

안전이  
가장 빠릅니다



18개 모국어 번역본

# 폭염으로 인한 온열질환 예방수칙 외국어 모음집



**독염**으로 인한  
**온열질환 예방수칙**  
**외국어 모음집**

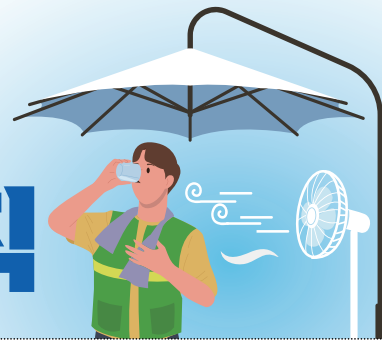


18개 모국어 번역본

## 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

# 폭염으로 인한 온열질환 예방수칙



18개 모국어 번역본

사업주는 노동자가 체감온도 31℃ 이상 되는 작업장에서 일하는 경우 온열질환 예방조치를 해야 합니다.

## 온열질환 예방조치

- ✓ 작업장소에 온·습도계 비치하여 체감온도 측정 및 조치사항 기록
- ✓ 폭염작업 전 온열질환 증상 및 응급조치 요령 알리기
- ✓ 작업장소 근처에 휴게시설(쉼터 및 그늘진 장소) 설치



체감온도 계산기

## 폭염안전 5대 기본수칙 의무

### 물



- ✓ 시원하고 깨끗한 물 충분히 제공

### 냉방장치



- ✓ 폭염작업 시 (이동식)에어컨, 산업용 선풍기 등 냉방·통풍장치 및 그늘막 설치
- ✓ 작업시간대 조정 등 폭염 집중 시간대 노출 최소화

### 휴식



- ✓ 체감온도 31℃ 이상 폭염작업 시 적절한 휴식
- ✓ 체감온도 33℃ 이상 폭염작업 시 매 2시간 이내 20분 이상 휴식

### 보냉장구



- ✓ 냉각의류, 냉각조끼 등 개인 보냉장구 지급

### 119 신고



- ✓ 온열질환자·의심자가 의식이 없는 경우 즉시 119 신고
- ✓ 의식이 있는 경우 응급조치 후 증상 개선 없을 시 119 신고

## 폭염 단계별 작업중지 권고

**체감온도 33℃ 이상**  
폭염주의보

- ✓ 작업시간대 조정 또는 옥외작업 단축

**체감온도 35℃ 이상**  
폭염경보

- ✓ 무더위 시간대에는 불가피한 경우를 제외하고는 옥외작업 중지

**체감온도 38℃ 이상**  
폭염중대경보

- ✓ 재난 및 안전관리 등에 필요한 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지

## 온열질환 민감군 관리

### ▶ 온열질환 민감군

- ✔ 폭염작업 신규배치자
- ✔ 과거 온열질환 경력자
- ✔ 고령자, 고혈압·당뇨 등의 질환이 있는 자



### ▶ 온열질환 민감군 관리방법

- ✔ 신규배치자 등 온열질환 민감군은 작업자의 상황을 고려하여 작업시간을 단계적 증가
- ✔ 주기적으로 노동자 건강상태 확인
- ✔ 폭염작업 전 온열질환 증상 및 응급조치 요령 주지
- ✔ 폭염작업 시간 단축, 휴식 시간 추가 배정

## 온열질환 응급조치 요령

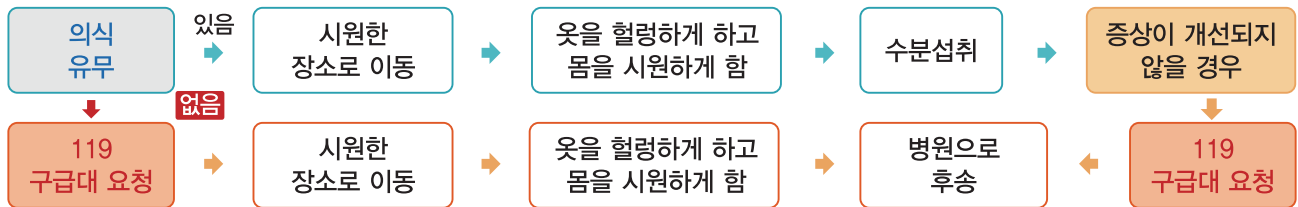
\* 질병청 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

### ▶ 온열질환 증상

- ✔ 평소보다 높은 체온, 땀을 많이 흘림, 어지러움, 메스꺼움, 근육 경련, 의식 저하

### ▶ 온열질환 응급조치 요령

- ✔ 시원한 장소로 이동하세요.
- ✔ 옷을 헐렁하게 하고 몸에 시원한 물을 적서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식히세요.
- ✔ 시원한 물을 섭취하여 수분을 보충하세요. ※ 의식이 없을 경우에는 수분섭취 절대 금지
- ✔ 휴식을 취하거나 의료적인 도움을 받으세요.



## 질식사고 예방 3대 안전수칙

### ▶ 밀폐공간은 '질식사 사망 위험공간'입니다. 폭염 시 매우 위험합니다.

- ✔ 밀폐공간(탱크·저장용기의 내부, 맨홀 등)은 기온 상승 시 산소결핍이나 유해가스 중독 위험이 크게 증가하여 '한 번의 호흡으로도 사망할 수 있는 위험 장소'입니다.

반드시 「질식사 사고 예방 3대 안전수칙」을 준수하여 주시기 바랍니다.

- 1 작업 전 산소 및 유해가스 농도 측정
- 2 작업전·작업중 지속적인 환기
- 3 적정공기가 아닌 경우 송기마스크 또는 공기호흡기 착용

※ 질식사 사고 예방 핵심 안전보건규칙 개정('25.12.1) 주요내용

- 1 산소 및 유해가스 측정장비 지급의무 명시
- 2 측정결과 기록·보존
- 3 사고 발생 시 119 우선 신고
- 4 밀폐공간 위험성 숙지·교육 강조

# Preventive Measures for Heat-related Illnesses Caused by Extreme Heat



미국



18개 모국어 번역본

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

## Preventive Measures for Heat-Related Illnesses

- ✓ Use a **thermometer and hygrometer** in the work sites to measure the sensible temperature and record the actions taken
- ✓ Inform workers about **the symptoms of heat-related illness and emergency measures** before working in extreme heat
- ✓ Install **rest facilities (rest areas and shaded areas)** near the work sites

## Mandatory Five Basic Heatwave Safety Rules

### Water



- ✓ Provide cold and clean **water** sufficiently

### Cooling Devices



- ✓ Install **cooling/ventilation devices** such as the (portable) air-conditioner, industrial fans, etc., and **shade canopies** when working in extreme heat
- ✓ Adjust working hours to minimize the exposure during peak heat hours

### Rest



- ✓ Take appropriate breaks when working in extreme heat with the sensible temperature of **31°C or higher**
- ✓ Take a break for **at least 20 minutes every 2 hours** when working in extreme heat with the sensible temperature of **33°C or higher**

### Cooling Equipment



- ✓ Provide **personal cooling equipment** such as cooling clothes & vests

### Call 119



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

## Recommended Work Suspension by Heatwave Level

**Perceived temperature  $\geq 33^{\circ}\text{C}$**   
Heatwave Advisory

- ✓ Adjust working hours or **reduce outdoor working time**

**Perceived temperature  $\geq 35^{\circ}\text{C}$**   
Heatwave Warning

- ✓ Suspend outdoor work during peak heat hours except where unavoidable

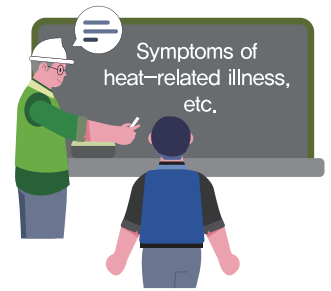
**Perceived temperature  $\geq 38^{\circ}\text{C}$**   
Severe Heatwave Warning

- ✓ Suspend outdoor work except for emergency operations required for disaster response and safety management

## Management of Heat Illness-Sensitive Group

### Heat illness-sensitive groups

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



### Management method for heat-related illness sensitive groups

- Gradually increase working hours for newly assigned workers and other heat-illness-sensitive groups, taking individual worker conditions into consideration
- Check the health condition of workers regularly
- Inform workers of symptoms of heat-related illness and emergency measures before working in extreme heat
- Reduce working hours during extreme heat, and assign additional rest time

## Emergency Measures for Heat-related Illnesses

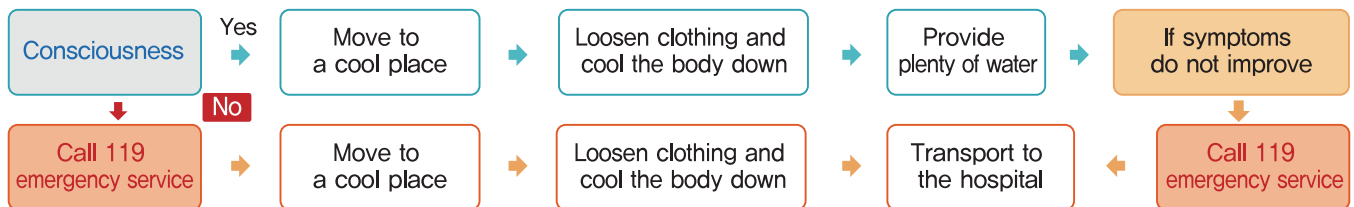
### Symptoms of heat-related illness

\* Learn and follow the health guidelines for heat-related illness prevention (KDCA).

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

### Emergency measures for heat-related illnesses

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



## Three Major Safety Rules for Preventing Suffocation Accidents

### Confined spaces are “high-risk areas for fatal suffocation.” They become extremely dangerous during heatwaves.

- Confined spaces (such as inside tanks, storage vessels, manholes, etc.) pose a significantly increased risk of oxygen deficiency and toxic gas exposure as temperatures rise. These are dangerous locations where a single breath may be fatal. Always comply with the “Three Major Safety Rules for Preventing Suffocation Accidents.”

- Measure oxygen levels and hazardous gas concentrations before work
- Maintain continuous ventilation before and during work
- If breathable air is not ensured, wear an air-supplied respirator or self-contained breathing apparatus (SCBA)

※ Key Revisions to Core Occupational Safety and Health Rules for Suffocation Prevention (Effective Dec. 1, 2025)

- Specify the obligation to provide oxygen and hazardous gas monitoring equipment
- Record and retain measurement results
- In case of an accident, call emergency services (119) first
- Reinforce training and awareness on confined space hazards

# तीव्र तापक्रम का कारण हुने तापजन्य रोगहरू को रोकथामका उपायहरू



18개 모국어 번역본

नियोक्ताहरूले अनुभव गरिने तापक्रम 31°C वा सोभन्दा बढी हुने कार्यस्थलहरूमा कामदारहरूलाई तापजन्य रोगबाट जोगाउन रोकथामका उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ।

## तापजन्य रोगका लागि रोकथामका उपायहरू

- ✓ कार्यस्थलहरूमा अनुभव गरिने तापक्रम मापन गर्न थर्मोमिटर तथा हाइग्रोमिटर प्रयोग गरी लिइएका कदमहरूको रेकर्ड राख्नुहोस्
- ✓ कर्मचारीहरूलाई तीव्र गर्मीमा काम सुरु गर्नुअघि तापजन्य रोगका लक्षण तथा आपतकालीन कदमहरूबारे जानकारी गराउनुहोस्
- ✓ कार्यस्थल नजिकै विश्राम सुविधाहरू (विश्राम क्षेत्र तथा छायायुक्त क्षेत्र) राख्नुपर्छ

## अनिवार्य पाँच आधारभूत तातो लहरका सुरक्षा नियमहरू

### पानी



- ✓ पर्याप्त मात्रामा चिसो र स्वच्छ पानी उपलब्ध गराउनुहोस्

### चिसो पार्ने यन्त्रहरू



- ✓ तीव्र गर्मीमा काम गर्दा (पोर्टेबल) एयर कन्डिसनर, औद्योगिक पङ्खा आदि जस्ता शीतलन/हावाप्रवाह उपकरण र छायाँ क्यानोपीहरू राख्नुपर्छ
- ✓ उच्च तापक्रमको चरम घण्टाहरूमा कामदारहरूको जोखिम कम गर्न कार्यसमय समायोजन गर्नुहोस्

### आराम गर्नुहोस्



- ✓ अनुभव गरिने तापक्रम 31°C वा सोभन्दा बढी हुँदा काम गर्दा उपयुक्त विश्राम लिनुहोस्
- ✓ अनुभव गरिने तापक्रम 33°C वा सोभन्दा बढी हुँदा काम गर्दा हरेक 2 घण्टामा कम्तीमा 20 मिनेट विश्राम लिनु अनिवार्य छ

### चिसो पार्ने उपकरणहरू



- ✓ चिसो कपडा र भेष्ट उपलब्ध गराउने आदि जस्ता व्यक्तिगत चिसो पार्ने उपकरणहरू उपलब्ध गराउनुहोस्

### 119 मा फोन गर्नुहोस्



- ✓ तापजन्य रोगबाट पीडित वा शङ्कास्पद व्यक्ति बेहोस भएमा तुरुन्तै 119 मा फोन गर्नुहोस्।
- ✓ व्यक्ति सचेत अवस्थामा हुँदा आपतकालीन उपचारहरू गरेर लक्षणहरू सुधार नहुँदा तुरुन्तै 119 मा सम्पर्क गर्नुहोस्

## तातो लहरको स्तरनुसार कार्यस्थलमा काम रोकिने सिफारिस

अनुभव गरिएको तापक्रम 33°C वा सोभन्दा बढी  
तापजन्य लहरसम्बन्धी सल्लाह

- ✓ कार्यसमय समायोजन गर्नुहोस् वा बाहिरी काम गर्ने समय घटाउनुहोस्

अनुभव गरिएको तापक्रम 35°C वा सोभन्दा बढी  
तातो लहरको चेतावनी

- ✓ केवल अपरिहार्य अवस्थामा मात्र बाहिरी काम गर्न दिने बाहेक उच्च तापक्रमका चरम घण्टाहरूमा बाहिरी काम रोकिनु पर्ने छ

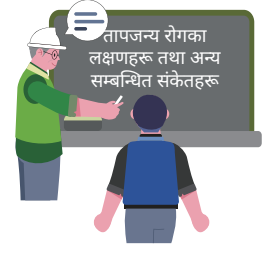
अनुभव गरिएको तापक्रम 38°C वा सोभन्दा बढी  
गम्भीर तातो लहरको चेतावनी

- ✓ केवल विपद् प्रतिक्रिया तथा सुरक्षा व्यवस्थापनका लागि आवश्यक आपतकालीन अपरेसनहरू बाहेक बाहिरी काम रोकिनु पर्ने छ

## तापजन्य रोग संवेदनशील समूहको व्यवस्थापन

### ▶ तापजन्य रोग प्रति संवेदनशील समूहहरू

- ✓ अत्यधिक तातोमा भर्खरै कार्यमा नियुक्त गरिएका कामदारहरू
- ✓ तापजन्य रोगको पूर्व विवरण भएका कामदारहरू
- ✓ जेष्ठ उमेरका कामदार वा उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि रोगको इतिहास भएका कामदारहरू



### ▶ तापजन्य रोग प्रति संवेदनशील समूहहरूको व्यवस्थापन विधि

- ✓ नयाँ नियुक्त गरिएका कामदार तथा अन्य तापजन्य संवेदनशील समूहका लागि हरेक कामदारको अवस्था विचार गरी कार्यसमय क्रमशः बढाउनुहोस्
- ✓ कामदारहरूको स्वास्थ्य अवस्था नियमित रूपमा अनुगमन गर्नुहोस्
- ✓ अत्यधिक तातोमा काम सुरु गर्नुअघि कामदारहरूलाई तापजन्य रोगका लक्षण तथा आपतकालीन कदमहरूबारे जानकारी दिनुहोस्
- ✓ अत्यधिक तातोको समयमा कार्यसमय घटाउनुहोस् र अतिरिक्त विश्राम समय तोक्नुहोस्

## तापजन्य रोगका लागि आपतकालीन उपायहरू

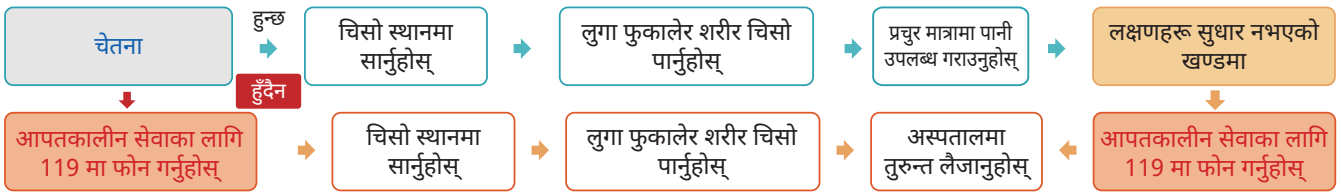
### ▶ तापजन्य रोगका लक्षणहरू:

