជាលិកាងាប់ ឬដំបៅ	* ដោះស្បែកជើង និងស្រោមជើងសើមចេញ * លាងតំបន់របួសដោយប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយទឹកក្តៅឧណ្ហៗ រួចជូតឱ្យស្ងួត

※ សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិត សូមយោងតាម «ស្វែងយល់ពីវិធានការសុខភាពសម្រាប់ត្រៀមទប់ទល់អាកាសធាតុត្រជាក់ខ្លាំង និងបង្ការជំងឺបង្កដោយត្រជាក់» របស់ទីភ្នាក់ងារគ្រប់គ្រង និងបង្ការជំងឺកូរ៉េ

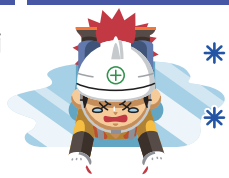
ការបង្ការការថប់ដង្ហើម និងគ្រោះថ្នាក់រអិលដួលក្នុងរដូវរងា

ការបង្ការហានិភ័យថប់ដង្ហើមពេលប្រើធ្យូងលឿងនៅការដ្ឋានសំណង់



* ប្រើម៉ាស៊ីនផ្លុំខ្យល់ក្តៅសម្រាប់ថែរក្សាបេតុង ជំនួសឱ្យធ្យូងលឿង។
* ប្រសិនបើប្រើធ្យូងលឿងដើម្បីថែរក្សាបេតុង
  - វាស់កម្រិតអុកស៊ីសែន និងឧស្ម័នគ្រោះថ្នាក់ ធ្វើឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ និងពាក់ឧបករណ៍ការពារ

ការបង្ការការអិលដួលលើផ្លូវកក



* ពាក់ស្បែកជើងសុវត្ថិភាពដែលមានបាតការពារការអិល។
* មុនចាប់ផ្តើមការងារ សម្អាតព្រិល និងទឹកកកពីផ្លូវ ហើយរោយខ្សាច់ ឬសម្ភារៈសមស្រប។

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

Кыш мезгилиндеги катуу сууктан келип чыгуучу

оорулардын алдын алуу эрежелери

키르기스스탄



Көтормосу 18 өлкөнүн эне тилдеринде

- **Катуу суук** — кызматкерлерде **гипотермияны, үшүк алууну, сууктан теринин сезгенишин жана ден соолуктун башка бузулуштарын пайда кылышы мүмкүн болгон, абанын төмөн температурасы** менен мүнөздөлгөн метеорологиялык кубулуш.
- **Катуу сууктун таасиринде узак убакыт болуу гипотермия, үшүк алуу жана сууктан теринин сезгениши сыяктуу оорулардын пайда болушуна же күчөшүнө алып келиши мүмкүн..**

“Катуу суук жөнүндө атайын эскертүү күчүндө турган аймактарда иштегенде, сууктан коргонуунун 5 негизги эрежесин сактоо зарыл”

Катуу суук жөнүндө атайын эскертүү жарыялоонун критерийлери

Катуу суук жөнүндө алдын ала эскертүү	✳ Эртең мененки эң төмөнкү температура **−12 °C же андан төмөн болуп, 2 күн же андан узакка созулушу** күтүлгөндө. ✳ Эртең мененки эң төмөнкү температура **мурунку күнгө салыштырмалуу 10 °C же андан көп төмөндөп, 3 °C же андан төмөн** болушу күтүлгөндө ж.б.
Катуу суук жөнүндө кооптуу деңгээлдеги эскертүү	✳Эртең мененки эң төмөнкү температура **−15 °C же андан төмөн болуп, 2 күн же андан узакка созулушу** күтүлгөндө. ✳Эртең мененки эң төмөнкү температура **мурунку күнгө салыштырмалуу 15 °C же андан көп төмөндөп, 3 °C же андан төмөн** болушу күтүлгөндө ж.б.

※Кеңири маалымат үчүн Метеорология башкармалыгынын аткаруу жөнүндө жобосунун [1-тиркемесиндеги] атайын эскертүү критерийлерин караңыз.

Сууктан коргонуунун 5 негизги эрежеси

Жылуу кийим

✳ **Жылуулукту сактоочу кийим, кол кап жана бут кийим кийүү** жана аларды кийүү боюнча нускама берүү.
✳ **Башты жана кулактарды жаап турган баш кийим сыяктуу буюмдарды кийүү** жана аларды кийүү боюнча нускама берүү.
* Байпак сууга же терге нымдалышы мүмкүн экенин эске алып, кошумча байпак даярдоо.

Жылуу эс алуу жайы (тыныгуу)

✳ **Иштеген жерге жакын жылуу эс алуу жайын уюштуруу.**
*Эс алуу жайында өрттүн, зыяндуу газдардан ууланууунун ж.б. алдын алуу чараларын көрүү.
✳ **Катуу суук жөнүндө атайын эскертүү жарыялан**ганда **жетиштүү тыныгуу берүү.**

Жылуу суу

✳ **Таза, жылуу суу менен камсыз кылуу.**

Иш убактысын өзгөртүү

✳ **Катуу суук жөнүндө атайын эскертүү жарыялан**ганда, күндүн эң суук мезгилине (саат 03:00–09:00) түш келбегидей кылып **иш убактысын өзгөртүү.**

- **Катуу суук жөнүндө алдын ала эскертүүдө:** иш убактысын өзгөртүү же иштин узактыгын кыскартуу.
- **Катуу суук жөнүндө кооптуу деңгээлдеги эскертүүдө:** суук убакта (таңга маал) сыртта иштөөнү токтотуу же мүмкүн болушунча азайтуу.

119 номерине кабарлоо

✳ **Сууктан жабыркаган же жабыркады деп шектелген адам болсо, дароо 119 номерине кабарлоо.**
✳ **Сууктан келип чыгуучу оорулардын белгилери, алдын алуу чаралары жана биринчи жардам көрсөтүү тартиби жөнүндө алдын ала маалымат берүү.**

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

Суукка өзгөчө сезимтал топко кам көрүү

- Суукка өзгөчө сезимтал топтун абалын көзөмөлдөө жана жылуу эс алуу жайында маал-маалы менен тыныгуу берүү.
- Катуу суук жөнүндө атайын эскертүүдө суукка өзгөчө сезимтал топтун жана оор жумуш аткарган жумушчулардын → суук убакта (таңга маал) сыртта иштөөсүн мүмкүн болушунча азайтуу.