\* तापजन्य रोग रोकथामका लागि स्वास्थ्य दिशानिर्देशहरू (KDCA) सिकेर पालना गर्नुहोस्।

- ✓ सामान्यभन्दा बढी शरीरको तापक्रम, अत्यधिक पसिना, चक्कर वा मतिभ्रम, मतली, मांसपेशी संकुचन, चेतनास्तरमा कमी

### ▶ तापजन्य रोगका लागि आपतकालीन उपचार तथा व्यवस्थापनका कदमहरू

- ✓ चिसो स्थानमा सार्नुहोस्।
- ✓ लुगा फुकाल्नुहोस् र हातले चलाउने पंखा, बिजुली पंखा आदिको प्रयोग गरी चिसो पानीले शरीर भिजाएर चिसो पार्नुहोस्।
- ✓ प्रचुर मात्रामा चिसो पानी पिउँदै शरीरलाई हाइड्रेट राख्नुहोस् \* कामदार बेहोस वा चेतनाहीन हुँदा पानी नदिनुहोस्।
- ✓ विश्राम लिनुहोस् वा चिकित्सकीय सहायता प्राप्त गर्नुहोस्।



## सास फेर्ने समस्यासम्बन्धी दुर्घटना रोकथामका लागि तीन प्रमुख सुरक्षा नियमहरू

### ▶ सीमित स्थानहरू घातक सास फेर्ने समस्याका उच्च जोखिमयुक्त क्षेत्रहरू हुन्। तिनीहरू तातो लहरका समयमा अत्यन्तै खतरनाक बन्छन्।

- ✓ (ट्याङ्की, भण्डारण पात्र, म्यानहोल आदि) जस्ता सीमित स्थानहरू मा तापक्रम बढेसँगै अक्सिजनको कमी र विषाक्त ग्यासको सम्पर्क हुने जोखिम उल्लेखनीय रूपमा बढ्छ। यी त्यस्ता खतरनाक स्थानहरू हुन् जहाँ एकै सासले पनि घातक हुन सक्छ। सास फेर्ने समस्यासम्बन्धी दुर्घटना रोकथामका लागि “तीन प्रमुख सुरक्षा नियम” सधैं पालना गर्नुहोस्।
  - ① काम सुरु गर्नुअघि अक्सिजन स्तर र हानिकारक ग्यासहरूको सांद्रता मापन गर्नुहोस्
  - ② काम सुरु गर्नुअघि र कामको क्रममा निरन्तर हावाप्रवाह कायम राख्नुहोस्
  - ③ सास फेर्ने मिल्ने हावा सुनिश्चित नभएमा हावा दिने रेस्पिरेटर वा स्वतन्त्र श्वासप्रश्वास उपकरण SCBA प्रयोग गर्नुहोस्

### सास फेर्ने समस्या रोकथामका लागि मुख्य व्यावसायिक सुरक्षा तथा स्वास्थ्य नियमहरूमा प्रमुख संशोधनहरू (प्रभावी: 1 डिसेम्बर 2025)

- ① अक्सिजन र हानिकारक ग्यास अनुगमन उपकरण उपलब्ध गराउने दायित्व निर्दिष्ट गर्नुहोस्
- ② मापन परिणामहरू अभिलेखमा राखेर सुरक्षित रूपमा संरक्षण गरी आवश्यक अवधिसम्म कायम राख्नुहोस्
- ③ दुर्घटना भएमा सर्वप्रथम आपतकालीन सेवा 119 मा सम्पर्क गर्नुहोस्
- ④ सीमित स्थानका जोखिमहरूबारे प्रशिक्षण तथा सुरक्षा सचेतनालाई सुदृढ गर्नुहोस्

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



동티모르



18개 모국어 번역본



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

## Medida Preventiva sira ba Moras sira ne'ebé relasiona ho manas

- ✓ Uza termómetru no igrómetru iha fatin serbisu nian hodi sukat temperatura ne'ebé sensível no rejista **asaun sira ne'ebé halo ona**
- ✓ Informa ba traballadór sira **kona-ba sintoma sira moras nian ne'ebé relasiona ho manas** no **medida emergjénsia** sira molok serbisu iha manas maka'as
- ✓ Instala fatin deskansa nian (fatin deskansa nian no fatin mahon nian) besik fatin serbisu sira

## Regra Seguransa Báziku Lima Obrigatóriu ba Onda Manas

### Bee



- ✓ Fornese bee malirin no moos ho suficiente

### Dispozitivu halo malirin



- ✓ Instala dispozitivu sira arrefesimentu/ventilasaun nian hanesan (portátil) ar-kondisionadu, ventiladór industriál sira, nst., no fó mahon ba kanopi sira bainhira serbisu iha manas maka'as
- ✓ Ajusta oras servisu nian hodi minimiza espozisaun durante oras manas aas liu

### Deskansa



- ✓ Foti deskansa apropriadu bainhira serbisu iha manas maka'as ho temperatura ne'ebé sensível 31°C ka aas liu
- ✓ Deskansa **pelumenus minutu 20 kada oras 2** bainhira serbisu iha manas maka'as ho temperatura ne'ebé sensível 33°C ka aas liu

### Ekipamentu Arrefesimentu

- ✓ Fornese ekipamentu pesoál atu halo malirin hanesan halo malirin roupa & kolete sira

### Liga 119



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

## Suspensau Serbisu ne'ebé Rekomenda tuir Nivel Onda Manas

### Temperatura ne'ebé ema haree $\geq 33^{\circ}\text{C}$

Avizu kona-ba onda manas

- ✓ Ajusta oras servisu ka hamenus oras servisu iha liur

### Temperatura ne'ebé ema haree $\geq 35^{\circ}\text{C}$

Alerta kona-ba onda manas

- ✓ Suspende serbisu iha liur durante oras manas maka'as exetu bainhira labele evita

### Temperatura ne'ebé ema haree $\geq 38^{\circ}\text{C}$

Alerta kona-ba Manas maka'as

- ✓ Suspende serbisu iha liur exetu ba operasaun emergjénsia sira ne'ebé prezisa ba resposta ba dezastre no jestaun seguransa nian

## Jestaun ba Grupu Sensivel ba Moras Manas

### ▶ Grupu sira ne'ebé sensivel ba moras manas

- ✔ Traballadór sira ne'ebé foin hetan knaar atu serbisu iha manas maka'as
- ✔ Traballadór sira ho istória anteriór kona-ba moras relasiona ho manas
- ✔ Traballadór idozu sira ka sira ne'ebé iha istória kona-ba hipertensaun, diabetes, nst.



### ▶ Métopu jestaun ba grupu sira ne'ebé sensivel ba moras relasiona ho manas

- ✔ Aumenta neinek oras serbisu nian ba traballadór sira ne'ebé foin atribui no grupu sira seluk ne'ebé sensivel ba moras manas, hodi konsidera kondisaun traballadór ida-idak nian
- ✔ Verifika kondisaun saúde traballadór sira nian beibeik
- ✔ Informa traballadór sira kona-ba sintoma sira moras nian ne'ebé relasiona ho manas no medida emerjénsia sira molok serbisu iha manas maka'as
- ✔ Hamenus oras servisu nian durante manas maka'as, no atribui tempu deskansa adisionál

## Medida Emerjénsia sira ba Moras sira ne'ebé relasiona ho Manas

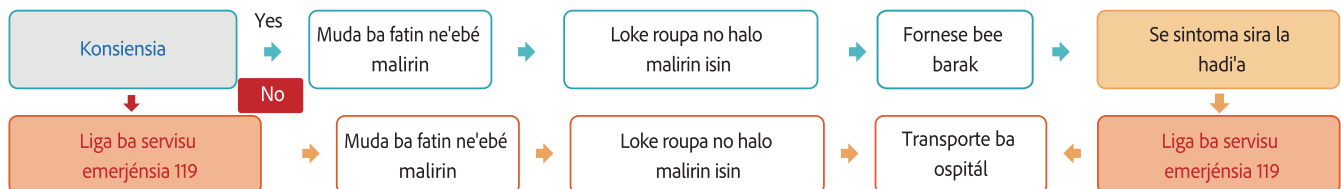
### ▶ Sintoma sira husi moras ne'ebé relasiona ho manas

\*Aprende no halo tuir matadalan saúde nian ba prevensaun moras relasiona ho manas (KDCA).

- ✔ Temperatura isin nian aas liu duké normál, mear maka'as, ulun-toos, laran-sa'e, kolen muskulár, nivel konxiénsia ne'ebé redús

### ▶ Medida emerjénsia sira ba moras sira ne'ebé relasiona ho manas

- ✔ Muda ba fatin ne'ebé malirin.
- ✔ Loke ita-boot nia roupa no hamoos ita-boot nia isin ho bee malirin hodi halo malirin ho ventiladór liman nian, ventiladór elétriku, nst.
- ✔ Hidrata nafatin hodi hemu bee malirin barak. \*Labele fó bee bainhira traballadór laiha konxiénsia.
- ✔ Deskansa ka buka atendimentu médiku.



## Regra Seguransa Prinsipál Tolu ba Prevensaun Asidente Sufokasaun

### ▶ Fatin sira ne'ebé taka metin maka "área sira ho risku aas ba sufokasaun fat al".

Sira sai perigozu tebes durante manas.

- ✔ Fatin sira ne'ebé taka metin (hanesan iha tanki laran, vazú armazenamentu, kuak sira, nst.) hamosu risku ne'ebé aumenta maka'as ba defisiénsia oksijéniu no esposisaun ba gás tóxicu bainhira temperatura sa'e.

Fatin sira-ne'e perigozu iha ne'ebé dada iis dala ida de'it bele sai fatal.

Kumpri nafatin ho "Regra Seguransa Prinsipál Tolu ba Prevensaun Asidente Sufokasaun nian."

- 1 Sukat nível oksijéniu no konsentrasaun gás perigozu sira molok serbisu
- 2 Mantein ventilasaun kontínua antes no durante serbisu
- 3 Se ar ne'ebé bele dada iis la asegura, uza respiradór ne'ebé fornese ar ka aparelu respiratóriu auto-kontentu (SCBA)

Revizaun Xave sira ba Regra Prinsipál sira Seguransa no Saúde Okupasionál nian ba Prevensaun Sufokasaun (Efetivu iha 1 Dezembru 2025)

- 1 Espezifika obrigasaun atu fornese ekipamentu monitorizasaun oksijéniu no gás perigozu
- 2 Rejista no rai rezultadu sasukat nian
- 3 Iha kazu asidente ruma, bolu uluk servisu emerjénsia (119)
- 4 Reforsa formasaun no konxiénsia kona-ba perigu sira iha espasu ne'ebé taka metin

# ມາດຕະການປ້ອງກັນ ສໍາລັບ

# ການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ທີ່ເກີດຈາກ ຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ



라오스



18개 모국어 번역본

ນາຍຈ້າງຕ້ອງໃຊ້ ມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ເມື່ອຜູ້ອອກແຮງງານເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ ອຸນຫະພູມທີ່ ຮູ້ສຶກໄດ້ແມ່ນ 31°C ຫຼື ສູງກວ່າ.

## ມາດຕະການປ້ອງກັນການເຈັບປ່ວຍທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ໃຊ້ເຄື່ອງວັດແທກອຸນຫະພູມ ແລະ ເຄື່ອງວັດລະດັບນໍ້າ ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ ເພື່ອວັດແທກອຸນຫະພູມທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້ ແລະ ບັນທຶກການກະທໍາທີ່ໄດ້ປະຕິບັດ
- ✓ ແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານກ່ຽວກັບ ອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ແລະ ມາດຕະການສຸກເສີນ ກ່ອນທີ່ຈະເຮັດວຽກຢູ່ໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ
- ✓ ຕິດຕັ້ງ ສະຖານທີ່ພັກຜ່ອນ (ພື້ນທີ່ພັກຜ່ອນ ແລະ ພື້ນທີ່ທີ່ມີຮົ່ມ) ໃຫ້ກັບສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ

## ຫ້າກົດລະບຽບພື້ນຖານກ່ຽວກັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນທີ່ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມ

- ນໍ້າ**
  - ✓ ຕ້ອງສະໜອງນໍ້າເຢັນ ແລະ ສະອາດຢ່າງພຽງພໍ
- ອຸປະກອນທໍາຄວາມເຢັນ**
  - ✓ ຕິດຕັ້ງອຸປະກອນທໍາຄວາມເຢັນ/ລະບາຍອາກາດ ເຊັ່ນ ເຄື່ອງປັບອາກາດ (ແບບພົກພາ), ພັດລົມອຸດສາຫະກໍາ ແລະ ອື່ນໆ., ແລະ ຫຼັງຄາບັງແດດ ເມື່ອເຮັດວຽກໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ
  - ✓ ປັບຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກ ເພື່ອຫຼຸດການສໍາຜັດໃນລະຫວ່າງຊົ່ວໂມງທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງສຸດ
- ພັກຜ່ອນ**
  - ✓ ຢຸດພັກຢ່າງເໝາະສົມເມື່ອເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ຮ້ອນແຮງໂດຍມີອຸນຫະພູມທີ່ ຮູ້ສຶກໄດ້ 31°C ຫຼື ສູງກວ່າ
  - ✓ ຢຸດພັກຢ່າງໜ້ອຍ 20 ນາທີທຸກໆ 2 ຊົ່ວໂມງ ເມື່ອເຮັດວຽກໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງທີ່ມີອຸນຫະພູມທີ່ ຮູ້ສຶກໄດ້ 33°C ຫຼື ສູງກວ່າ
- ອຸປະກອນເຢັນ**
  - ✓ ຈະຕ້ອງຈັດກຽມ ອຸປະກອນທໍາຄວາມເຢັນສ່ວນບຸກຄົນ ເຊັ່ນ ເສື້ອ ແລະ ເສື້ອກັກທີ່ໃຫ້ຄວາມເຢັນ
- ໂທ 119**
  - ✓ ໂທ 119 ຫັນທີເມື່ອບຸກຄົນທີ່ບາດເຈັບປ່ວຍຈາກ ຫຼື ສົງໄສວ່າເຈັບປ່ວຍຈາກຄວາມຮ້ອນໝົດສະຕີ
  - ✓ ເມື່ອບຸກຄົນນັ້ນຍັງມີສະຕີຢູ່, ໃຫ້ດໍາເນີນການສຸກເສີນ ແລະ ໂທ 119 ເມື່ອອາການບໍ່ດີຂຶ້ນ

## ການລະງັບການເຮັດວຽກທີ່ແນະນໍາຕາມລະດັບຄື້ນຄວາມຮ້ອນ

- ອຸນຫະພູມທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້  $\geq 33^{\circ}\text{C}$**   
ການແຈ້ງເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ
  - ✓ ປັບຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກ ຫຼື ຫຼຸດເວລາເຮັດວຽກຢູ່ກາງແຈ້ງ
- ອຸນຫະພູມທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້  $\geq 35^{\circ}\text{C}$**   
ຄໍາເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນ
  - ✓ ລະງັບການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ໃນລະຫວ່າງຊົ່ວໂມງທີ່ມີຄວາມຮ້ອນສູງສຸດ ຍົກເວັ້ນໃນກໍລະນີທີ່ຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້
- ອຸນຫະພູມທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້  $\geq 38^{\circ}\text{C}$**   
ຄໍາເຕືອນຄື້ນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ
  - ✓ ລະງັບການເຮັດວຽກກາງແຈ້ງ ຍົກເວັ້ນການປະຕິບັດການສຸກເສີນທີ່ຈໍາເປັນເພື່ອຕອບໂຕ້ໄພພິບັດ ແລະ ການຄຸ້ມຄອງຄວາມປອດໄພ

## ການຄຸ້ມຄອງກຸ່ມການເຈັບປ່ວຍທີ່ລະອຽດອ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

### ▶ ກຸ່ມທີ່ອ່ອນໄຫວກ່ຽວກັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ຄົນງານທີ່ຖືກມອບໝາຍໃໝ່ ໃຫ້ເຮັດວຽກໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ
- ✓ ຄົນງານທີ່ມີປະຫວັດການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ
- ✓ ພະນັກງານຜູ້ສູງອາຍຸ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີປະຫວັດຂອງ ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ພະຍາດເບົາຫວານ, ແລະ ອື່ນໆ.