Өзгөчө сезимтал топ — Бул топко кан басымы жогору, кант диабети, мээнин жана жүрөктүн кан тамыр оорулары, калкан безинин функциясынын төмөндөшү бар адамдар, ден соолугу начарлар, улгайгандар, жумушка жаңы дайындалгандар ж.б. кирет.

Оор жумуш — Көп энергия талап кылган, күрөк, балка, араа, кайла, балта ж.б. колдонулуучу калып орнотуу, арматуралоо, бетон куюу сыяктуу бүт денени кыймылдатуу менен аткарылуучу иштер же оор жүктөр менен иштөө ж.б.

Сууктан келип чыгуучу оорулардын белгилери жана биринчи жардам

Сууктан келип чыгуучу оорулар	Белгилери	Биринчи жардам көрсөтүү тартиби
 Гипотермия	✳ Дененин ички температурасы 35 °Сден төмөн түшкөн абал. ✳ Калтыроо, чарчоо, аң-сезимдин чатаашуусу, так сүйлөй албоо, эс тутумдун жоголушу, уйку басуу. ✳ Жеңил даражасы: таанып-билүү жөндөмүнүн бузулушу. ✳ Орточо даражасы: эсин жоготуу, жүрөктүн кагышынын бузулушу, дем алуунун басаңдашы. ✳ Оор даражасы: кома, жүрөктүн токтошу.	✳ Дене табы 35 °Сден төмөн / эс-учу жок болгон учурда тез арада 199 номерине кабарлап, медициналык мекемеге жеткирүү. ✳ 119 тез жардам кызматы келгенге чейин же медициналык мекемеге барууга мүмкүн болбосо, төмөнкү чараларды көрүү: - Жабыркаган адамды мүмкүн болушунча тезирээк жылуу жерге алып баруу. - Нымдуу кийимдерин чечип, жууркан ж.б. менен ороо.
 Үшүк алуу	✳ Төмөн температуранын таасиринен тери жана тери астындагы ткандар тоңуп, жабыркаган абал. ✳ Теринин өңү агарып же саргыч боз түскө өзгөрөт. ✳ Тери кармаганда адаттан тыш катуу болуп сезилет. ✳ Теринин сезгичтиги төмөндөп, сезбей калат.	✳ Тез арада медициналык мекемеге кайрылып, дарылануу. ✳ Дароо медициналык жардам алууга мүмкүн болбосо, төмөнкү чараларды көрүү: - Тез арада жылуу жерге алып баруу. - Үшүк алган жерди жылуу сууга 20–40 мүнөт салып туруу.
 Сууктан теринин сезгениши	✳ Тери кызарып, кычышат. ✳ Оор учурларда кандын токтоп калышы, ыйлаакчалар, жаралар ж.б. пайда болот.	✳ Тоңгон жерди жылуу сууга салып жылытуу. ✳ Кан айлануусу жакшыртуу үчүн жабыркаган жерди акырын укалоо жана тырмабоо. ✳ Жабыркаган жерди таза кармоо жана терини нымдаштыруу.
 Буттун муздак сууда узак болушунан жабыркашы / дененин муздак сууда узак болушунан жабыркашы	✳ Кычышуу же сезбей калуу, сайгылашкандай ооруу. ✳ Тери шишип, кызыл, көк же кара түскө өзгөрөт. ✳ Оор учурларда ыйлаакчалар, ткандардын өлүшү жана жаралар пайда болот.	✳ Нымдуу бут кийим менен байпакты чечүү. ✳ Жабыркаган жерди жылуу суу менен этияттап жууп, андан кийин кургатуу.

※ Кеңири маалымат үчүн Ооруларды көзөмөлдөө жана алдын алуу агенттигинин «Катуу суукка даярдануу жана сууктан келип чыгуучу оорулардын алдын алуу боюнча ден соолукту сактоо эрежелерин туура түшүнүү» материалын караңыз.

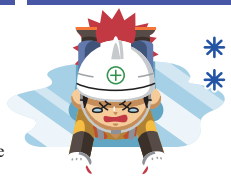
Кыш мезгилинде тумчугуу жана тайгалануу кырсыктарынын алдын алуу

Курулуш аянтында күрөң көмүр колдонууда тумчугуу коркунучунун алдын алуу



✳ Бетонду катырганда күрөң көмүргө караганда ысык аба үйлөгүчтү колдонуңуз.
Бетонду катыруу үчүн күрөң көмүр колдонулган учурда:
- Кычкылтектин жана зыяндуу газдардын концентрациясын өлчөө, жетиштүү желдетүү жана жеке коргонуу каражаттарын колдонуу.

Муз тоңгон жолдо тайгалануунун алдын алуу



✳ Тайгалануудан коргоочу бут кийим кийиңиз.
✳ Иш башталардан мурда муз тоңгон же кар баскан жерлерди кардан тазалап, кум ж.б. себиңиз.

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

타지키스탄

САРМОИ ШАДИДИ ЗИМИСТОН

ҚОИДАҲОИ ПЕШГИРИИ БЕМОРИҲО АЗ САРМО



Тарҷума ба 18 забони гуногун

- Сармои шадид падидаи обу ҳаво бо ҳарорати хеле паст аст, ки метавонад дар кормандон пастшавии ҳарорати бадан, сармозанӣ, осеби пӯст аз сармои намнок ва дигар зарарҳои саломатӣро ба вуҷуд орад.
- Муддати дароз дар сармои шадид мондан метавонад боиси пайдо шудан ё вазнинтар шудани бемориҳо аз сармо, аз ҷумла пастшавии ҳарорати бадан, сармозанӣ ва осеби пӯст аз сармои намнок гардад.