### ▶ ວິທີການຄຸ້ມຄອງສໍາລັບກຸ່ມການເຈັບປ່ວຍທີ່ລະອຽດອ່ອນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

- ✓ ຄ່ອຍໆເພີ່ມຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກ ສໍາລັບພະນັກງານທີ່ຖືກແຕ່ງຕັ້ງໃໝ່ ແລະ ກຸ່ມທີ່ອ່ອນໄຫວກ່ຽວກັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ, ໂດຍຄໍານຶງເຖິງສະພາບຂອງຄົນງານແຕ່ລະຄົນ
- ✓ ກວດເບິ່ງພາວະສຸຂະພາບຂອງຄົນງານເປັນປະຈໍາ
- ✓ ແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານກ່ຽວກັບອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ ແລະ ມາດຕະການສຸກເສີນກ່ອນທີ່ຈະເຮັດວຽກຢູ່ໃນຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ
- ✓ ຫຼຸດຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກໃນລະຫວ່າງຄວາມຮ້ອນທີ່ຮຸນແຮງ, ແລະ ມອບໝາຍເວລາ ພັກຜ່ອນເພີ່ມເຕີມ

## ມາດຕະການສຸກເສີນສໍາລັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

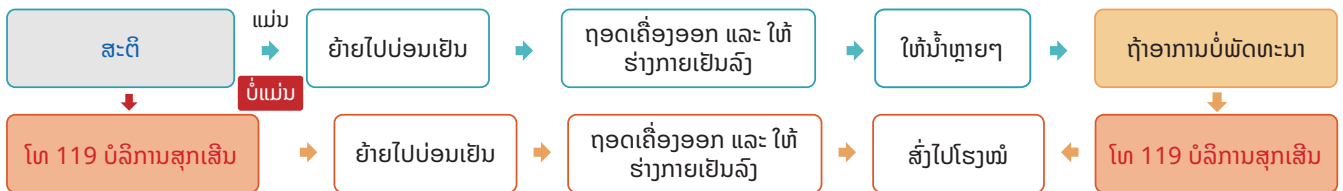
### ▶ ອາການຂອງການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ

\* ຮຽນຮູ້ ແລະ ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນໍາດ້ານສຸຂະພາບສໍາລັບການປ້ອງກັນພະຍາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ (KDCA).

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

### ▶ ມາດຕະການສຸກເສີນສໍາລັບການເຈັບປ່ວຍທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຮ້ອນ.

- ✓ ຍ້າຍໄປ ສະຖານທີ່ເຢັນ.
- ✓ ຖອດເຄື່ອງນຸ່ງຂອງທ່ານອອກ ແລະ ໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານປຽກດ້ວຍນໍ້າເຢັນ ເພື່ອ ໃຫ້ເຢັນລົງ ດ້ວຍພັດລົມມືຖື, ພັດລົມໄຟຟ້າ, ແລະ ອື່ນໆ.
- ✓ ຮັກສາຄວາມຊຸ່ມຊື່ນ ໂດຍການດື່ມ ນໍ້າເຢັນຫຼາຍໆ. \* ຫ້າມໃຫ້ນໍ້າເມື່ອຄົນງານໝົດສະຕິ.
- ✓ ໃຫ້ ພັກຜ່ອນ ຫຼື ໄປຫາແພດ.



## ກົດລະບຽບຄວາມປອດໄພສາມຂໍ້ຫຼັກ ເພື່ອປ້ອງກັນອຸບັດຕິເຫດການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ

### ▶ ພື້ນທີ່ຈໍາກັດແມ່ນ “ພື້ນທີ່ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ການຫາຍໃຈບໍ່ອອກເຖິງແກ່ຊີວິດ.” ພວກມັນຈະກາຍເປັນອັນຕະລາຍຢ່າງຮ້າຍແຮງໃນຊ່ວງທີ່ມີຄືນຄວາມຮ້ອນ.

- ✓ ພື້ນທີ່ຈໍາກັດ (ເຊັ່ນ: ພາຍໃນຖັງ, ອ່າງເກັບມ້ຽນ, ທໍ່ລະບາຍນໍ້າ ແລະ ອື່ນໆ) ມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ການຂາດອົກຊີແຊນ ແລະ ການສໍາຜັດກັບອາຍພິດເມື່ອອຸນຫະພູມສູງຂຶ້ນ. ນີ້ແມ່ນ ສະຖານທີ່ອັນຕະລາຍທີ່ການຫາຍໃຈພຽງຄັ້ງດຽວກໍອາດເຮັດໃຫ້ເຖິງແກ່ຊີວິດໄດ້. ປະຕິບັດຕາມ “ກົດລະບຽບຄວາມປອດໄພ 3 ຂໍ້ຫຼັກ ເພື່ອປ້ອງກັນອຸບັດຕິເຫດການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ” ຢູ່ສະເໝີ.

- 1 ວັດແທກລະດັບອົກຊີແຊນ ແລະ ຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງແກ້ສອັນຕະລາຍ ກ່ອນເລີ່ມວຽກ
- 2 ຮັກສາ ການລະບາຍອາກາດຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ທັງກ່ອນ ແລະ ໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກ
- 3 ຖ້າວ່າບໍ່ສາມາດຮັບປະກັນອາກາດທີ່ຫາຍໃຈໄດ້, ໃຫ້ໃສ່ເຄື່ອງຊ່ວຍຫາຍໃຈແບບມີຖັງອົກຊີ ຫຼື ໜ້າກາກຊ່ວຍຫາຍໃຈ (SCBA)

ການປັບປຸງທີ່ສໍາຄັນຕໍ່ກົດລະບຽບຫຼັກດ້ານຄວາມປອດໄພ ແລະ ສຸຂະພາບໃນການເຮັດວຽກ ເພື່ອປ້ອງກັນການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ (ມີຜົນບັງຄັບໃຊ້ຈັບທີ 1 ທັນວາ 2025)

- 1 ກໍານົດພັນທະໃນການສະໜອງອຸປະກອນກວດສອບອົກຊີແຊນ ແລະ ແກ້ສອັນຕະລາຍ
- 2 ບັນທຶກ ແລະ ຫ້າມຮັກສາຜົນການວັດແທກໄວ້
- 3 ໃນກໍລະນີທີ່ເກີດອຸບັດຕິເຫດ, ໃຫ້ໂທຫາບໍລິການສຸກເສີນ (119) ກ່ອນເປັນອັນດັບທໍາອິດ
- 4 ເສີມສ້າງການຝຶກອົບຮົມ ແລະ ຈິດສໍານຶກກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍໃນພື້ນທີ່ຈໍາກັດ

# Хэт халалтаас шалтгаалсан халуунаас үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ



안녕  
말씀



18개 모국어 번역본

Ажилчид **31°C ба түүнээс дээш мэдрэгдэхүйц температуртай** ажлын байранд ажиллах үед ажил олгогчид халуунаас үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ авах ёстой.

## Халуунаас үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ

- ✓ Ажлын талбайд **термометр болон гигрометр ашиглан** мэдрэгдэхүйц температурыг хэмжиж, авч хэрэгжүүлсэн арга хэмжээг тэмдэглэх
- ✓ Хэт халуунд ажиллахаас нь өмнө ажилчдад **халуунаас үүдэлтэй өвчний шинж тэмдэг** болон яаралтай тусламжийн арга хэмжээний талаар мэдээлэл өгөх
- ✓ Ажлын талбайн ойролцоо **амрах байгууламж (амрах газар болон сүүдрэвч)** суурилуулах

## Халууны үеийн аюулгүй байдлын үндсэн 5 дүрэм

Ус



- ✓ Хүйтэн, цэвэр ус хангалттай хэмжээгээр хангах

Хөргөх төхөөрөмжүүд



- ✓ Хэт халуунд ажиллах үед (зөөврийн) агааржуулагч, үйлдвэрийн сэнс гэх мэт хөргөх/агааржуулах төхөөрөмж, мөн майхан сүүдрэвч суурилуулах
- ✓ Хэт халуунд өртөх хугацааг багасгахын тулд ажлын цагийг зохицуулах.

Амралт



- ✓ **31°C ба түүнээс дээш** температуртай хэт халуунд ажиллах үед зохих завсарлага авах
- ✓ **33°C ба түүнээс дээш** температуртай хэт халуунд ажиллах үед 2 цаг тутамд дор хаяж 20 минут завсарлага авах

Хөргөх хэрэгсэл

- ✓ Хөргөх хувцас, хантааз гэх мэт **хувийн хөргөх хэрэгслээр** хангах

119 рүү залгах



- ✓ Халуунаас үүдэлтэй өвчнөөр өвдсөн эсвэл магадлалтай хүн ухаангүй байвал 119 рүү яаралтай залга
- ✓ Тухайн хүн ухаантай байвал яаралтай тусламжийн арга хэмжээ авна, **хэрэв шинж тэмдэг дээрдэхгүй байвал 119 рүү залга**

## Халууны давлагааны түвшнээс хамаарч санал болгосон ажлын түр зогсолт

**Мэдрэгдэх температур  $\geq 33^\circ\text{C}$**

Халууны давлагааны зөвлөмж

- ✓ Ажлын цагийг тохируулах эсвэл **гадаа ажиллах цагийг багасгах**

**Мэдрэгдэх температур  $\geq 35^\circ\text{C}$**

Халууны давлагааны анхааруулга

- ✓ Зайлшгүй шаардлагатайгаас бусад тохиолдолд **халууны оргил цагт гадаа ажиллахыг түр зогсоох**

**Мэдрэгдэх температур  $\geq 38^\circ\text{C}$**

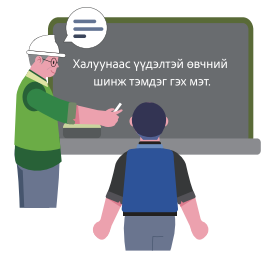
Хүчтэй хэт халалтын анхааруулга

- ✓ Гамшгийн хариу арга хэмжээ авах, аюулгүй байдлын менежментэд шаардлагатай онцгой байдлын ажиллагаанаас бусад тохиолдолд **гадаа ажиллахыг түр зогсоох**

## Халууны өвчинд мэдрэмтгий бүлгийн удирдлага

### Халууны өвчинд мэдрэмтгий бүлгүүд

- ✓ Хэт халуунд ажиллахаар шинээр томилогдсон ажилчид
- ✓ Өмнө нь халуунаас үүдэлтэй өвчний түүхтэй ажилчид
- ✓ Ахмад настай ажилчид эсвэл цусны даралт ихсэх, чихрийн шижин гэх мэт өвчнөөр өвчилсөн хүмүүс.



### Халуунаас үүдэлтэй өвчинд мэдрэмтгий бүлгүүдийн удирдлагын арга

- ✓ Шинээр томилогдсон ажилчид болон халууны өвчинд мэдрэмтгий бусад бүлгийн ажлын цагийг **ажилчны нөхцөл байдлыг харгалзан аажмаар нэмэгдүүлэх**
- ✓ Ажилчдын эрүүл мэндийн байдлыг тогтмол шалгаж байх
- ✓ Хэт халуунд ажиллахаас нь өмнө ажилчдад халуунаас үүдэлтэй өвчний шинж тэмдэг болон яаралтай тусламжийн арга хэмжээний талаар мэдээлэл өгөх
- ✓ Хэт халуун үед ажлын цагийг багасгаж, нэмэлтээр амралтын цаг гаргах

## Халуунаас үүдэлтэй өвчний үед авах яаралтай тусламжийн арга хэмжээ

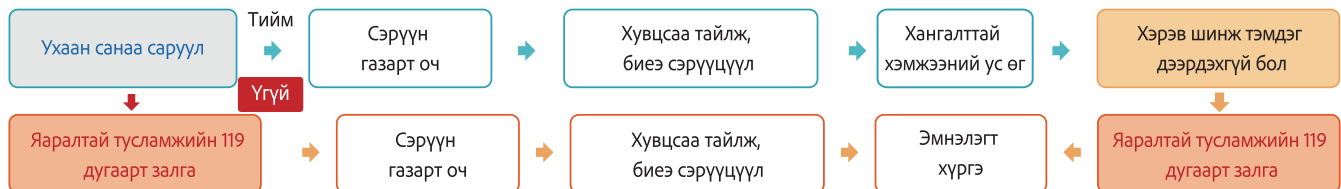
### Халуунаас үүдэлтэй өвчний шинж тэмдэг

\*Халуунаас үүдэлтэй өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх (KDCSA) эрүүл мэндийн удирдамжийг судалж, дагаж мөрдөөрэй.

- ✓ Биеийн температур хэвийн хэмжээнээс өндөр байх, хэт их хөлрөх, толгой эргэх, дотор муухайрах, булчин татах, ухаан балартах

### Халуунаас үүдэлтэй өвчний үед авах яаралтай тусламжийн арга хэмжээ

- ✓ Сэрүүн газар оч.
- ✓ Хувцсаа тайлж, биеэ хүйтэн усаар норгож, гар сэнс, цахилгаан сэнс гэх мэтээр сэрүүц.
- ✓ Хүйтэн ус сайн ууж, шингэний дутагдлаас сэргийл. \* Ажилчин ухаангүй байх үед ус өгч болохгүй.
- ✓ Амрах эсвэл эмнэлгийн тусламж ав.



## Амьсгал боогдох ослоос урьдчилан сэргийлэх аюулгүй байдлын гурван үндсэн дүрэм

### Давчуу орон зай нь "амь насанд аюултай амьсгал боогдох өндөр эрсдэлтэй бүс" юм.

Энэ нь хэт халууны үеэр маш аюултай болдог.

- ✓ Давчуу орон зай (жишээлбэл, танк, хадгалах сав, худаг гэх мэтийн дотор) нь температур нэмэгдэхийн хэрээр хүчилтөрөгчийн дутагдал болон хорт хийн хордлогын эрсдэлийг мэдэгдэхүйц нэмэгдүүлдэг. Эдгээр нь **ганц амьсгал боогдол үхэлд хүргэж болзошгүй аюултай газрууд юм.**

"Амьсгал боогдох ослоос урьдчилан сэргийлэх аюулгүй байдлын гурван үндсэн дүрэм"-ийг үргэлж дагаж мөрд.

- 1 Ажил эхлэхийн өмнө **хүчилтөрөгчийн түвшин болон аюултай хийн агууламжийг хэмжих**
- 2 Ажил эхлэхийн өмнө болон ажлын явцад **тасралтгүй агааржуулалт хийх**
- 3 Хэрэв амьсгалах агаар хангагдаагүй бол **агаараар хангагдсан амьсгалын аппарат эсвэл өөрөө агаар хангагч амьсгалын аппарат (SCBA) зүү.**

Амьсгал боогдохоос урьдчилан сэргийлэх хөдөлмөрийн аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн үндсэн дүрмийн гол өөрчлөлтүүд (2025 оны 12-р сарын 1-нээс хүчин төгөлдөр болсон)

- 1 Хүчилтөрөгч болон аюултай хийн хяналтын төхөөрөмжөөр хангах үүргийг тодорхой зааж өгөх
- 2 Хэмжилтийн үр дүнг тэмдэглэж, хадгалах
- 3 Осол гарсан тохиолдолд эхлээд яаралтай тусламжийн алба (119) руу залга
- 4 Давчуу орон зайн аюулын талаарх сургалт, мэдлэгийг бэхжүүл

# အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်ကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ



18개 모국어 번역본

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

## အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအမံများ

- ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန်ကို တိုင်းတာရန် သာမိုမီတာနှင့် ဟိုက်ဂရိုမီတာတို့ကို အသုံးပြုကာ ပြုလုပ်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ပါ
- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်မလုပ်မီ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများနှင့် အရေးပေါ်အစီအမံများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း အလုပ်သမားများကို အသိပေးပါ
- ✓ အလုပ်ခွင်အနီးတွင် အနားယူရန် အဆောက်အဦများ (အနားယူရန် ဧရိယာများနှင့် အရိပ်ရသော ဧရိယာများ) ကို ထည့်သွင်းထားပါ

## အပူလှိုင်းဘေးကင်းရေးအတွက် မဖြစ်မနေ လိုက်နာရမည့် အခြေခံစည်းကမ်း ငါးချက်

- ရေ**
  - ✓ အေးမြပြီး သန့်ရှင်းသောရေကို လုံလောက်စွာ ပေးထားပါ
- အအေးပေး ကိရိယာများ**
  - ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ (ရွှေ့ပြောင်းနိုင်သော) လေအေးပေးစက်နှင့် လုပ်ငန်းသုံးပန်ကာများ ကဲ့သို့သော အအေးပေးသည့်/လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်စေသည့် ကိရိယာများနှင့် အရိပ်ရသော တဲအိမ်များကို ထည့်သွင်းထားပါ
  - ✓ အပူချိန်အမြင့်ဆုံး အချိန်များတွင် ထိတွေ့မှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိပါ
- အနားယူခြင်း**
  - ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန် 31°C နှင့်အထက်ရှိသည့် အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ သင့်လျော်သော နားချိန်များ ယူပါ
  - ✓ ခံစားသိရှိနိုင်သော အပူချိန် 33°C နှင့်အထက်ရှိသည့် ပြင်းထန်လွန်းသော အပူချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ 2 နာရီကြာတိုင်း အနည်းဆုံး မိနစ် 20 အနားယူပါ
- အေးမြစေသည့် အသုံးအဆောင်**
  - ✓ အေးမြစေသော အဝတ်အစားနှင့် အင်္ကျီများ ကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရေ အေးမြစေသည့် အသုံးအဆောင်များကို ပေးထားပါ
- 119 ကို ဖုန်းခေါ်ပါ**
  - ✓ အပူချိန်နှင့် သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများကြောင့် သို့မဟုတ် ယင်းကို သံသယဖြစ်ဖွယ်ကြောင့် သတိလစ်သွားသောအခါ 119 ကို ချက်ချင်းဖုန်းဆက်ပါ
  - ✓ သတိမလစ်ပါက အရေးပေါ်အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ပြီး လက္ခဏာများ တိုးတက်မလာပါက 119 သို့ ဖုန်းဆက်ပါ

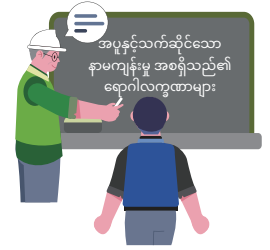
## အပူလှိုင်းအဆင့်အလိုက် တိုက်တွန်းထားသော အလုပ်ဆိုင်ခွင့်ခြင်း

- သတိပြုမိသောအပူချိန်  $\geq 33^\circ\text{C}$  အပူလှိုင်း အကြိုပြုချက်**
  - ✓ အလုပ်ချိန်များကို ချိန်ညှိပါ သို့မဟုတ် ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်ချိန်ကို လျှော့ချပါ
- သတိပြုမိသောအပူချိန်  $\geq 35^\circ\text{C}$  အပူလှိုင်း သတိပေးချက်**
  - ✓ မလွဲမရှောင်သာ ဖြစ်သည်မှလွဲ၍ အပူချိန်အမြင့်ဆုံး အချိန်များတွင် ပြင်ပအလုပ်ကို ဆိုင်းငံ့ထားပါ
- သတိပြုမိသောအပူချိန်  $\geq 38^\circ\text{C}$  ပြင်းထန်သောအပူလှိုင်း သတိပေးချက်**
  - ✓ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် တုံ့ပြန်မှုနှင့် ဘေးကင်းရေး စီမံခန့်ခွဲမှုအတွက် လိုအပ်သည့် အရေးပေါ်လုပ်ဆောင်မှုများမှလွဲ၍ ပြင်ပအလုပ်ကို ဆိုင်းငံ့ထားပါ

## အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

### ▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများ

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



### ▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အုပ်စုများအတွက် စီမံခန့်ခွဲရေးနည်းလမ်း

- ✓ အသစ်ခန့်အပ်ထားသော အလုပ်သမားများနှင့် အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကြောင့် ထိခိုက်လွယ်သော အခြားအုပ်စုများအတွက် အလုပ်သမား တစ်ဦးချင်းစီ၏ အခြေအနေများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး အလုပ်ချိန်များကို ဖြည်းဖြည်းချင်း တိုးမြှင့်ပါ
- ✓ အလုပ်သမား၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ
- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်မလုပ်မီ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများနှင့် အရေးပေါ်အစီအမံများအကြောင်း အလုပ်သမားများကို အသိပေးပါ
- ✓ အလွန်ပြင်းထန်သော အပူချိန်တွင် အလုပ်ချိန်များကို လျှော့ချကာ အပိုဆောင်း အနားယူချိန် သတ်မှတ်ပေးပါ

## အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများ

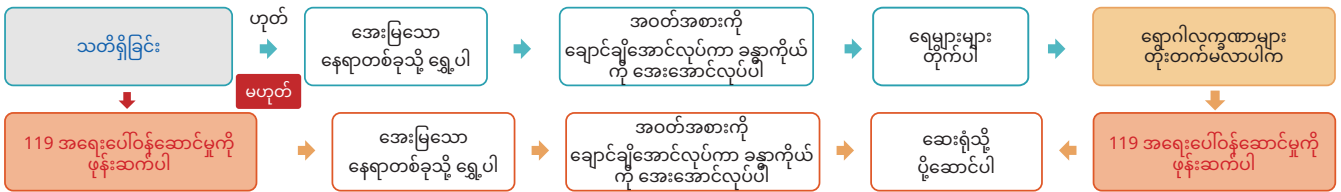
\*အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုကို ကာကွယ်ခြင်းအတွက် ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်ချက်များ (KDCA) ကို လေ့လာကာ လိုက်နာပါ။

### ▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှု၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

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

### ▶ အပူနှင့်သက်ဆိုင်သော နာမကျန်းမှုများအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများ

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



## အသက်ရှူကျပ်ခြင်း မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အဓိက ဘေးကင်းရေးစည်းကမ်းချက် သုံးချက်

### ▶ အလုပ်ပိတ်နေရာများသည် “သေစေနိုင်သော အသက်ရှူကျပ်ခြင်းအတွက် အန္တရာယ်များသော ရေိယာများ” ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အပူလှိုင်းများအတွင်း အလွန်အမင်း အန္တရာယ်ရှိလာပါသည်။

- ✓ (တိုင်ကီများ၊ သိုလှောင်ကန်များ၊ လူဆင်းပေါက်များ အစရှိသည်တို့ ကဲ့သို့သော) အလုပ်ပိတ်နေရာများသည် အပူချိန်များ မြင့်တက်လာသည်နှင့်အမျှ အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်ခြင်းနှင့် အဆိပ်ငွေ့နှင့် ထိတွေ့ခြင်း အန္တရာယ်များ သိသိသာသာ မြင့်တက်လာပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အသက်တစ်ချက် ရှုမိရုံမျှဖြင့် သေစေနိုင်လောက်သော အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများ ဖြစ်ပါသည်။

“အသက်ရှူကျပ်ခြင်း မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အဓိက ဘေးကင်းရေးစည်းကမ်းချက် သုံးချက်” ကို အမြဲတမ်း လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

- 1 အလုပ်မလုပ်မီ အောက်ဆီဂျင်အဆင့်များနှင့် အန္တရာယ်ရှိသောဓာတ်ငွေ့ပြင်းအားများကို တိုင်းတာပါ
- 2 အလုပ်မလုပ်မီနှင့် အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း စဉ်ဆက်မပြတ် လေဝင်လေထွက်ရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ထားပါ
- 3 ရှုနိုင်သောလေရှိကြောင်း မသေချာပါက လေပေးနိုင်သော အသက်ရှူကိရိယာ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်သော အသက်ရှူစက် (SCBA) ကို ဝတ်ဆင်ပါ

အသက်ရှူကျပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ပင်မစည်းကမ်းချက်များကို အဓိက ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းများ (2025 ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ 1 ရက်တွင် သက်ဝင်သည်)

- 1 အောက်ဆီဂျင်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသောဓာတ်ငွေ့ စောင့်ကြည့်ရေး အသုံးအဆောင်ကို ပေးထားရမည့် တာဝန်ကို သတ်မှတ်ပါ
- 2 တိုင်းတာမှု ရလဒ်များကို မှတ်တမ်းတင်ကာ ထိန်းသိမ်းထားပါ
- 3 မတော်တဆမှုတစ်ခု ဖြစ်ပွားပါက အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများ (119) ကို ဦးစွာဖုန်းဆက်ပါ
- 4 အလုပ်ပိတ်နေရာ အန္တရာယ်များအကြောင်း သင်တန်းပေးခြင်းနှင့် သတိပြုမိစေခြင်းတို့ကို အားဖြည့်လုပ်ဆောင်ပါ

# প্রচণ্ড তাপের ফলে সৃষ্ট

# তাপজনিত অসুস্থতার

# জন্য প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ



방글라데시



18개 모국어 번역본

কর্মীরা অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা 31 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার চেয়ে বেশি এমন কর্মস্থলে কাজ করার সময় নিয়োগকর্তাদের অবশ্যই তাপজনিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে।

## তাপজনিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ

- ✓ অনুভবযোগ্য তাপমাত্রা পরিমাপ করার জন্য নির্মাণ সাইটে একটি থার্মোমিটার ও হাইগ্রোমিটার ব্যবহার করুন এবং এবং গৃহীত পদক্ষেপগুলো রেকর্ড করুন
- ✓ কর্মীদের তীব্র তাপের মধ্যে কাজ করার আগে তাপজনিত অসুস্থতার উপসর্গ এবং জরুরি পদক্ষেপসমূহের বিষয়ে অবহিত করুন
- ✓ নির্মাণ সাইটের নিকটে বিশ্রামের ব্যবস্থা (বিশ্রামের স্থান ও ছায়াযুক্ত স্থান) করুন

## তাপপ্রবাহ বিষয়ক পাঁচটি বাধ্যতামূলক প্রাথমিক সুরক্ষা বিধি

### পানি



- ✓ ঠাণ্ডা ও পরিষ্কার পানি পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রদান করুন

### কুলিং ডিভাইস



- ✓ কুলিং/ভেন্টিলেশন ডিভাইস লাগান যেমন (বহনযোগ্য) এয়ারকন্ডিশনার, ইন্ডাস্ট্রিয়াল ফ্যান, ইত্যাদি এবং প্রচণ্ড তাপে কাজ করার সময় শেড ক্যানোপি
- ✓ তীব্র তাপের সময় চলাকালে এর সংস্পর্শে আসা কমিয়ে আনতে কর্মঘণ্টা সমন্বয় করুন

### বিশ্রাম



- ✓ 31 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি অনুভবযোগ্য তাপমাত্রায় প্রচণ্ড তাপে কাজ করার সময় যথোপযুক্ত বিরতি নিন
- ✓ 33 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি অনুভবযোগ্য তাপমাত্রায় প্রচণ্ড তাপে কাজ করার সময় প্রতি 2 ঘণ্টা পরপর কমপক্ষে 20 মিনিট বিরতি নিন

### শীতলকরণ সরঞ্জাম



- ✓ ব্যক্তিগত শীতলকরণ সরঞ্জাম যেমন ঠাণ্ডা পোশাক ও ভেস্ট প্রদান করুন।

### 119 এ কল করুন



- ✓ তাপজনিত অসুস্থতায় ভুগছেন বা অসুস্থ হয়েছেন বলে সন্দেহ করা হচ্ছে এমন ব্যক্তি জ্ঞান হারালে সাথে সাথে 119 এ কল করুন
- ✓ ব্যক্তির জ্ঞান থাকলে জরুরী পদক্ষেপ প্রয়োগ করুন এবং উপসর্গগুলোর কোনো উন্নতি না হলে 119 এ কল করুন

## তাপপ্রবাহের মাত্রা অনুযায়ী কর্মবিরতির পরামর্শ

অনুভূত তাপমাত্রা  $\geq 33$  ডিগ্রি সেলসিয়াস  
তাপপ্রবাহ সতর্কতা

- ✓ কর্মঘণ্টা সমন্বয় করুন বা বাহিরে কাজ করার সময় কমান

অনুভূত তাপমাত্রা  $\geq 35$  ডিগ্রি সেলসিয়াস  
তাপপ্রবাহ সতর্কীকরণ

- ✓ অনিবার্য পরিস্থিতি ব্যতীত অন্যান্য ক্ষেত্রে তীব্র তাপের সময় চলাকালে বাহিরে কাজ করায় বিরতি দিন

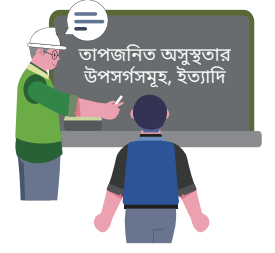
অনুভূত তাপমাত্রা  $\geq 38$  ডিগ্রি সেলসিয়াস  
তীব্র তাপপ্রবাহ সতর্কীকরণ

- ✓ দুর্যোগে সাড়াদাম এবং নিরাপত্তা ব্যবস্থাপনার জন্য আবশ্যিক জরুরী কার্যক্রম ব্যতীত অন্যান্য ক্ষেত্রে বাহিরে কাজ করায় বিরতি দিন

## তাপজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের ব্যবস্থাপনা

### ▶ তাপজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপ

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



### ▶ তাপজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের জন্য ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি

- ✔ কর্মীদের অবস্থা পৃথক পৃথকভাবে বিবেচনা করে, নতুনভাবে নিযুক্ত কর্মী এবং অন্যান্য তাপজনিত অসুস্থতার প্রতি সংবেদনশীল গ্রুপের কর্মঘণ্টা ধীরে ধীরে বৃদ্ধি করুন
- ✔ কর্মীদের স্বাস্থ্যের অবস্থা নিয়মিত পরীক্ষা করুন
- ✔ তীব্র তাপের মধ্যে কাজ করার আগে তাপজনিত অসুস্থতার উপসর্গ এবং জরুরি পদক্ষেপসমূহের বিষয়ে কর্মীদের অবহিত করুন
- ✔ তীব্র তাপ চলাকালে কর্মঘণ্টা কমান এবং অতিরিক্ত বিশ্রামের সময় দিন

## তাপজনিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ

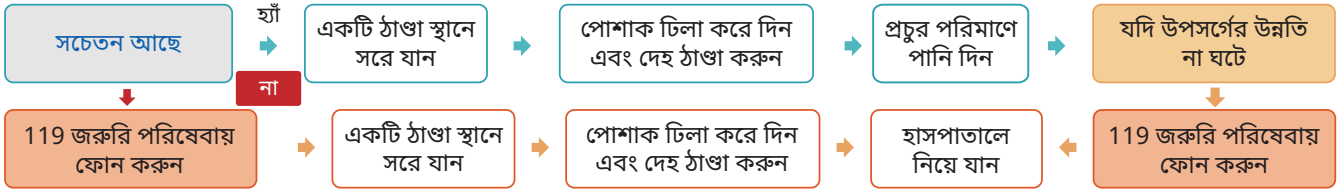
### ▶ তাপজনিত অসুস্থতার উপসর্গসমূহ

\*তাপজনিত অসুস্থতা (KDCA) প্রতিরোধ বিষয়ক স্বাস্থ্য নির্দেশনা জানুন এবং মেনে চলুন।

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

### ▶ তাপজনিত অসুস্থতার বিরুদ্ধে প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপসমূহ

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



## দম আটকানোর দুর্ঘটনা প্রতিরোধের জন্য তিনটি প্রধান নিরাপত্তা বিধি

- ▶ বদ্ধ স্থানগুলো হলো “মারাত্মক দম আটকানোর জন্য উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ স্থান।” তাপপ্রবাহ চলাকালে এগুলো অত্যন্ত বিপদজনক হয়ে উঠে।

তাপপ্রবাহ চলাকালে এগুলো অত্যন্ত বিপদজনক হয়ে উঠে।

- ✔ তাপমাত্রা বাড়ার সাথে সাথে বদ্ধ স্থানগুলোতে (যেমন ট্যাংক, স্টোরেজ ভ্যাসেল, ম্যানহোল, ইত্যাদির ভেতরে) অক্সিজেনের স্বল্পতা ও বিষাক্ত গ্যাসের সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায়। এগুলো এমন বিপদজনক এলাকা যেখানে একবার শ্বাস নেওয়াও প্রাণঘাতী হতে পারে।

সবসময় “দম আটকানোর দুর্ঘটনা প্রতিরোধের জন্য তিনটি প্রধান নিরাপত্তা বিধি” মেনে চলুন।

- ১ কাজ শুরু করার আগে অক্সিজেনের মাত্রা ও বিপদজনক গ্যাসের ঘনত্ব পরিমাপ করুন
- ২ কাজের আগে ও কাজ করার সময় নিরবচ্ছিন্ন বাতাস চলাচল বজায় রাখুন
- ৩ যদি শ্বাস-প্রশ্বাসের উপযোগী বায়ু নিশ্চিত না হয়, তাহলে বায়ু-সরবরাহকারী রেসপিরেটর বা স্বয়ংসম্পূর্ণ শ্বাসযন্ত্র (SCBA) পরুন।

পেশাগত নিরাপত্তা এবং দম আটকানো প্রতিরোধ বিষয়ক স্বাস্থ্য বিধির মূল পরিমার্জন (1 ডিসেম্বর, 2025 থেকে কার্যকর)