“ ҲАНГОМИ КОР ДАР МИНТАҚАЕ, КИ ОГОҲӢ АЗ САРМОИ ШАДИД АМАЛ МЕКУНАД, БОЯД 5 ҚОИДАИ АСОСИИ БЕХАТАРӢ ДАР САРМОРО РИОЯ КУНЕД. ”

МЕЪЁРҲОИ ЭЪЛОНИ ОГОҲӢ АЗ САРМОИ ШАДИД

Огоҳӣ аз сармо	✳ Пешбинӣ мешавад, ки ҳарорати пасттарини субҳ -12°C ё пасттар шуда, на камтар аз 2 рӯз идома мекунад. ✳ Пешбинӣ мешавад, ки ҳарорати пасттарини субҳ нисбат ба рӯзи пеш на камтар аз 10°C поён рафта, ба 3°C ё пасттар мерасад ва ғайра.
Огоҳии хатар аз сармо	✳ Пешбинӣ мешавад, ки ҳарорати пасттарини субҳ -15°C ё пасттар шуда, на камтар аз 2 рӯз идома мекунад. ✳ Пешбинӣ мешавад, ки ҳарорати пасттарини субҳ нисбат ба рӯзи пеш на камтар аз 15°C поён рафта, ба 3°C ё пасттар мерасад ва ғайра.

※Барои тафсилот ба меъёрҳои огоҳӣ дар замимаи 1-и низомномаи иҷроии Идораи обуҳавошиносии Корея нигаред.

5 ҚОИДАИ АСОСИИ БЕХАТАРӢ ДАР САРМО

Либоси гарм

✳ Либос, дастпӯшак ва пойафзоли гарм пӯшед ва тарзи истифодаи онҳоро омӯзонед.
✳ Кулоҳе пӯшед, ки сару гӯшҳоро мепӯшонад, ва инро ба кормандон омӯзонед.
* Ҷӯроби эҳтиётӣ омода кунед: ҷӯроб метавонад аз об ё арақ тар шавад.

Ҷойи гарми истироҳат

✳ Наздики ҷойи кор ҷойи гарми истироҳат ташкил кунед.
* Дар ҷойи истироҳат барои пешгирии сӯхтор, захролудшавӣ аз газҳои зарарнок ва дигар хатарҳо чора андешед.
✳ Ҳангоми эълони огоҳӣ аз сармо барои истироҳати кофӣ вақт диҳед.

Оби гарм

✳ Оби тоза ва гарм диҳед.

Тағйири вақти кор

✳ Ҳангоми огоҳӣ аз сармо вақти корро тағйир диҳед, то ба соатҳои сардтарин (аз 03:00 то 09:00) рост наояд.

- Огоҳӣ аз сармо: вақти корро тағйир диҳед ё давомнокии корро кӯтоҳ кунед.
- Огоҳии хатар аз сармо: дар соатҳои сардтарин (саҳаргоҳ) кор дар ҳавои кушодро қатъ ё то ҳадди имкон кам кунед

Занг ба 119

✳ Агар касе ба бемории аз сармо вобаста гирифтор шавад ё чунин гумон пайдо шавад, фавран ба 119 занг занед.
✳ Ба кормандон пешакӣ нишонаҳои бемориҳо аз сармо, чораҳои пешгирӣ ва тарзи ёрии аввалро фаҳмонед.

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

ҲИФЗИ КОРМАНДОНИ БА САРМО ҲАССОС

* Ҳолати кормандони ба сармо ҳассосро назорат кунед ва ба онҳо мунтазам дар ҷойи гарм истироҳат диҳед.
* Ҳангоми огоҳӣ аз сармо кори берунаро дар соатҳои сардтарин (саҳаргоҳ) барои кормандони ба сармо ҳассос ва кормандони машғули кори вазнини ҷисмонӣ то ҳадди имкон кам кунед.

Кормандони ҳассос — Шахсони гирифтори фишорбаландӣ, диабет, бемориҳои рагҳои мағзи сару дил, камфаъолии ғадуди сипаршакл, шахсони ҷисман заиф, калонсолон ва кормандони нав ба ҷойи кор таъиншуда ва ғайра.

Кори вазнини ҷисмонӣ — Корҳое, ки нерӯи зиёд сарф мекунанд ва тамоми баданро ба ҳаракат меоранд: қолаббандӣ, арматурабандӣ, бетонрезӣ бо бел, болға, арра, каланд, табар ва ғайра; инчунин кор бо борҳои вазнин.

НИШОНАҲО ВА ЁРИИ АВВАЛ ҲАНГОМИ БЕМОРИҲО АЗ САРМО

Беморӣ аз сармо	Нишонаҳо	Тарзи ёрии аввал
 **Пастшавии ҳарорати бадан (гипотермия)**	* Ҳарорати дохилии бадан аз 35°C паст мешавад. * Ларзидани бадан, хастагӣ, парешонии ҳуш, норавшан гап задан, гум шудани хотира, хоболудӣ. * (Сабук) Халал ёфтани дарк ва фикрронӣ. * (Миёна) Беҳушӣ, номунтазам задани дил, суст шудани нафаскашӣ. * (Вазнин) Кома, бозистодани дил.	* Агар ҳарорати бадан аз 35°C паст бошад ё шахс беҳуш бошад, фавран ба 119 занг занед, то ӯро ба муассисаи тиббӣ баранд. * То омадани ёрии таъҷилии 119 ё агар ба муассисаи тиббӣ рафтан имкон надошта бошад: - Беморро ҳарчи зудтар ба ҷойи гарм баред. - Либоси тарашро кашида, ӯро бо кӯрпа ё чизи монанд печонед.
 **Сармозанӣ (яхзании бофтаҳо)**	* Аз таъсири ҳарорати паст пӯст ва бофтаҳои зери он яхзада, осеб мебинанд. * Пӯст сафед ё хокистарии зардтоб мешавад. * Пӯст ҳангоми ламс ғайриодӣ сахт мешавад. * Ҳисси пӯст кам шуда, карахт мешавад.	* Ҳарчи зудтар барои табобат ба муассисаи тиббӣ равед. * Агар фавран табобат гирифтан имкон надошта бошад: - Шахсро зуд ба ҷойи гарм баред. - Қисми сармозадаро 20-40 дақиқа дар оби гарм нигоҳ доред.
 **Осеби пӯст аз сармои намнок (перниоз)**	* Пӯст сурх шуда, мехорад. * Дар ҳолати вазнин хун дар бофтаҳо ҷамъ шуда, обила ва захм пайдо мешаванд.	* Қисми хунукзадаро дар оби гарм нигоҳ дошта, гарм кунед. * Ҷойи осебдидаро барои беҳтар шудани гардиши хун оҳиста масҳ кунед; онро нахарошед. * Ҷойи осебдидаро тоза нигоҳ доред ва пӯсташро намнок кунед.
 **Осеби пой аз намӣ ва сармо (пои хандақӣ / осеб аз дар об мондан)**	* Хориш, карахтӣ ё дарди сӯзанзананда. * Пӯст варам карда, сурх, кабуд ё сиёҳ мешавад. * Дар ҳолати вазнин обила, мурдани бофтаҳо ва захм пайдо мешаванд.	* Пойафзол ва ҷӯроби тарро кашед. * Ҷойи осебдидаро бо оби гарм эҳтиёткорона шуста, баъд хушк кунед.

※ Барои тафсилот ба дастури Агентии назорат ва пешгирии бемориҳои Корея «Қоидаҳои ҳифзи саломатӣ барои омодагӣ ба сармои шадид ва пешгирии бемориҳо аз сармо» нигаред.

ПЕШГИРИИ НАФАСГИРӢ ВА ЛАҒЖИДАН ДАР ЗИМИСТОН

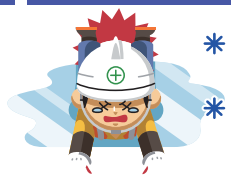
Пешгирии нафасгирӣ ҳангоми истифодаи ангишти қаҳваранг дар сохтмон



* Барои сахтшавии бетон ба ҷойи ангишти қаҳваранг гармкунаки ҳавоӣ истифода баред.
* Агар барои сахтшавии бетон ангишти қаҳваранг истифода шавад:

-Миқдори оксиген ва газҳои зарарнокро чен кунед, ҷойро хуб шамол диҳед ва воситаҳои муҳофизати шахсӣ пӯшед.

Пешгирии лағжидан дар рӯйи ях



* Пойафзоли муҳофизатии зиддилағжиш пӯшед.
* Пеш аз оғози кор ҷойҳои яхбаста ё барфпӯшро аз барфу ях тоза карда, реге маводи монанд пошед.

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

ข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคภัย

จากคลื่นความหนาวเย็นในช่วงฤดูหนาว

태국



ฉบับแปล 18 ภาษา

- คลื่นความหนาวเย็น หมายถึง ปรากฏการณ์อากาศที่มีอุณหภูมิต่ำ ซึ่งอาจก่อให้เกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ อาการบาดเจ็บจากความเย็นจัด และผลกระทบต่อสุขภาพอื่น ๆ แก่ผู้ปฏิบัติงาน
- การสัมผัสกับคลื่นความหนาวเย็นเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย เช่น ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ อาการบาดเจ็บจากความเย็นจัด และอาการบวมแดงจากความเย็น หรือทำให้รุนแรงขึ้นได้

“ หากทำงานในพื้นที่ที่มีการประกาศเตือนภัยคลื่นความหนาวเย็น ต้องปฏิบัติตามหลักปฏิบัติพื้นฐาน 5 ข้อเพื่อป้องภัยจากคลื่นความหนาวเย็น ”

เกณฑ์การประกาศเตือนคลื่นความหนาวเย็น

เฝ้าระวังคลื่นความหนาวเย็น	✱ คาดการณ์ว่าอุณหภูมิต่ำสุดในช่วงเช้าจะอยู่ที่ -12℃ หรือต่ำกว่า ติดต่อกันตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป ✱ คาดการณ์ว่าอุณหภูมิต่ำสุดในช่วงเช้าจะลดลงจากวันก่อนหน้า 10℃ ขึ้นไป และอยู่ที่ 3℃ หรือต่ำกว่า เป็นต้น
เตือนภัยคลื่นความหนาวเย็น	✱ คาดการณ์ว่าอุณหภูมิต่ำสุดในช่วงเช้าจะอยู่ที่ -15℃ หรือต่ำกว่า ติดต่อกันตั้งแต่ 2 วันขึ้นไป ✱ คาดการณ์ว่าอุณหภูมิต่ำสุดในช่วงเช้าจะลดลงจากวันก่อนหน้า 15℃ ขึ้นไป และอยู่ที่ 3℃ หรือต่ำกว่า เป็นต้น

※ รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาอ้างอิงเกณฑ์การประกาศเตือนภัยตามภาคผนวก 1 ของกฤษฎีกาว่าด้วยการดำเนินงานของกรมอุตุนิยมวิทยา

หลักปฏิบัติพื้นฐาน 5 ข้อเพื่อป้องภัยจากคลื่นความหนาวเย็น

เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น	✱ แนะนำหรือสั่งให้สวมใส่เสื้อผ้า, ถุงมือ และรองเท้าที่มีคุณสมบัติให้ความอบอุ่น ✱ แนะนำหรือสั่งให้สวมหมวกที่คลุมศีรษะและใบหู *เตรียมถุงเท้าสำรอง จากการคำนึงถึงกรณีที่ถุงเท้าอาจเปียกน้ำหรือเหงื่อ
สถานที่พักผ่อนที่อบอุ่น (การพักผ่อน)	✱ จัดเตรียมสถานที่พักผ่อนที่อบอุ่นใกล้กับสถานที่ทำงาน *ดำเนินมาตรการป้องกันอัคคีภัยและสถานการณ์เมื่อได้รับก๊าซพิษจนเกิดอาการเป็นพิษภายในสถานที่พักผ่อน ✱ จัดเวลาพักผ่อนอย่างเหมาะสม เมื่อมีการประกาศเตือนคลื่นความหนาวเย็น
น้ำอุ่น	✱ จัดเตรียมน้ำสะอาดและอุ่นให้บริการ
การปรับเวลาทำงาน	✱ ปรับเวลาทำงานโดยหลีกเลี่ยงช่วงเวลาที่มีอากาศหนาวเย็น (03.00–09.00 น.) เมื่อมีการประกาศเตือนคลื่นความหนาวเย็น • เฝ้าระวังคลื่นความหนาวเย็น: ปรับเวลาทำงานหรือลดระยะเวลาการทำงาน • เตือนภัยคลื่นความหนาวเย็น: หยุดหรือจำกัดการทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่มีอากาศหนาวเย็น (เช่น ช่วงเช้ามืด)
แจ้งเหตุ 119	✱ โทรแจ้ง 119 ทันที หากพบผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บป่วยจากความหนาวเย็น หรือสงสัยว่ามีผู้ป่วยดังกล่าว ✱ แจ้งให้คนงานทราบล่วงหน้าเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยจากความหนาวเย็น, มาตรการป้องกัน และวิธีการปฐมพยาบาลฉุกเฉิน