- ১ অক্সিজেন ও বিপদজনক গ্যাস মনিটরিং সরঞ্জাম সরবরাহের বাধ্যবাধকতা সুনির্দিষ্ট করুন
- ২ পরিমাপের ফলাফল লিপিবদ্ধ ও সংরক্ষণ করুন
- ৩ দুর্ঘটনা ঘটলে, প্রথমে 119 এ জরুরী সেবায় কল করুন
- ৪ আবদ্ধ স্থানে বিপদের বিষয়ে প্রশিক্ষণ ও সচেতনতা জোরদার করুন।

# Quy tắc phòng ngừa bệnh tăng thân nhiệt do thời tiết nắng nóng



베트남



18개 모국어 번역본



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

## Các biện pháp phòng ngừa bệnh tăng thân nhiệt

- ✓ Tại nơi làm việc, **bố trí nhiệt ẩm kế** để đo nhiệt độ cảm nhận và ghi chép các biện pháp xử lý
- ✓ Trước khi làm việc trong môi trường nắng nóng, cần phổ biến về **các triệu chứng bệnh tăng thân nhiệt** và **phương pháp sơ cứu**
- ✓ Bố trí **khu vực nghỉ ngơi (trạm nghỉ và nơi có bóng râm)** gần nơi làm việc

## Tuân thủ 5 nguyên tắc cơ bản

### Nước



- ✓ Cung cấp đủ **nước mát và sạch**

### Thiết bị làm mát



- ✓ Khi làm việc trong môi trường nắng nóng, **lắp đặt thiết bị làm mát, thông gió và bạt che nắng** như máy điều hòa (di động), quạt công nghiệp, v.v.
- ✓ **Điều chỉnh thời gian làm việc** để giảm thiểu tiếp xúc trong khung giờ nắng nóng cao điểm

### Nghỉ ngơi



- ✓ Khi làm việc trong điều kiện nắng nóng với nhiệt độ cảm nhận từ **31°C trở lên**, cần nghỉ ngơi hợp lý
- ✓ Khi làm việc trong điều kiện nắng nóng với nhiệt độ cảm nhận từ **33°C trở lên**, cần nghỉ **ít nhất 20 phút sau mỗi 2 giờ làm việc**

### Đồ dùng làm mát



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

### Gọi 119



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

## Ngừng làm việc theo từng cấp độ nắng nóng

### Nhiệt độ cảm nhận từ 33°C trở lên

Cảnh báo nắng nóng

- ✓ Điều chỉnh thời gian làm việc hoặc rút ngắn thời gian làm việc ngoài trời

### Nhiệt độ cảm nhận từ 35°C trở lên

Báo động nắng nóng

- ✓ Trong **khung giờ nắng nóng cao điểm**, ngừng làm việc ngoài trời ngoại trừ các trường hợp bất khả kháng

### Nhiệt độ cảm nhận từ 38°C trở lên

Báo động nắng nóng nghiêm trọng

- ✓ **Ngừng làm việc ngoài trời**, ngoại trừ các công việc cần xử lý khẩn cấp để ứng phó với thảm họa và quản lý an toàn

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

### ▶ Nhóm nhạy cảm với bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng

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



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

- ✓ Đối với nhóm nhạy cảm với bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng như **người mới được bố trí công việc**, cần **xem xét tình trạng của người lao động để tăng dần thời gian làm việc theo từng cấp độ**
- ✓ Thường xuyên kiểm tra tình trạng sức khỏe của người lao động
- ✓ Trước khi làm việc trong môi trường nắng nóng, cần phổ biến về triệu chứng bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng và phương pháp sơ cứu
- ✓ Rút ngắn thời gian làm việc trong môi trường nắng nóng, tăng thời gian nghỉ ngơi

## Hướng dẫn sơ cứu bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng

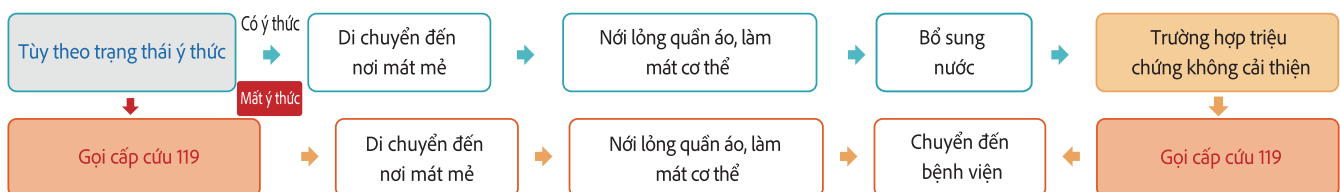
\*Nắm bắt nhanh các quy tắc sức khỏe để phòng ngừa bệnh tăng thân nhiệt

### ▶ Các triệu chứng bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng

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

### ▶ Hướng dẫn sơ cứu bệnh tăng thân nhiệt do nắng nóng

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



## 3 nguyên tắc an toàn phòng ngừa tai nạn ngạt khí

### ▶ Không gian kín là "không gian có nguy cơ tử vong do ngạt khí".

Rất nguy hiểm trong điều kiện nắng nóng.

- ✓ **Không gian kín** (bên trong bồn chứa · bình chứa, miệng cống, v.v.) là "**nơi nguy hiểm có thể gây tử vong chỉ với một nhịp thở**" do nguy cơ thiếu oxy hoặc ngộ độc khí độc tăng cao khi nhiệt độ tăng.

Vui lòng tuân thủ nghiêm ngặt "3 nguyên tắc an toàn phòng ngừa tai nạn ngạt khí".

- 1 **Đo nồng độ oxy và khí độc** trước khi làm việc
- 2 **Thông gió liên tục** trước và trong khi làm việc
- 3 **Đeo mặt nạ cấp khí hoặc bình thở oxy** nếu không khí không đạt chuẩn

※ Nội dung chính của bản sửa đổi Quy tắc an toàn và sức khỏe cốt lõi về phòng ngừa tai nạn ngạt khí (1/12/2025)

- 1 Quy định rõ nghĩa vụ cung cấp thiết bị đo oxy và khí độc
- 2 Ghi chép và lưu giữ kết quả đo
- 3 Ưu tiên gọi cấp cứu 119 khi xảy ra tai nạn
- 4 Nhấn mạnh việc đào tạo và nắm rõ các mối nguy hiểm trong không gian kín

# අධික උෂ්ණත්වය නිසා ඇති වන තාපය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා නිවාරණ පියවර



스리랑카



18개 모국어 번역본

31°C හෝ ඊට වැඩි සංවේදී උෂ්ණත්වයක් ඇති සේවා ස්ථානවල සේවකයින් වැඩ කරන විට, සේවා යෝජකයින් තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට එරෙහිව වැළැක්වීමේ පියවර ගත යුතුය.

## තාපය ආශ්‍රිත රෝග නිවාරණ පියවර

- ✓ වැඩබිම් තුළ සංවේදී උෂ්ණත්වය මැනීමට සහ ගනු ලැබූ ක්‍රියාමාර්ග වාර්තා කිරීමට උෂ්ණත්වමානයක් සහ ආර්ද්‍රතාමානයක් භාවිතා කරන්න.
- ✓ අධික උෂ්ණත්වයේ වැඩ කිරීමට පෙර තාපය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ සහ හදිසි පියවර පිළිබඳව සේවකයින් දැනුවත් කරන්න
- ✓ වැඩබිම් අසල විවේක පහසුකම් (විවේක ප්‍රදේශ සහ සෙවන සහිත ප්‍රදේශ) ස්ථාපනය කරන්න

## අනිවාර්ය මූලික තාප තරංග ආරක්ෂණ නීති පහක්

- ජලය**
  - ✓ ප්‍රමාණවත් තරම් සීතල හා පිරිසිදු ජලය ලබා දෙන්න
- සිසිලන උපාංග**
  - ✓ අධික තාපය තුළ වැඩ කරන විට (අතේ ගෙන යා හැකි) වායු සමීකරණ යන්ත්‍රය, කාර්මික විදුලි පංකා වැනි සිසිලන/වාතාශ්‍රය උපාංග සහ සෙවන වියන් සවි කරන්න.
  - ✓ උපරිම තාපය ඇති වේලාවන්හිදී නිරාවරණය අවම කිරීම සඳහා වැඩ කරන වේලාවන් සකස් කරන්න.
- විවේකය**
  - ✓ 31°C හෝ ඊට වැඩි සංවේදී උෂ්ණත්වයක් සහිත අධික තාපය තුළ වැඩ කරන විට සුදුසු විවේක ගන්න.
  - ✓ 33°C හෝ ඊට වැඩි සංවේදී උෂ්ණත්වයක් සහිත අධික තාපයක වැඩ කරන විට, සෑම පැය 2 කට වරක් අවම වශයෙන් විනාඩි 20ක විවේකයක් ගන්න.
- සිසිලන උපකරණ**
  - ✓ සිසිලන ඇඳුම් සහ බැනියම් වැනි පුද්ගලික සිසිලන උපකරණ ලබා දෙන්න
- 119 අමතන්න**
  - ✓ තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලින් පෙළෙන හෝ ඒ බවට සැක කරන පුද්ගලයා සිහිසුන්ව සිටින විට වහාම 119 අමතන්න.
  - ✓ පුද්ගලයාට සිහි ඇති විට හදිසි පියවර ගෙන රෝග ලක්ෂණ යහපත් නොවන විට 119 අමතන්න

## තාප තරංග මට්ටම අනුව නිර්දේශිත වැඩ අත්හිටුවීම

- වටහා ගත් උෂ්ණත්වය  $\geq 33^\circ\text{C}$   
තාප තරංග අවවාදය**
  - ✓ වැඩ කරන වේලාවන් සකස් කරන්න හෝ එළිමහන් වැඩ කරන කාලය අඩු කරන්න
- වටහා ගත් උෂ්ණත්වය  $\geq 35^\circ\text{C}$   
තාප තරංග අනතුරු ඇඟවීම**
  - ✓ නොවැළැක්විය හැකි අවස්ථාවන්හිදී හැර, අධික උණුසුම ඇති වේලාවන්හිදී එළිමහන් වැඩ නවත්වන්න.
- වටහා ගත් උෂ්ණත්වය  $\geq 38^\circ\text{C}$   
දැඩි තාප තරංග අනතුරු ඇඟවීම**
  - ✓ ආපදා ප්‍රතිචාර දැක්වීම සහ ආරක්ෂක කළමනාකරණය සඳහා අවශ්‍ය හදිසි මෙහෙයුම් හැර එළිමහන් වැඩ නවත්වන්න.

# තාප රෝග සංවේදී කණ්ඩායමේ කළමනාකරණය

## ▶ තාප රෝග සංවේදී කණ්ඩායම්

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



## ▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝගවලට සංවේදී කණ්ඩායම් සඳහා කළමනාකරණ ක්‍රමය

- ✓ එක් එක් සේවක කොන්දේසි සැලකිල්ලට ගනිමින්, අලුතින් පත් කරන ලද සේවකයින් සහ අනෙකුත් තාප රෝග සංවේදී කණ්ඩායම් සඳහා වැඩ කරන වේලාවන් ක්‍රමයෙන් වැඩි කරන්න
- ✓ සේවකයින්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය තිහිපතා පරීක්ෂා කරන්න
- ✓ අධික උෂ්ණත්වයේ වැඩ කිරීමට පෙර තාපය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ සහ හදිසි පියවර පිළිබඳව සේවකයින්ට දැනුම් දෙන්න
- ✓ අධික තාපය තුළ වැඩ කරන පැය ගණන අඩු කර, අමතර විවේක කාලයක් වෙන් කරන්න.

# තාපය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා හදිසි පියවර

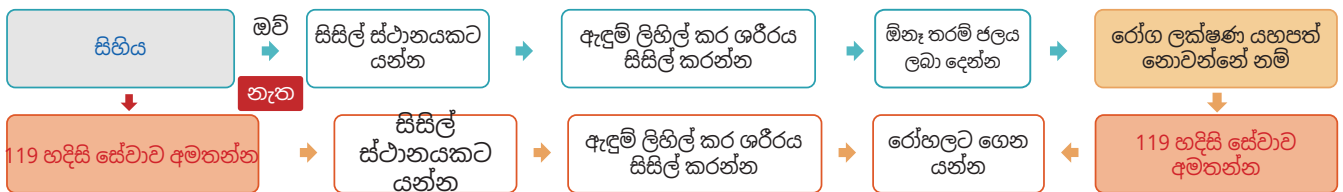
## ▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝග වල රෝග ලක්ෂණ

\* තාපය ආශ්‍රිත රෝග වැළැක්වීම සඳහා වන සෞඛ්‍යය මාර්ගෝපදේශ (KDCA) ඉගෙන ගෙන අනුගමනය කරන්න.

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

## ▶ තාපය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා හදිසි පියවර

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



# හුස්ම හිරවීමේ අනතුරු වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රධාන ආරක්ෂක නීති තුනක්

## ▶ සීමිත අවකාශයන් යනු “මාරාන්තික හුස්ම හිරවීම සඳහා ඉහළ අවදානම් සහිත ප්‍රදේශ” වේ තාප තරංග වලදී ඒවා අතිශයින් භයානක වේ

- ✓ උෂ්ණත්වය ඉහළ යන විට සීමිත අවකාශයන් (ටැංකි, ගබඩා භාජන, මෑන්හෝල් ආදිය ඇතුළත) ඔක්සිජන් උපතාවයේ සහ විෂ වායු නිරාවරණය වීමේ අවදානම සැලකිය යුතු ලෙස වැඩි වේ මේවා එක හුස්මක් ගැනීම මාරාන්තික විය හැකි භයානක ස්ථාන වේ

“හුස්ම හිරවීමේ අනතුරු වැළැක්වීම සඳහා වන ප්‍රධාන ආරක්ෂක නීති තුන” සැමවිටම පිළිපදින්න.

- 1 වැඩ කිරීමට පෙර ඔක්සිජන් මට්ටම් සහ අන්තරාසකර වායු සාන්ද්‍රණය මැනීම
- 2 වැඩ කිරීමට පෙර සහ අතරතුර අඛණ්ඩ වාතාශ්‍රය පවත්වා ගන්න
- 3 හුස්ම ගත හැකි වාතය සහතික කර නොමැති නම්, වාතය සපයන ශ්වසන යන්ත්‍රයක් හෝ ස්වයං අන්තර්ගත හුස්ම ගැනීමේ උපකරණයක් (SCBA) පළඳින්න

හුස්ම හිරවීම වැළැක්වීම සඳහා මූලික වෘත්තීය ආරක්ෂාව සහ සෞඛ්‍යය නීති සඳහා වන ප්‍රධාන සංශෝධන (2025 දෙසැම්බර් 1 සිට බලපැවැත්වේ)

- 1 ඔක්සිජන් සහ අන්තරාසකර වායු අධීක්ෂණ උපකරණ සැපයීමේ බැඳීම සඳහන් කරන්න
- 2 මිනුම් ප්‍රතිඵල වාර්තා කර තබා ගන්න
- 3 අනතුරක් සිදු වුවහොත්, පළමුව හදිසි සේවා (119) අමතන්න
- 4 සීමිත අවකාශ අනතුරු පිළිබඳ පුහුණුව සහ දැනුවත්භාවය ශක්තිමත් කිරීම

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



우즈베키스탄



18개 모국어 번역본

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

## Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish choralari

- ✓ Ish joylaridagi sezish mumkin bo'lgan haroratni o'lchash va ko'rilgan chora-tadbirlarni qayd etish uchun termometr va gigrometrdan foydalaning
- ✓ O'ta issiq havoda ishlashdan avval ishchilarni issiqlik bilan bog'liq kasalliklar simptomlaridan va shoshilinch yordam choralari bilan xabardor qiling
- ✓ Ish joylari yaqinida dam olish uchun joylar (dam olish joylari va soya joylar) tashkil qiling

## Issiqlik to'liqini paytida majburiy beshta asosiy xavfsizlik qoidalari

### Suv



- ✓ Sovuq va toza suv yetarlicha ta'minlanishi zarur

### Sovitish qurilmalari



- ✓ O'ta issiq havoda ishlayotganda (ko'chma) konditsioner va sanoat ventilyatorlari kabi sovitish/shamollatish qurilmalarini hamda soyabonlarni o'rnatish
- ✓ Eng issiq vaqtlarda ta'sirni kamaytirish uchun ish vaqtini moslang

### Dam olish



- ✓ Sezish mumkin bo'lgan harorat 31°C yoki undan yuqori bo'lgan o'ta issiqda ishlayotganda munosib tanaffuslar qiling
- ✓ Sezish mumkin bo'lgan harorat 33°C va undan yuqori bo'lgan o'ta issiq sharoitida ishlaganda har 2 soatda kamida 20 daqiqa tanaffus qiling