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락

Ministry of Employment and Labor

KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY

Korea Disease Control and Prevention Agency

2026-산업보건실-810

การดูแลกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากความหนาวเย็น

* ติดตามเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากความหนาวเย็น และจัดให้มีการพักผ่อนเป็นระยะในสถานที่พักผ่อนที่อบอุ่น
* เมื่อมีการประกาศเตือนภัยคลื่นความหนาวเย็น ให้กลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากความหนาวเย็นและแรงงานที่ปฏิบัติงานหนัก
  → ลดการทำงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่มีอากาศหนาวเย็น (ช่วงเช้ามืด)

กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ, ภาวะไทรอยด์ทำงานต่ำ, ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ, ผู้สูงอายุ และผู้เริ่มทำงานใหม่ เป็นต้น

แรงงานที่ปฏิบัติงานหนัก ได้แก่ งานที่ต้องใช้พลังงานมากและเคลื่อนไหวร่างกายทั้งตัว เช่น งานแบบหล่อ, งานเหล็กเสริม, งานเทคอนกรีต ซึ่งใช้พลั่ว, ค้อน, เลื่อย, จอบขุด และขวาน หรืองานเคลื่อนย้ายวัตถุที่มีน้ำหนักมาก เป็นต้น

อาการของโรคที่เกิดจากความหนาวเย็นแต่ละประเภทและการปฐมพยาบาลฉุกเฉิน

โรคที่เกิดจากความหนาวเย็น	อาการ	วิธีการปฐมพยาบาลฉุกเฉิน
 **ภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติ**	* อุณหภูมิของร่างกายลดลงต่ำกว่า 35°C * มีอาการตัวสั่น, อ่อนเพลีย, สับสน, พูดจาไม่ชัดเจน, สูญเสียความทรงจำ และง่วงซึม * (ระดับต้น) บกพร่องทางการรับรู้ * (ระดับปานกลาง) หมดสติ, หัวใจเต้นผิดจังหวะ และการหายใจลดลง * (ระดับรุนแรง) หมดสติในภาวะโคม่า และหัวใจหยุดเต้น	* หากมีอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า 35°C หรือ หมดสติ ให้รีบโทรแจ้ง 119 และนำส่งสถานพยาบาล * ก่อนที่หน่วยกู้ชีพ 119 จะมาถึง หรือในกรณีที่ไม่สามารถไปสถานพยาบาลได้ ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้ – เคลื่อนย้ายผู้ป่วยไปยังสถานที่ที่อบอุ่นโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ – ถอดเสื้อผ้าที่เปียกออก และห่อหุ้มร่างกายด้วยผ้าห่ม เป็นต้น
 **ภาวะเนื้อเยื่อถูกทำลายจากความเย็นจัด**	* ภาวะที่ผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังแข็งตัวและได้รับความเสียหายจากการสัมผัสกับอุณหภูมิต่ำ * สีผิวเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือสีเหลืองอมเทา * ผิวหนังมีสัมผัสแข็งผิดปกติ * ความรู้สึกที่ผิวหนังลดลงจนเกิดอาการชา	* รีบไปสถานพยาบาลเพื่อรับการรักษาโดยเร็ว * หากไม่สามารถเข้ารับการรักษาได้ทันที ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้ – รีบเคลื่อนย้ายไปยังสถานที่อบอุ่น – แช่บริเวณที่ถูกความเย็นจัดในน้ำอุ่นเป็นเวลา 20–40 นาที
 **โรคผิวหนังอักเสบจากความเย็น**	* ผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีแดงและมีอาการคัน * ในกรณีที่รุนแรง อาจเกิดภาวะเลือดคั่ง, ตุ่มพอง และแผลเปื่อย เป็นต้น	* แช่บริเวณที่ถูกความเย็นจัดในน้ำอุ่นเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น * นวดบริเวณที่เกิดอาการบวมแดงจากความเย็นเบา ๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และห้ามเกา * รักษาบริเวณที่เกิดอาการบวมแดงจากความเย็นให้สะอาดและให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง
 **โรคเท้าเปื่อยจากความเย็น / จากการแช่น้ำเป็นเวลานาน**	* มีอาการคันหรือชา และปวดคล้ายมีอาการเหน็บชา * ผิวหนังบวมและเกิดผื่นแดง หรือเปลี่ยนเป็นสีน้ำเงิน หรือสีดำ * ในกรณีที่รุนแรง อาจเกิดตุ่มพอง, เนื้อเยื่อตาย และแผลเปื่อย	* ถอดรองเท้าและถุงเท้าที่เปียกออก * ล้างบริเวณที่ถูกความเย็นด้วยน้ำอุ่นอย่างระมัดระวัง จากนั้นเช็ดให้แห้ง

※รายละเอียดเพิ่มเติม โปรดศึกษาเอกสารของกรมควบคุมและป้องกันโรคเกาหลี เรื่อง “ทำความเข้าใจแนวทางปฏิบัติเพื่อสุขภาพในการเตรียมรับมือกับคลื่นความหนาวเย็นและการป้องกันโรคที่เกิดจากความหนาวเย็น

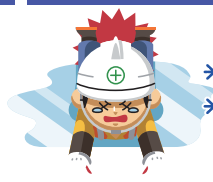
การป้องกันอุบัติเหตุจากการขาดอากาศหายใจและการลื่นล้มในช่วงฤดูหนาว

การป้องกันการขาดอากาศหายใจเมื่อใช้ถ่านลิกไนต์ในสถานที่ก่อสร้าง



* ควรใช้เครื่องเป่าลมร้อนแทนการใช้ถ่านลิกไนต์ในการบ่มคอนกรีต
* หากใช้ถ่านลิกไนต์ในการบ่มคอนกรีต
  – ตรวจวัดความเข้มข้นของออกซิเจนและก๊าซอันตราย, ระบายอากาศให้เพียงพอ และสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

การป้องกันการลื่นล้มบนพื้นน้ำแข็ง



* สวมรองเท้านิรภัยชนิดป้องกันการลื่น
* กำจัดน้ำแข็งและหิมะที่สะสมอยู่บนพื้น และโรยทรายหรือวัสดุอื่น ๆ ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

파키스탄

18개국 언어로 번역된 버전

موسم سرما میں سردی کی لہر سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی

روک تھام کے اقدامات



- سردی کی لہر سے مراد کم درجہ حرارت کا ایسا موسمی مظہر ہے جو کارکنوں میں ہائپوتھرمیا، فراسٹ بائٹ، چلبلین اور دیگر صحت کے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔
- سردی کی لہر میں طویل وقت تک رہنے سے ہائپوتھرمیا، فراسٹ بائٹ اور چلبلین جیسی سردی سے متعلق بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں یا ان کی شدت بڑھ سکتی ہے۔

"اگر آپ سردی کی لہر کے انتباہ والے علاقے میں کام کرتے ہیں تو سردی کی لہر سے حفاظت کے پانچ بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔"

سردی کی لہر کے شدید موسمی انتباہات جاری کرنے کے معیارات

سردی کی لہر کی نگرانی

- جب اگلی صبح کا کم از کم درجہ حرارت صفر سے 12 ڈگری سینٹی گریڈ کم یا اس سے کم رہنے اور یہ حالت 2 دن یا اس سے زیادہ جاری رہنے کی پیش گوئی ہو
- جب اگلی صبح کا کم از کم درجہ حرارت گزشتہ دن کے مقابلے میں 10 ڈگری یا اس سے زیادہ کم ہو کر 3 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے کم ہونے کی پیش گوئی ہو

سردی کی لہر کا انتباہ

- جب اگلی صبح کا کم از کم درجہ حرارت صفر سے 15 ڈگری سینٹی گریڈ کم یا اس سے کم رہنے اور یہ حالت 2 دن یا اس سے زیادہ جاری رہنے کی پیش گوئی ہو
- جب اگلی صبح کا کم از کم درجہ حرارت گزشتہ دن کے مقابلے میں 15 ڈگری یا اس سے زیادہ کم ہو کر 3 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے کم ہونے کی پیش گوئی ہو

※ تفصیلات کے لیے موسمیاتی قانون کے نافذ حکم نامے میں [ضمیمہ 1] شدید موسمی انتباہات کے معیارات ملاحظہ کریں۔

سردی کی لہر سے حفاظت کے پانچ بنیادی اصول

گرم کپڑے

- گرم یا حرارت محفوظ رکھنے والے کپڑے، دستانے اور سردی سے محفوظ رکھنے والے حفاظتی جوتے پہنیں۔
- سر اور کانوں کو ڈھانپنے کے لیے ٹوپی پہنیں۔
  - اضافی موزے رکھیں اور پانی یا پسینے سے گیلے ہونے پر فوراً تبدیل کریں۔

گرم آرام گاہ

- کام کی جگہ کے قریب گرم آرام گاہ قائم کریں۔
  - آرام گاہ میں آگ لگنے اور مضر گیسوں کے زہریلے اثرات کی روک تھام کے اقدامات کریں۔
- سردی کی لہر کا انتباہ جاری ہونے کے دوران آرام کے مناسب وقفے دیں تاکہ کارکن خود کو گرم کر سکیں

گرم پانی

- کارکنوں کو صاف اور گرم پانی فراہم کریں۔

کام کے اوقات میں تبدیلی

- سردی کی لہر کا شدید موسمی انتباہ جاری ہونے پر سرد ترین اوقات (صبح 9:00 سے 3:00 بجے تک) سے گریز کرتے ہوئے کام کے اوقات میں تبدیلی کریں۔
  - سردی کی لہر کی نگرانی: سرد اوقات میں کام کا اوقات تبدیل کریں یا دورانیہ کم کریں۔
  - سردی کی لہر کا انتباہ: سرد اوقات میں بیرونی کام معطل یا کم سے کم کریں۔

119 پر کال کریں

- اگر کسی شخص کو سردی سے متعلق بیماری ہو یا اس کا شبہ ہو تو فوراً 119 پر کال کریں۔
- کیو آر کوڈ کے ذریعے سردی سے متعلق بیماریوں کی علامات، حفاظتی اقدامات اور ہنگامی تدابیر پہلے سے معلوم کریں۔

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

سردی سے متعلق بیماریوں سے زیادہ متاثر ہونے والے افراد کی دیکھ بھال

* سردی سے متعلق بیماریوں سے زیادہ متاثر ہونے والے افراد کی صحت کی باقاعدگی سے نگرانی کریں اور انہیں گرم آرام گاہ میں آرام کے باقاعدہ وقفے دیں۔
* حساس افراد اور بھاری کام کرنے والے کارکن سردی کی لہر کے انتباہ کے دوران صبح سویرے کے سرد اوقات میں بیرونی کام سے گریز کریں یا اسے کم سے کم رکھیں۔

حساس افراد: ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، قلبی و دماغی عروقی بیماری، ہائپوتھائیرائڈزم یا جسمانی طور پر کمزور افراد، عمر رسیدہ افراد، نئے تعینات کارکن وغیرہ

بھاری کام: پورے جسم کا استعمال کرنے والے کام، مثلاً بھاری سامان ہاتھ سے اٹھانا، فارم ورک، سریے کی تنصیب، کنکریٹ ڈالنا، بیلچہ، ہتھوڑا، آرا اور کدال استعمال کرنا وغیرہ

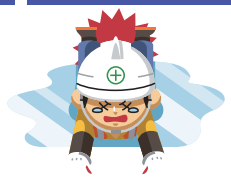
سردی سے متعلق بیماریوں کی علامات اور ہنگامی اقدامات