### Sovitish jihozlari



- ✓ Sovituvchi kiyimlar va jiletlar kabi shaxsiy sovituvchi jihozlarni ta'minlang

### 119 ga qo'ng'iroq qiling



- ✓ Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga chalingan yoki shunday gumon qilinayotgan odam hushdan ketganda darhol 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling
- ✓ Odam hushiga kelganda shoshilinch yordam choralari ko'ring va simptomlar yaxshilanmasa, 119 raqamiga qo'ng'iroq qiling

## Issiqlik to'liqini darajasiga qarab ishni to'xtatish tavsiya etiladi

### Seziladigan harorat $\geq 33^{\circ}\text{C}$

Issiqlik to'liqini bo'yicha maslahat

- ✓ Ish vaqtini moslashtirish yoki ochiq havoda ishlashni qisqartirish

### Seziladigan harorat $\geq 35^{\circ}\text{C}$

Issiqlik to'liqini haqida ogohlantirish

- ✓ Zarurat bo'lmaganda, kunning eng issiq vaqtlarida ochiq havoda ishlashni to'xtatish

### Seziladigan harorat $\geq 38^{\circ}\text{C}$

Kuchli issiqlik to'liqini haqida ogohlantirish

- ✓ Ochiq havoda ishlashni to'xtatish, tabiiy ofatlarga javob berish va xavfsizlikni boshqarish uchun zarur favqulodda holatlar bundan mustasno



고용노동부



산업체예방  
안전보건공단



질병관리청



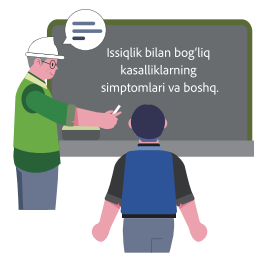
공공누리

공공저작물 자유이용허락

## Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga ta'sirchan guruhni boshqarish

### Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga ta'sirchan guruhlar

- ✓ O'ta issiq sharoitda ishlashga yangi tayinlangan ishchilar
- ✓ Ilgari issiqlik bilan bog'liq kasallik bilan og'rikan ishchilar
- ✓ Keksa ishchilar yoki gipertenziya, diabet kabilar bilan og'rikanlar



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

- ✓ Yangi tayinlangan ishchilar va issiqlik bilan bog'liq kasalliklarga ta'sirchan guruhlarning shaxsiy holatini inobatga olgan holda, ish soatlarini asta-sekin oshirib boring
- ✓ Ishchilarning salomatlik holatlarini muntazam ravishda tekshirib turing
- ✓ Xodimlarni o'ta issiqda ishlashdan oldin issiqlik bilan bog'liq kasalliklar simptomlari va shoshilinch yordam choralari haqida xabardor qiling
- ✓ O'ta issiq kunlarda ish vaqtini qisqartiring va qo'shimcha dam olish vaqtini belgilang

## Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarda shoshilinch yordam choralari

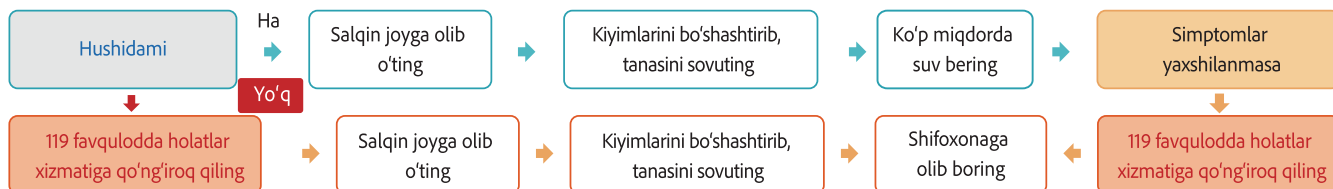
\*Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish (KDCA) bo'yicha sog'liqni saqlash ko'rsatmalarini o'rganing va ularga amal qiling.

### Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarning simptomlari

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

### Issiqlik bilan bog'liq kasalliklarda shoshilinch yordam choralari

- ✓ Salqin joyga o'ting.
- ✓ Qo'l ventilyatori yoki elektr ventilyator kabilar bilan sovutish uchun kiyimingizni bo'shating va tanangizni salqin suv bilan namlang.
- ✓ Ko'p miqdorda sovuq suv ichib, suyuqlik muvozanatini saqlang. \*Agar ishchi hushsiz bo'lsa, unga suv bermang.
- ✓ Dam oling yoki tibbiy yordamga murojaat qiling.



## Bo'g'ilish bilan bog'liq baxtsiz hodisalarning oldini olish bo'yicha uchta asosiy xavfsizlik qoidasi

### Yopiq joylar – "o'limga olib keluvchi bo'g'ilish xavfi yuqori bo'lgan hududlar".

Issiqlik to'lqinlari paytida ular juda xavfli bo'ladi.

- ✓ Harorat ko'tarilganda yopiq joylarda (masalan, sisternalar, saqlash idishlari, lyuklar ichida) kislorod tanqisligi va zaharli gazlar tarqalishi xavfi sezilarli darajada ortadi.

Bular bir marta nafas olish ham o'limga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan xavfli joylardir.

"Bo'g'ilish bilan bog'liq baxtsiz hodisalarning oldini olish bo'yicha uchta asosiy xavfsizlik qoidasi"ga doimiy rioya qiling.

- 1 Ishni boshlashdan oldin kislorod darajasi va xavfli gazlar konsentratsiyasini o'lchang
- 2 Ishdan oldin va ish vaqtida uzluksiz shamollatishni ta'minlang
- 3 Agar nafas olish uchun xavfsiz havo ta'minlanmasa, havo uzatuvchi respirator yoki avtonom nafas olish apparatini (SCBA) taqing

Bo'g'ilishning oldini olish bo'yicha mehnatni muhofaza qilish va xavfsizlik texnikasi qoidalariga kiritilgan asosiy o'zgartirishlar (2025-yil 1-dekabrda kuchga kiradi)

- 1 Kislorod va xavfli gazlarni nazorat qiluvchi uskunar bilan ta'minlash majburiyatini belgilang
- 2 O'lchov natijalarini qayd eting va saqlang
- 3 Baxtsiz hodisa yuz berganda, avvalo favqulodda holatlar xizmatiga (119) qo'ng'iroq qiling
- 4 Yopiq joylardagi xavf-xatarlar bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini kuchaytiring va xabardortikni oshiring

# Tindakan Pencegahan Penyakit Terkait Panas yang Disebabkan oleh Panas Ekstrem



인도네시아



18개 모국어 번역본

Pemberi kerja harus mengambil tindakan pencegahan terhadap penyakit yang berhubungan dengan panas sesuai dengan ketentuan yang berlaku ketika pekerja bekerja di tempat kerja yang memiliki suhu 31°C atau lebih tinggi.

## Tindakan Pencegahan Terhadap Penyakit Terkait Panas

- ✓ Gunakan termometer dan higrometer di lokasi kerja untuk mengukur suhu yang sesuai dan catat tindakan yang diambil
- ✓ Informasikan kepada pekerja tentang gejala penyakit terkait panas dan tindakan darurat sebelum bekerja dalam suhu panas ekstrem
- ✓ Sediakan fasilitas istirahat (area istirahat dan area berteduh) di dekat lokasi kerja

## Lima Aturan Keselamatan Dasar yang Harus Dipatuhi Saat Gelombang Panas

### Air



- ✓ Sediakan air dingin dan bersih dalam jumlah yang cukup

### Perangkat Pendingin



- ✓ Pasang perangkat pendingin/ventilasi seperti pendingin udara (portabel), kipas industri, dll., dan kanopi pelindung saat bekerja di cuaca yang sangat panas.
- ✓ Sesuaikan jam kerja untuk meminimalkan paparan selama jam-jam panas ekstrem

### Istirahat



- ✓ Ambil waktu istirahat yang cukup saat bekerja dalam kondisi panas ekstrem dengan suhu yang terasa mencapai 31°C atau lebih tinggi
- ✓ Lakukan istirahat minimal 20 menit setiap 2 jam saat bekerja dalam kondisi panas ekstrem dengan suhu terasa mencapai 33°C atau lebih tinggi

### Peralatan Pendingin



- ✓ Sediakan peralatan pendingin pribadi seperti pakaian & rompi pendingin

### Hubungi 119



- ✓ Segera hubungi 119 ketika orang yang terkena atau diduga terkena penyakit karena cuaca panas tidak sadarkan diri
- ✓ Jika pasien sadar, lakukan tindakan kegawatdaruratan dan hubungi 119 jika gejala tidak kunjung membaik

## Rekomendasi Penangguhan Pekerjaan berdasarkan Tingkat Gelombang Panas

Suhu yang dirasakan  $\geq 33^{\circ}\text{C}$   
Imbauan Gelombang Panas

- ✓ Sesuaikan jam kerja atau kurangi waktu kerja di luar ruangan

Suhu yang dirasakan  $\geq 35^{\circ}\text{C}$   
Peringatan Gelombang Panas

- ✓ Tangguhkan pekerjaan di luar ruangan selama jam-jam panas ekstrem kecuali jika tidak dapat dihindari

Suhu yang dirasakan  $\geq 38^{\circ}\text{C}$   
Peringatan Gelombang Panas Parah

- ✓ Tangguhkan pekerjaan di luar ruangan kecuali untuk operasi darurat yang diperlukan untuk penanggulangan bencana dan manajemen keselamatan

## Penanganan Kelompok Sensitif terhadap Penyakit Akibat Panas

### ▶ Kelompok sensitif terhadap penyakit akibat panas

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



### ▶ Metode penanganan kelompok sensitif terhadap penyakit terkait panas

- ✓ Tingkatkan jam kerja secara bertahap untuk pekerja yang baru ditugaskan dan kelompok lain yang sensitif terhadap penyakit akibat panas, dengan mempertimbangkan kondisi masing-masing pekerja
- ✓ Periksa kondisi kesehatan pekerja secara teratur
- ✓ Informasikan kepada pekerja tentang gejala penyakit terkait panas dan langkah-langkah darurat sebelum bekerja dalam suhu panas ekstrem
- ✓ Kurangi jam kerja selama cuaca panas ekstrem, dan berikan waktu istirahat tambahan

## Langkah-langkah Darurat terhadap Penyakit terkait Panas

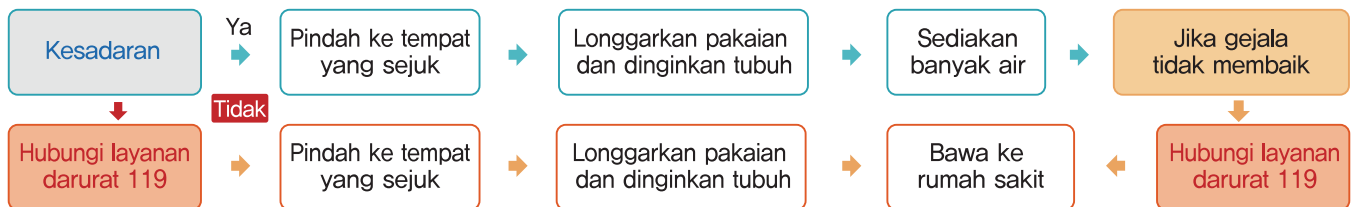
### ▶ Gejala penyakit terkait panas

\* Pelajari dan ikuti pedoman kesehatan untuk pencegahan penyakit terkait panas (KDCA).

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

### ▶ Langkah-langkah darurat terhadap penyakit terkait panas

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



## Tiga Aturan Keselamatan Utama untuk Mencegah Kecelakaan Akibat Sesak Napas

### ▶ Ruang terbatas merupakan “area berisiko tinggi untuk kematian akibat sesak napas.” Ruang ini menjadi sangat berbahaya selama gelombang panas.

- ✓ Ruang terbatas (seperti di dalam tangki, wadah penyimpanan, lubang got, dll.) menimbulkan peningkatan risiko kekurangan oksigen dan paparan gas beracun secara signifikan seiring dengan kenaikan suhu.

Ruang—ruang ini adalah lokasi berbahaya di mana satu tarikan napas saja dapat berakibat fatal.

Selalu patuhi “Tiga Aturan Keselamatan Utama untuk Mencegah Kecelakaan Akibat Sesak Napas.”

- 1 Ukur kadar oksigen dan konsentrasi gas berbahaya sebelum bekerja
- 2 Jaga ventilasi tetap aktif sebelum dan selama bekerja
- 3 Jika ketersediaan udara yang dapat dihirup tidak terjamin, gunakan respirator yang dilengkapi pasokan udara atau alat bantu pernapasan mandiri (SCBA)

※ Revisi Utama pada Peraturan Inti Keselamatan dan Kesehatan Kerja untuk Pencegahan Sesak Napas (Berlaku mulai 1 Desember 2025)

- 1 Tentukan kewajiban untuk menyediakan oksigen dan peralatan pemantauan gas berbahaya
- 2 Catat dan simpan hasil pengukuran
- 3 Jika terjadi kecelakaan, hubungi layanan darurat (119) terlebih dahulu
- 4 Perkuat pelatihan dan kesadaran tentang bahaya ruang terbatas

# 高温引起的 高温疾病预防守则



중국



18개 모국어 번역본

当劳动者在体感温度31°C以上的工作场所工作时，雇主必须采取高温疾病预防措施。

## 高温疾病预防措施

- 在工作场所配置温湿度计测量体感温度并记录相关应对措施
- 高温作业前告知高温疾病症状及应急处理要领
- 在工作场所附近设置休息设施（休息区及阴凉处）



体感温度计算器

## 遵守5大基本守则

### 水



- 提供充足的清凉干净的水

### 制冷设备



- 高温作业时，设置（移动式）空调、工业风扇等冷气·通风设备及遮阳设施
- 通过调整作业时间段等措施，尽量减少在高温集中时段的暴露

### 休息



- 在体感温度达到31°C以上的高温环境下作业时，适当休息
- 在体感温度达到33°C以上的高温环境下作业时，每2小时休息20分钟以上

### 降温装备



- 发放冷却服、冷却背心等个人降温装备

### 拨打119报警



- 如高温疾病患者·疑似患者失去意识，立即拨打119报警
- 如有意识，采取急救措施后，若症状无改善，拨打119报警

## 按高温阶段停止作业

### 体感温度33°C以上 高温预警

- 调整作业时间段或缩短室外作业

### 体感温度35°C以上 高温警报

- 在酷热时段，除不可避免的情况外，停止室外作业

### 体感温度38°C以上 高温重大警报

- 除灾难及安全管理等所需的紧急措施作业外，停止室外作业

## 高温疾病敏感人群管理

### ▶ 高温疾病敏感人群

- ✓ 高温作业新上岗人员
- ✓ 既往有高温疾病史者
- ✓ 高龄者、患有高血压·糖尿病等疾病者



### ▶ 高温疾病敏感人群管理方法

- ✓ 新上岗人员等高温疾病敏感人群，应考虑作业人员的状况，分阶段增加作业时间
- ✓ 定期确认劳动者健康状况
- ✓ 高温作业前，告知高温疾病症状及应急处理要领
- ✓ 缩短高温作业时间，额外分配休息时间

## 高温疾病应急处理要领

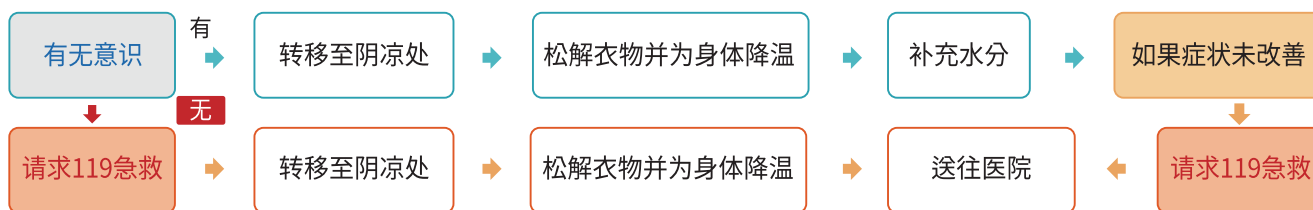
\* 了解疾病管理厅预防高温疾病健康守则

### ▶ 高温疾病症状

- ✓ 体温高于平时、大量出汗、头晕、恶心、肌肉痉挛、意识下降

### ▶ 高温疾病应急处理要领

- ✓ 请转移至凉爽的地方。
- ✓ 松解衣物，用凉水弄湿身体，使用扇子或电风扇等为身体降温。
- ✓ 请饮用凉水以补充水分。 ※ 如果无意识，严禁摄入水分
- ✓ 请休息或寻求医疗帮助。