ہنگامی اقدامات	علامات	سردی سے متعلق بیماری
* جسم کا درجہ حرارت 35°C سے کم ہونے یا بے ہوشی کی صورت میں مریض کو طبی مرکز منتقل کرنے کے لیے فوراً 119 پر کال کریں۔ * 119 کے طبی امدادی عملے کے پہنچنے تک، یا اگر طبی مرکز تک فوری منتقلی ممکن نہ ہو تو درج ذیل اقدامات کریں: - مریض کو جلد از جلد گرم جگہ منتقل کریں۔ - گیلے کپڑے اتار کر جسم کو کمبل سے ڈھانپ دیں۔	* جسم کا اندرونی درجہ حرارت 35°C سے کم ہونا * شدید کپکپاہٹ، تھکن، الجھن، غیر واضح گفتگو، یادداشت میں کمی اور غنودگی * ہلکی شدت: ادراکی صلاحیت میں کمی * درمیانی شدت: بے ہوشی، بے ترتیب دھڑکن اور سانس کی رفتار میں کمی * شدید صورت: کوما اور دل کا رک جانا	 ہائپوتھرمیا
* علاج کے لیے فوراً طبی مرکز جائیں۔ * اگر فوری علاج دستیاب نہ ہو تو درج ذیل اقدامات کریں: - مریض کو فوراً گرم جگہ منتقل کریں۔ - متاثرہ حصہ 20 سے 40 منٹ تک گرم پانی میں رکھیں۔	* کم درجہ حرارت کے باعث جلد اور زیر جلد بافتوں کا جم جانا اور انہیں نقصان پہنچنا * جلد کا رنگ سفید یا زرد مائل سرمئی ہونا * جلد کا غیر معمولی طور پر سخت ہونا * متاثرہ حصے کی حس کم ہو کر ختم ہونا	 فراسٹ بائٹ
* متاثرہ حصے کو گرم پانی میں رکھ کر گرم کریں۔ * خون کی گردش کے لیے نرمی سے مالش کریں، مگر متاثرہ حصے کو نہ کھجائیں۔ * متاثرہ حصہ صاف رکھیں اور جلد کی نمی برقرار رکھیں۔	* جلد کا سرخ ہونا اور خارش ہونا * شدید صورت میں خون کا جمع ہونا، چھالے اور السر بننا	 چلبلین
* گیلے جوتے اور موزے فوراً اتار دیں۔ * متاثرہ حصے کو گرم پانی سے احتیاط سے دھو کر اچھی طرح خشک کریں۔	* درد، خارش، حس کا ختم ہونا اور سن ہونا * جلد کا سوج کر سرخ ہونا یا نیلے / سیاہ دھبے پڑنا * شدید صورت میں چھالے، بافتوں کی موت اور السر بننا	 بھیگے ہاتھ پاؤں کی بیماری

※ مزید تفصیلات کے لیے کوریا کے بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام کے ادارے کی اشاعت "سردی کی لہر کی تیاری اور سردی سے متعلق بیماریوں کی روک تھام کے لیے صحت کے اصول" ملاحظہ کریں۔

موسم سرما میں دم گھٹنے اور پھسلنے کے حادثات کی روک تھام

برفیلی سڑکوں پر پھسلنے کی روک تھام



* پھسلن سے بچانے والے حفاظتی جوتے پہنیں۔
* کام سے پہلے برفیلی سڑک یا برف سے ڈھکی جگہ صاف کریں اور ریت چھڑکیں۔

تعمیراتی مقامات پر بھورے کوئلے سے دم گھٹنے سے بچاؤ



* کنکریٹ کی کیورنگ کے لیے بھورے کوئلے کے بجائے گرم ہوا پھینکنے والا آلہ استعمال کریں۔
* کنکریٹ کی کیورنگ کے لیے بھورا کوئلہ استعمال کرتے وقت:
  - آکسیجن اور مضر گیسوں کی مقدار ناپیں، مناسب ہوا داری کا انتظام کریں اور موزوں ذاتی حفاظتی سامان پہنیں۔

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency

Mga Hakbang sa Pag-iwas sa mga Sakit na Dulot ng Lamig

Dahil sa Matinding Lamig sa Taglamig

필리핀



Edisyong isinalin sa 18 sariling wika

- Ang matinding lamig ay isang penomenong meteorolohikal na may mababang temperatura na maaaring magdulot sa mga mang-gagawa ng hipotermiya, pinsala sa balat dahil sa pagyeyelo, pamamaga ng balat dahil sa lamig, at iba pang pinsala sa kalusugan.
- Ang matagal na pagkakalantad sa matinding lamig ay maaaring magdulot o magpalala ng mga sakit na dulot ng lamig, gaya ng hipotermiya, pinsala sa balat dahil sa pagyeyelo, at pamamaga ng balat dahil sa lamig.

Kung nagtatrabaho ka sa lugar na may abiso o babala sa matinding lamig, sundin ang Limang Pangunahing Panuntunan sa Kaligtasan sa Matinding Lamig

Pamantayan sa paglalabas ng abiso at babala sa matinding lamig

Abiso sa matinding lamig	✳ Kapag inaasahang mananatili sa -12°C o mas mababa ang pinakamababang temperatura sa umaga sa loob ng 2 araw o higit pa ✳ Kapag inaasahang bababa sa 3°C o mas mababa ang pinakamababang temperatura sa umaga matapos bumaba nang 10°C o higit pa kumpara sa nakaraang araw
Babala sa matinding lamig	✳ Kapag inaasahang mananatili sa -15°C o mas mababa ang pinakamababang temperatura sa umaga sa loob ng 2 araw o higit pa ✳ Kapag inaasahang bababa sa 3°C o mas mababa ang pinakamababang temperatura sa umaga matapos bumaba nang 15°C o higit pa kumpara sa nakaraang araw

※ Para sa mga detalye, tingnan ang [Apendise 1] Pamantayan para sa mga Abiso at Babala sa Matinding Panahon ng Kautusang Pagpapatupad ng Batas sa Panahon.

Limang Pangunahing Panuntunan sa Kaligtasan sa Matinding Lamig

Mainit na kasuotan

✳ Magsuot at magbigay ng gabay tungkol sa mainit o may panangga sa lamig na kasuotan, guwantes, at sapatos
✳ Magsuot at magbigay ng gabay tungkol sa sombrero o takip na tumatakip sa ulo at mga tainga
* Maghanda ng ekstrang medyas kung sakaling mabasa ng tubig o pawis.

Mainit na pahingahan

✳ Maglagay ng mainit na pahingahan malapit sa lugar ng trabaho
* Magpatupad ng mga hakbang upang maiwasan ang sunog at pagkalason sa mapanganib na gas sa pahingahan
✳ Magbigay ng sapat na pahinga habang may abiso o babala sa matinding lamig

Mainit na tubig

✳ Magbigay ng malinis at mainit na tubig

Pagsasaayos ng oras ng trabaho

✳ Kapag may abiso o babala sa matinding lamig, isaayos ang oras ng trabaho upang maiwasan ang pinakamalamig na oras (3:00-09:00am).