## 预防窒息事故3大安全守则

### ▶ 密闭空间是“窒息死亡危险空间”。高温时非常危险。

- ✓ 密闭空间(储罐、储存容器内部、人孔等)在气温上升时，缺氧或有害气体中毒的危险会大幅增加，是“仅呼吸一次也可能导致死亡的危险场所”。

请务必遵守“预防窒息事故3大安全守则”。

- ① 作业前测量氧气及有害气体浓度
- ② 作业前及作业中持续通风
- ③ 如果空气不达标，佩戴送风面罩或空气呼吸器

※ 预防窒息事故核心安全保健规则修订(2025.12.1)主要内容

- ① 明确规定氧气及有害气体检测设备的发放义务
- ② 记录·保存检测结果
- ③ 发生事故时优先拨打119报警
- ④ 强调熟知密闭空间危险性 & 培训



감보디아



18개 모국어 번역본

# វិធានការបង្ការជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ ដែលបណ្តាលមកពីកម្ដៅខ្លាំងជ្រុល



និយោជកត្រូវចាត់វិធានការបង្ការប្រឆាំងនឹងជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅដោយអនុលោមតាមនៅពេលកម្មករធ្វើការនៅកន្លែងធ្វើការដែលមានសីតុណ្ហភាពឡើងដល់ 31°C ឬខ្ពស់ជាងនេះ។

## វិធានការបង្ការសម្រាប់ការឈឺដោយសារកម្ដៅ

- ✓ ប្រើវិធីប្រយោជន៍ប្រដាប់ស្នូលសំណើមខ្យល់នៅទីតាំងធ្វើការ ដើម្បីវាស់សីតុណ្ហភាពសមរម្យ និងកត់ត្រាសកម្មភាពដែលបានធ្វើឡើង
- ✓ ជូនដំណឹងដល់កម្មករអំពីហេតុសញ្ញានៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ និងវិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ មុនពេលធ្វើការក្រោមកម្ដៅខ្លាំងជ្រុល
- ✓ ដំឡើងទីតាំងសម្រាក (កន្លែងសម្រាក និងកន្លែងមានម្លប់) នៅជិតទីតាំងធ្វើការ

## វិធានសុវត្ថិភាពរលកកំដៅជាមូលដ្ឋានចំនួនប្រាំដែលចាំបាច់

- ទឹក**
  - ✓ ផ្តល់ទឹកត្រជាក់និងទឹកស្អាតឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ឧបករណ៍បន្ថយកម្ដៅ**
  - ✓ ដំឡើងឧបករណ៍បន្ថយកម្ដៅ/បញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់ ដូចជា ម៉ាស៊ីនត្រជាក់(ចល័ត) កង្ហារឧស្សាហកម្ម ជាដើម និងដំបូលការពារកម្ដៅថ្ងៃ នៅពេលធ្វើការក្រោមកម្ដៅខ្លាំងជ្រុល
  - ✓ កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ ដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ ក្នុងអំឡុងម៉ោងក្ដៅខ្លាំង
- ការសម្រាក**
  - ✓ សម្រាកឱ្យបានសមស្រប នៅពេលធ្វើការក្រោមកម្ដៅខ្លាំងជ្រុលដែលមានសីតុណ្ហភាព 31°C ឬខ្ពស់ជាងនេះ
  - ✓ សម្រាកឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់ 20 នាទី រៀងរាល់ 2 ម៉ោងម្តង នៅពេលធ្វើការក្រោមកម្ដៅខ្លាំងជ្រុលដែលមានសីតុណ្ហភាព 33°C ឬខ្ពស់ជាងនេះ
- ឧបករណ៍បន្ថយកម្ដៅ**
  - ✓ ផ្តល់ឧបករណ៍បន្ថយកម្ដៅផ្ទាល់ខ្លួន ដូចជា សម្លៀកបំពាក់និងអាវកាក់បន្ថយកម្ដៅ
- សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119**
  - ✓ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 119 ជាបន្ទាន់ នៅពេលបុគ្គលដែលមានឬសង្ស័យថាមានជំងឺទាក់ទងនឹងកម្ដៅ សន្លប់បាត់ស្មារតី
  - ✓ នៅពេលអ្នកជំងឺដឹងខ្លួនវិញ សូមអនុវត្តវិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ ហើយទូរសព្ទទៅលេខ 119 នៅពេលហេតុសញ្ញាមិនប្រសើរឡើង

## ការផ្អាកការងារតាមការណែនាំតាមកម្រិតរលកកម្ដៅ

- សីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែង  $\geq 33^{\circ}\text{C}$**   
ការផ្តល់យោបល់អំពីរលកកម្ដៅ
  - ✓ កែសម្រួលម៉ោងធ្វើការ ឬកាត់បន្ថយម៉ោងធ្វើការខាងក្រៅ
- សីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែង  $\geq 35^{\circ}\text{C}$**   
ការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅ
  - ✓ ផ្អាកការងារខាងក្រៅក្នុងអំឡុងម៉ោងមានកម្ដៅខ្លាំង លើកលែងតែក្នុងករណីបញ្ជាសមិទបាន
- សីតុណ្ហភាពជាក់ស្តែង  $\geq 38^{\circ}\text{C}$**   
ការព្រមានអំពីរលកកម្ដៅធ្ងន់ធ្ងរ
  - ✓ ផ្អាកការងារខាងក្រៅ លើកលែងតែប្រតិបត្តិការបន្ទាន់ដែលចាំបាច់សម្រាប់ការឆ្លើយតបនឹងគ្រោះមហន្តរាយ និងការគ្រប់គ្រងសុវត្ថិភាព

# ការគ្រប់គ្រងក្រុមមនុស្សងាយនឹងកើតជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

## ▶ ក្រុមមនុស្សងាយនឹងកើតជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

- ✓ កម្មករដែលទើបចាត់ឱ្យធ្វើការក្រោមកម្ដៅខ្លាំងជ្រុលនាពេលថ្មីៗនេះ
- ✓ កម្មករដែលពីមុនមានប្រវត្តិជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ
- ✓ កម្មករវ័យចំណាស់ ឬអ្នកដែលមានប្រវត្តិជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ជាដើម



## ▶ វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងសម្រាប់ក្រុមមនុស្សងាយនឹងកើតជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

- ✓ បង្កើនម៉ោងធ្វើការបន្ថយចុះសម្រាប់កម្មករទើបចាត់តាំងថ្មី និងក្រុមមនុស្សងាយនឹងកើតជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅផ្សេងទៀត ដោយគិតគូរពីស្ថានភាពរបស់កម្មករម្នាក់ៗ
- ✓ ពិនិត្យស្ថានភាពសុខភាពកម្មករជាប្រចាំ
- ✓ ប្រាប់ឱ្យកម្មករដឹងអំពីហេតុសញ្ញានៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ និងវិធានការសង្គ្រោះបន្ទាន់ មុនពេលធ្វើការក្រោមកម្ដៅខ្លាំងជ្រុល
- ✓ កាត់បន្ថយម៉ោងធ្វើការក្នុងអំឡុងពេលមានកម្ដៅខ្លាំង និងកំណត់ពេលសម្រាកបន្ថែម

# វិធានការបន្ទាន់សម្រាប់ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

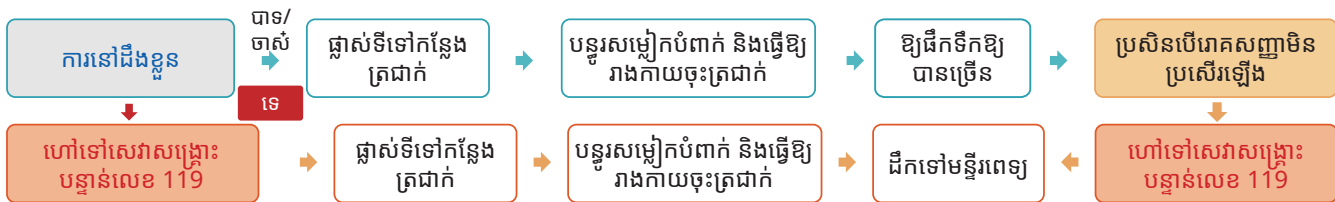
## ▶ ហេតុសញ្ញានៃជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

\*ស្វែងយល់និងអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំសុខភាពសម្រាប់ការបង្ការការងារដោយសារកម្ដៅ (KDCA)។

- ✓ សីតុណ្ហភាពរាងកាយខ្ពស់ជាងធម្មតា បែកញើសច្រើន វិលមុខ ចង្អោរ រមួលសាច់ដុំ បាត់បង់ស្មារតី

## ▶ វិធានការបន្ទាន់សម្រាប់ជំងឺដែលទាក់ទងនឹងកម្ដៅ

- ✓ ផ្លាស់ទីទៅកន្លែងត្រជាក់។
- ✓ បន្ទូលសម្លៀកបំពាក់របស់អ្នក និងឆ្លើយរាងកាយរបស់អ្នកជាមួយនឹងទឹកត្រជាក់ ដើម្បីធ្វើឱ្យត្រជាក់ដោយប្រើកង្ហារដៃ កង្ហារអគ្គិសនី ជាដើម។
- ✓ រក្សាជាតិទឹកក្នុងខ្លួនដោយផឹកទឹកត្រជាក់ឱ្យបានច្រើន។ \*នៅពេលកម្មករសន្លប់មិនដឹងខ្លួន សូមកុំឱ្យទឹកគាត់ផឹកឱ្យសោះ។
- ✓ សម្រាកឱ្យបានច្រើន ឬស្វែងរកការព្យាបាល។



# វិធានសុវត្ថិភាពចម្បងចំនួនបីសម្រាប់ការបង្ការឧបទ្វរហេតុថប់ដង្ហើម

## ▶ ទីធ្លាចង្អៀតគឺជា “តំបន់ដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងរងការថប់ដង្ហើមដល់ស្លាប់”។ វាគឺជាកន្លែងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ក្នុងអំឡុងពេលមានរលកកម្ដៅ។

✓ ទីធ្លាចង្អៀត (ដូចជា ក្នុងធុង នាវាផ្ទុក បំពង់លូ ជាដើម) បង្កហានិភ័យកើនឡើងគួរឱ្យកត់សម្គាល់នៃកង្វះអុកស៊ីសែន និងការប៉ះពាល់នឹងឧស្ម័នពុលនៅពេលសីតុណ្ហភាពកើនឡើង។ ទីតាំងទាំងនេះគឺជាទីតាំងដ៏គ្រោះថ្នាក់ ដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់ត្រឹមតែមួយពេទ្រភ្នែក។ ចូរអនុវត្តតាម “វិធានសុវត្ថិភាពចម្បងចំនួនបីសម្រាប់ការបង្ការឧបទ្វរហេតុថប់ដង្ហើម” ជានិច្ច។

- 1 ចូរវាស់កម្រិតអុកស៊ីសែន និងកំហាប់ ឧស្ម័នដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ មុនចាប់ផ្តើមការងារ
- 2 ចូររក្សាឱ្យមានខ្យល់ចេញចូលជាប់គតដាច់ និងអំឡុងពេលធ្វើការ
- 3 ប្រសិនបើធានាខ្យល់ដកដង្ហើមមិនបានទេ ចូរពាក់ឧបករណ៍ជំនួយដង្ហើមភ្ជាប់ប្រកបដោយសារ (SAR) ឬឧបករណ៍ជំនួយដង្ហើមភ្ជាប់ផ្តល់ស្តាយជាប់ខ្លួន (SCBA)។

កំណែប្រែសំខាន់ៗលើវិធានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពការងារសម្រាប់ការបង្ការការថប់ដង្ហើម (ចាប់អនុវត្តពីថ្ងៃទី 1 ខែធ្នូ ឆ្នាំ 2025)

- 1 បញ្ជាក់ពីកាតព្វកិច្ចក្នុងការផ្គត់ផ្គង់ឧបករណ៍ពិនិត្យតាមដានអុកស៊ីសែននិងឧស្ម័នគ្រោះថ្នាក់
- 2 កត់ត្រា និងរក្សាទុកលទ្ធផលវាស់ស្ទង់
- 3 ក្នុងករណីមានឧបទ្វរហេតុ សូមទូរសព្ទទៅសេវាសង្គ្រោះបន្ទាន់ (119) ជាមុនសិន
- 4 ពង្រឹងការបណ្តុះបណ្តាល និងការយល់ដឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់ក្នុងទីធ្លាចង្អៀត

# Кыйын ысыктан пайда болгон ысыкка байланыштуу ооруларды алдын алуу чаралары



Кыргызстан



18개 모국어 번역본



Жумуш берүүчүлөр 31 °C же андан жогору температурадагы иш жайларында иштеген жумушчулар сезиле турган ысыкка байланыштуу оорулардын алдын алуу чараларды көрүшү керек.

## Ысыкка байланыштуу ооруларды алдын алуу чаралары

- ✓ Иш жайларында сезиле турган температураны ченөөгө жана көрүлгөн иш-аракеттерди жаздырууга **температура ченегичти жана ным ченегичти** колдонуңуз
- ✓ Кыйын ысыкта ишти баштоо алдында жумушчуларды **ысыкка байланыштуу оорулардын белгилери жана кыска арада көрүлүүчү чаралары** тууралуу маалымдаңыз
- ✓ Иш жайлардын жанында эс алууга ылайык (**эс алуу аймактар жана көлөкөлүү аймактарды**) орнотуңуз

## Ысык удургуган кездеги беш негизги милдеттүү коопсуздук эрежелери

### Суу



- ✓ Муздак жана таза сууну жетиштүү түрдө камсыз кылыңыз

### Салкындатуу түзмөктөр



- ✓ (Ташуучу) аба жагдайын жакшырткычтар, өндүрүш желпингичтер жана катуу ысыкта туура келген **көлөкөлүү бастырмалар** сыяктуу **салкындатуу/желдетүү түзмөктөрдү** орнотуңуз
- ✓ Ысык эң чокуга көтөрүлгөн сааттарда ага көп тушуктурбоо үчүн **иштөө убакты жөндөтүңүз**

### Эс алуу



- ✓ **31 °C же андан жогору** сезиле турган температурадагы катуу ысыкта иштегенде керектүү тыныгууларды камсыз кылыңыз
- ✓ **33 °C же андан жогору температурага жеткен катуу ысыкта иштегенде ар бир 2 саатта жок дегенде 20 мүнөткө** тыныгууга чыгыңыз

### Салкындатуу жабдуу

- ✓ Салкындаткан кийим-кечекти жана жилетка сыяктуу **жекелик салкындаткан жабдууну** камсыз кылыңыз

### 119 номерине чалуу



- ✓ Эгерде ысыктан жабыркап ооруп жаткан же ага шектелген адам эс-учун жоготсо, дароо **119 телефонуна чалыңыз**
- ✓ Адам эсине келгенден кийин шашылыш чараларды көрүп, **симптомдору жакшырбаса 119га чалыңыз**

## Ысык удургуган кезинин деңгээли боюнча сунушталган ишти токтотуусу

### Сезилген температура $\geq 33$ °C

Ысык удургуган кездеги кеңешчи

- ✓ Иш сааттарын жөндөңүз же **тышта иштеген убакты азайтыңыз**

### Сезилген температура $\geq 35$ °C

Ысык удургуудагы эскертүү

- ✓ Иштен качууга болбогон учурдан бөлөк **ысык чокусундагы сааттарда тыштагы иштерди токтотуңуз**

### Сезилген температура $\geq 38$ °C

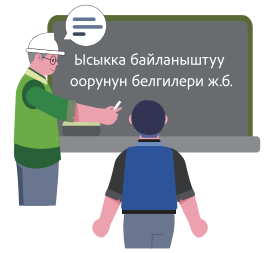
Кыйын ысык удургуудагы эскертүү

- ✓ Кырсык чалганда керектүү чараларды көрүүдөн жана коопсуздукту башкаруудан бөлөк башка учурлардан **тыштагы иштерди токтотуу**

## Ысыктан пайда болгон оорулардын сезгич тобун башкаруу

### Ысыкка байланыштуу ооруларга сезгич топтор

- ✓ Каттуу ысыкта иштөөгө жаңы дайындалган жумушчулар
- ✓ Буга чейин ысыктан улам ооруган жумушчулар
- ✓ Улгайган жумушчулар же гипертония, кант диабети, ж.б. менен ооруп чыккандары



### Ысыкка байланыштуу ооруларга сезгич топторду башкаруу ыкмасы

- ✓ Жаңы дайындалган жумушчулар жана башка ысыктан чыккан ооруларга жакын топторго, айрым жумушчунун жагдайын эске алуу менен иш сааттарын акырындык менен көбөйтүңүз
- ✓ Жумушчулардын ден соолугун дайыма текшерип туруңуз
- ✓ Кыйын ысыкта иштөө алдында ысыкка байланыштуу оорунун белгилери жана кыска арада көрүлүүчү чаралар тууралуу жумушчуларды маалымдаңыз
- ✓ Кыйын ысыкта иш сааттарды кыскартыңыз жана кошумча эс алуу убакты дайындаңыз

## Ысыкка байланыштуу ооруларга карата кыска арадагы көрүлүүчү чаралар

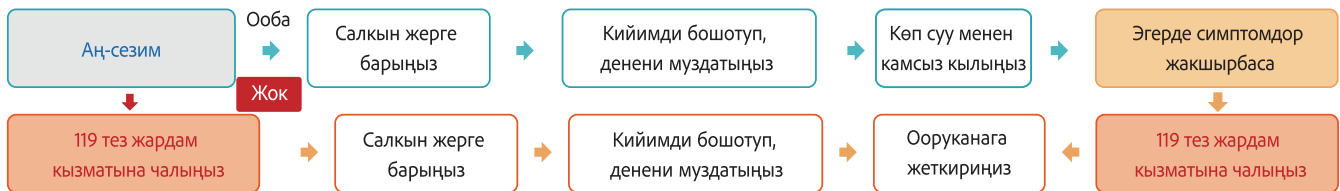
### Ысыкка байланыштуу оорунун белгилери

\*Ысыкка байланыштуу ооруну алдын алууга ден соолук боюнча жетектемелерди окутуу, аткарыңыз (KDCSA).