- Abiso sa matinding lamig: Isaayos o paikliin ang oras ng trabaho
- Babala sa matinding lamig: Ihinto o bawasan ang panlabas na trabaho sa pinakamalamig na oras (madaling-araw)

Tumawag sa 119

✳ Tumawag kaagad sa 119 kapag may manggagawang may sakit o pinaghihina-laang may sakit na dulot ng lamig
✳ Ipaalam nang maaga ang mga sintomas, hakbang sa pag-iwas, at pang-emer-hensiyang hakbang para sa mga sakit na dulot ng lamig.

OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락
Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency
2026-산업보건실-810

Pamamahala sa mga taong madaling kapitan ng sakit na dulot ng lamig

- Regular na subaybayan ang kalagayan ng mga taong madaling kapitan ng sakit na dulot ng lamig at bigyan sila ng regular na pahinga sa mainit na pahingahan
- Kapag may abiso o babala sa matinding lamig, mga taong madaling kapitan ng sakit na dulot ng lamig at mga manggagawang gumagawa ng mabigat na trabaho ay dapat bawasan ang panlabas na trabaho sa pinakamalamig na oras (madaling-araw)

Mga taong madaling kapitan: Kabilang dito ang mga taong may altapresyon, diabetes, sakit sa puso o mga daluyan ng dugo sa utak, hypothyroidism, mahinang pangangatawan, mga nakatatanda, at mga bagong naitalagang manggagawa

Mabigat na trabaho: Mga trabahong ginagalaw ang buong katawan, gaya ng paghuhulma, pag-aassemble ng bakal, at pagbubuhos ng kongkreto gamit ang pala, martilyo, lagari, at piko na nangangailangan ng malaking konsumo ng enerhiya, o paghawak ng mabibigat na materyales

Mga sintomas at pang-emerhensiyang hakbang ayon sa sakit na dulot ng lamig

Sakit na dulot ng lamig	Mga sintomas	Mga pang-emerhensiyang hakbang
 **Hipotermiya**	✳ Kondisyon kung saan ang temperatura sa loob ng katawan ay mas mababa sa 35°C ✳ Panginginig, pagkapagod, pagkalito, bulol na pagsasalita, pagkawala ng alaala, at pagkaantok ✳ (Banayad) Kapansanan sa pag-iisip ✳ (Katamtaman) Pagkawala ng malay, iregular na tibok ng puso, at mabagal o mababaw na paghinga ✳ (Malubha) Pagkakoma at paghinto ng tibok ng puso	✳ Kung mas mababa sa 35°C ang temperatura ng katawan o walang malay ang pasyente, tumawag kaagad sa 119 upang maihatid siya sa institusyong medikal. ✳ Gawin ang sumusunod habang hinihintay ang tauhang medikal ng 119 o kung hindi agad makapunta sa institusyong medikal: - Ilipat kaagad ang pasyente sa mainit na lugar. - Alisin ang basang damit at balutin ang pasyente ng kumot.
 **Pinsala sa balat dahil sa pagyeyelo**	✳ Kondisyon kung saan nagyelo o napinsala ang balat at tisyu sa ilalim nito dahil sa pagkakalantad sa mababang temperatura ✳ Nagiging puti o madilaw na abo ang kulay ng balat. ✳ Nagiging matigas nang hindi normal ang balat. ✳ Humihina ang pakiramdam sa balat hanggang sa mamanhid.	✳ Pumunta agad sa institusyong medikal upang magpagamot. ✳ Gawin ang sumusunod kung hindi agad makapagpagamot. - Lumipat kaagad sa mainit na lugar. - Ibabad ang bahaging napinsala dahil sa pagyeyelo sa maligamgam na tubig sa loob ng 20 hanggang 40 minuto.
 **Pamamaga ng balat dahil sa lamig**	✳ Namumula at nangangati ang balat. ✳ Sa malubhang kaso, maaaring magkaroon ng pamamaga, paltos, at ulser.	✳ Panatilihing mainit ang apektadong bahagi sa pamamagitan ng pagbabad nito sa maligamgam na tubig. ✳ Dahan-dahang imasahe ang namamagang bahagi upang mapabuti ang sirkulasyon ng dugo, at huwag itong kamutin. ✳ Panatilihing malinis at mamasa-masa ang namamagang bahagi.
 **Sakit sa kamay at paa dahil sa matagal na pagkababad sa tubig**	✳ Pananakit na may pangangati, kawalan ng pakiramdam, at pamamanhid. ✳ Namamaga at namumula ang balat o nagkakaroon ng asul o itim na mga batik. ✳ Sa malubhang kaso, maaaring magkaroon ng paltos, pagkamatay ng tisyu, at ulser.	✳ Alisin ang basang sapatos at medyas. ✳ Maingat na hugasan ng maligamgam na tubig ang napinsalang bahagi at patuyuin ito.

※ Para sa karagdagang detalye, tingnan ang "Alamin ang mga alituntunin sa kalusugan para sa paghahanda sa matinding lamig at pag-iwas sa mga sakit na dulot ng lamig" ng Ahensiya ng Korea para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit.

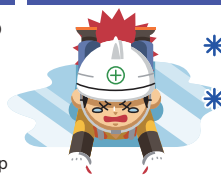
Pag-iwas sa mga aksidente dahil sa pagkalason sa gas at pagdulas sa taglamig

Pag-iwas sa pagkalason sa gas kapag gumagamit ng lignite sa lugar ng konstruksiyon



✳ Gumamit ng pampaihip ng mainit na hangin sa halip na lignito para sa pagpapatigas ng kongkreto.
✳ Kapag gumagamit ng lignito para sa pagpapatigas ng kongkreto:
- Sukatin ang konsentrasyon ng oksiheno at mapanganib na gas, tiyakin ang sapat na bentilasyon, at magsuot ng naaangkop na personal na kagamitang pangkaligtasan.

Pag-iwas sa pagdulas sa nagyeyelong daan



✳ Magsuot ng sapatos na pangkaligtasan na hindi madulas.
✳ Bago simulan ang trabaho, alisin ang yelo o niyebe sa lugar at magkalat ng buhangin.

Ministry of Employment and Labor
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY
Korea Disease Control and Prevention Agency