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

### Ысыкка байланыштуу ооруларга карата кыска арадагы көрүлүүчү чаралар

- ✓ Салкын жерге барыңыз.
- ✓ Кол желдеткичи же электр желдеткич менен муздатуу үчүн кийимиңизди чечип, денеңизди муздак суу менен суулаңыз.
- ✓ Муздак сууну көп ичүү менен жакшы сууга каныңыз. \* Жумушчу эсин жоготкондо суу бербейсиз.
- ✓ Эс алып же медициналык жардамга кайрылыңыз.



## Дем кыстыгуу учурларды алдын алууга үч негизги коопсуздук эрежелери

### Жабык мейкиндиктер бул «катаал деминин кыстыгуу боюнча жогорку коркунучтагы аймактар» Ысык удургуган кезде алар эң эле коркунучтуу болуп калышат.

- ✓ Температура көтөрүлгөн сайын (цистерна, сактоо кемелер, ал аркылуу адам өтүүчү тешиктер ж.б.у.с. ичинде) сыяктуу жабык мейкиндиктер кычкылтектин кыйла өскөн муктаждыктын жана уулуу газга тушуугуу коркунучуна айланат. Булар бир гана дем алуу өлүмгө алып бара турган коркунучтуу жайлар. «Дем кыстыгуу учурларды алдын алууга үч негизги коопсуздук эрежелерине» дайым баш ийиңиз.
  - 1 Иштөө алдында кычкылтектин деңгээлин жана коркунучтуу газ топтолуусун ченеңиз
  - 2 Иштөө алдын жана анын учурунда үзгүлтүксүз желдетүүнү аткарыңыз
  - 3 Эгер дем алууга аба жетишпесе, абаны жеткирген респираторду же өз алдынча иштеген дем алуу аппаратты тагыныңыз (SCBA)

Дем алуунун кыстыгуу үчүн негизги эмгек коопсуздугу жана ден соолук боюнча эрежелерине ыктуу карап чыгуулары (2025-ж. 1-декабрда күчүнө кирген)

- 1 Кычкылтекке жана коркунучтуу газга көз салуу жабдууну камсыз кылуу милдетин атайын көрсөтүү
- 2 Ченем жыйынтыктарын жаздыруу жана сактоо
- 3 Чатак иш орун алса, адегенде капыстан кырсык кызматтарына (119) чалыңыз
- 4 Жабык мейкиндиктердеги коркунучтары боюнча машыгуу жана баамдоону күчөтүңүз



타지키스탄

# Чораҳои пешгирикунанда барои бемориҳои вобаста ба гармӣ, ки аз гармии шадид ба вуҷуд меоянд



18개 모국어 번역본

Корфармоён бояд чораҳои пешгирикунанда бар зидди бемориҳои вобаста ба гармӣ андешанд, мувофиқи талабот, вақте ки қорمانдон дар ҷойҳои қорӣ фаъолият мекунад, ки дар он ҷо ҳарорати ҳисшаванда  $31^{\circ}\text{C}$  ё баландтар аст.

## Чораҳои пешгирикунанда барои бемориҳои вобаста ба гармӣ

- ✓ Дар ҷойҳои қорӣ аз ҳароратсанҷ ва намсанҷ истифода баред, то ҳарорати ҳисшавандаро чен карда, амалҳои андешидашударо сабт намоед
- ✓ Қоргаронро пеш аз қор дар шароити гармии шадид дар бораи нишонаҳои бемориҳои вобаста ба гармӣ ва чораҳои изтирорӣ огоҳ намоед
- ✓ Дар наздикии ҷойҳои қорӣ ҷойҳои истироҳат (минтақаҳои истироҳат ва ҷойҳои сояфкан) насб намоед

## Панҷ қоидаи асосии ҳатмии бехатарӣ дар мавҷи гармӣ

- Об**
  - ✓ Обро ба миқдори қорӣ, сард ва тоза таъмин намоед
- Дастгоҳҳои хунуккунанда**
  - ✓ Дастгоҳҳои хунуккунӣ/вентилятсия насб намоед, ба монанди кондиционерҳои (сайёр), вентиляторҳои саноатӣ ва ғайра, инчунин соябонҳоро ҳангоми қор дар гармии шадид таъмин кунед
  - ✓ Соатҳои қориро танзим намоед, то таъсири гармӣ дар соатҳои авҷи гармӣ кам карда шавад
- Истироҳат**
  - ✓ Ҳангоми қор дар гармии шадид, ки ҳарорати ҳисшаванда  $31^{\circ}\text{C}$  ё баландтар аст, танаффусҳои мувофиқ гиред
  - ✓ Ҳангоми қор дар гармии шадид бо ҳарорати эҳсосшавандаи  $33^{\circ}\text{C}$  ё бештар, ҳар 2 соат ҳадди ақал 20 дақиқа танаффус гиред
- Таҷҳизоти хунуккунанда**
  - ✓ Таҷҳизоти шахсии хунуккунанда, ба монанди либосҳо ва ҷомаву камзӯлҳои хунуккунанда, таъмин намоед
- Ба 119 занг занед**
  - ✓ Ҳангоми беҳуш шудани шахсе, ки ба бемориҳои вобаста ба гармӣ (офтобзани) гирифторм шудааст ё гумон меравад, ки осеб дидааст, фавран ба рақами 119 занг занед
  - ✓ Ҳангоми ҳушёр будани шахс, чораҳои изтирорӣ андешед ва агар нишонаҳо беҳтар нашаванд, ба 119 занг занед

## Тавсия оид ба қатъи қор вобаста ба дараҷаи мавҷи гармӣ

Ҳарорати ҳисшаванда  $\geq 33^{\circ}\text{C}$   
Огоҳии гармо

- ✓ Соатҳои қориро танзим намоед ё вақти қори берунаро кам намоед

Ҳарорати ҳисшаванда  $\geq 35^{\circ}\text{C}$   
Огоҳии хатари гармо

- ✓ Қорҳои берунаро дар соатҳои авҷи гармӣ ба истиснои ҳолатҳои, ки ногузир мебошанд, қатъ намоед

Ҳарорати ҳисшаванда  $\geq 38^{\circ}\text{C}$   
Огоҳӣ аз мавҷи гармои шадид

- ✓ Қорҳои берунаро ба истиснои амалиёти изтирорӣ, ки барои воқуниш ба офатҳо ва идоракунии бехатарӣ заруранд, қатъ кунед

## Гуруҳҳои ҳассос ба бемориҳои вобаста ба гармӣ

### Гуруҳҳои ҳассос ба бемориҳои вобаста ба гармӣ

- ✓ Кормандоне, ки ба кор дар гармии шадид нав таъин шудаанд
- ✓ Кормандоне, ки таърихи қаблии бемориҳои вобаста ба гармӣ доранд
- ✓ Кормандони солхӯрда ё онҳое, ки таърихи **фишори баланди хун, диабет**, ва ғайра доранд.



### Усули идоракунии гуруҳҳои ҳассос ба бемориҳои вобаста ба гармӣ

- ✓ **Вақти кори**ро тадриҷан зиёд намоед барои кормандони нав таъиншуда ва дигар гуруҳҳои ҳассос ба бемориҳои вобаста ба гармӣ, бо дар назар гирифтани **вазъияти инфиродии ҳар як коргар**
- ✓ Ҳолати саломатии коргаронро мунтазам тафтиш намоед
- ✓ Пеш аз кор дар гармии шадид, коргаронро дар бораи нишонаҳои бемориҳои вобаста ба гармӣ ва чораҳои изтирорӣ огоҳ намоед
- ✓ **Вақти корро** ҳангоми гармии шадид кам намоед, ва **вақти иловагии истироҳат** таъин кунед

## Чораҳои изтирорӣ барои бемориҳои вобаста ба гармӣ

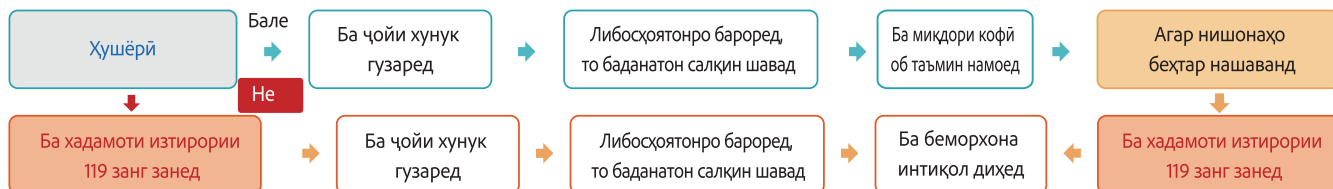
### Нишонаҳои бемориҳои вобаста ба гармӣ

\*Дастурҳои саломатии пешгирии бемориҳои вобаста ба гармӣ (KDCA)-ро омӯzed ва риоя намоед.

- ✓ Ҳарорати бадан аз меъёр баланд, араққунии аз ҳад зиёд, сарчархзанӣ, дилбеҳузурӣ, кашиши мушакҳо, паст шудани сатҳи ҳушёрӣ

### Чораҳои изтирорӣ барои бемориҳои вобаста ба гармӣ

- ✓ Ба чойи хунук гузаред.
- ✓ **Либосҳои худро суст кунед** ва баданатонро бо оби хунук тар намоед, то **хунук шавед**, бо истифода аз вентиляторӣ дастӣ, вентиляторӣ барқӣ ва ғайра
- ✓ **Моеъи баданро нигоҳ доред бо нӯшидани миқдори кофии оби хунук.** \*Ҳангоми беҳуш будани коргар ба ӯ об надихед.
- ✓ **Танаффус гиред** ё ба **кӯмаки тиббӣ муроҷиат кунед**.



## Се қоидаи асосии беҳатарӣ барои пешгирии садамаҳои нафастангӣ

### Фазоҳои маҳдуд «минтақаҳои дорои хатари баланди нафастангии марговар» мебошанд.

Онҳо ҳангоми мавҷҳои гармӣ хеле хатарнок мешаванд.

- ✓ **Фазоҳои маҳдуд** (масалан, дохили бакҳо, зарфҳои нигоҳдорӣ, чоҳҳои санчишӣ ва ғайра) ҳангоми баланд шудани ҳарорат хатари норасоии оксиген ва таъсири газҳои захролудро ба таври назаррас зиёд мекунанд. Инҳо **чойҳои хатарнок мебошанд, ки як нафас кашидан метавонад марговар бошад**. Ҳамеша «Се қоидаи асосии беҳатарӣ барои пешгирии садамаҳои нафастангӣ»-ро риоя намоед.

- 1 Пеш аз оғози кор **сатҳи оксиген ва консентратсияи газҳои хатарнокро чен намоед**
- 2 **Ҳавогардонии доими**ро пеш аз кор ва дар давоми кор таъмин намоед
- 3 Агар ҳаво барои нафаскашӣ мусоид набошад, **респиратори ҳавотаъминкунанда ё дастгоҳи нафаскашии мустақил (SCBA)-ро истифода баред**

Тағйироти асосӣ ба Қоидаҳои бунёдии беҳатарӣ ва ҳифзи меҳнат барои пешгирии нафастангӣ (аз 1 декабри 2025 эътибор дорад)

- 1 Ҷаҳодории таъмин намудани таҷҳизоти мониторинги оксиген ва газҳои хатарнокро мушаххас намоед
- 2 Натиҷаҳои ченкуниро сабт ва нигоҳ доред
- 3 Дар ҳолати садама, аввал ба ҳадамоти изтирорӣ (119) занг занед
- 4 Омӯзиш ва баланд бардоштани огоҳӣ оид ба хатарҳои фазоҳои маҳдудро тақвият диҳед

# มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนอันเนื่องมาจากความร้อนสูง



한국



18개 모국어 번역본

นายจ้างต้องใช้มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนเมื่อคนงานทำงานในสถานที่ทำงานที่มีอุณหภูมิซึ่งสัมผัสได้ตั้งแต่ 31°C ขึ้นไป

## มาตรการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ ใช้เครื่องวัดอุณหภูมิและเครื่องวัดความชื้นในสถานที่ทำงานเพื่อวัดอุณหภูมิที่สัมผัสได้และบันทึกสิ่งที่ได้ดำเนินการ
- ✓ แจ้งคนงานเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนและมาตรการฉุกเฉินก่อนที่จะทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✓ จัดให้มีจุดพักพ่อน (พื้นที่พักพ่อนและพื้นที่ซึ่งมีร่มเงา) ใกล้กับสถานที่ทำงาน

## กฎเหล็กพื้นฐาน 5 ข้อเพื่อความปลอดภัยในภาวะคลื่นความร้อน

### น้ำ



- ✓ จัดให้มีน้ำเย็นที่สะอาดอย่างเพียงพอ

### อุปกรณ์ทำความเย็น



- ✓ จัดให้มีอุปกรณ์ทำความเย็น/อุปกรณ์ระบายอากาศ เช่น เครื่องปรับอากาศ (แบบพกพา) และพัดลมอุตสาหกรรม ฯลฯ รวมถึงกันสาด ระหว่างการทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✓ ปรับชั่วโมงทำงานเพื่อลดการสัมผัสความร้อนในช่วงเวลาที่มีความร้อนสูงมากให้เหลือน้อยที่สุด

### การพักพ่อน



- ✓ พักพ่อนอย่างเหมาะสมระหว่างการทำงานในสภาพอากาศร้อนจัดที่มีอุณหภูมิซึ่งสัมผัสได้ตั้งแต่ 31°C ขึ้นไป
- ✓ พักพ่อนเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 20 นาที ทุก 2 ชั่วโมง เมื่อทำงานในสภาพอากาศร้อนจัดซึ่งมีอุณหภูมิที่สัมผัสได้ตั้งแต่ 33°C ขึ้นไป

### อุปกรณ์คลายความร้อน



- ✓ จัดให้มีอุปกรณ์คลายความร้อนส่วนบุคคล เช่น เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดีและเสื้อกั๊กเก็บความเย็น

### โทร 119



- ✓ โทร 119 ทันทีเมื่อมีผู้ป่วยหรือผู้ที่สงสัยว่าป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับความร้อนหมดสติ
- ✓ เมื่อผู้ป่วยมีสติแล้ว ให้ดำเนินการตามมาตรการฉุกเฉิน และหากอาการไม่ดีขึ้น ให้โทร 119

## ข้อแนะนำในการระงับการทำงานตามระดับของคลื่นความร้อน

### อุณหภูมิที่รู้สึกได้ $\geq 33^{\circ}\text{C}$

ค่าแนะนำเกี่ยวกับคลื่นความร้อน

- ✓ ปรับชั่วโมงทำงานหรือลดเวลาการปฏิบัติงานกลางแจ้ง

### อุณหภูมิที่รู้สึกได้ $\geq 35^{\circ}\text{C}$

ค่าเตือนเกี่ยวกับคลื่นความร้อน

- ✓ ระงับการปฏิบัติงานกลางแจ้งในช่วงเวลาที่มีความร้อนสูงมาก ยกเว้นกรณีที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

### อุณหภูมิที่รู้สึกได้ $\geq 38^{\circ}\text{C}$

ค่าเตือนเกี่ยวกับคลื่นความร้อนระดับรุนแรง

- ✓ ระงับการปฏิบัติงานกลางแจ้ง ยกเว้นการปฏิบัติงานฉุกเฉินที่จำเป็นในการรับมือกับภัยพิบัติและการบริหารจัดการความปลอดภัย

## การจัดการกลุ่มเปราะบางที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความร้อน

### ▶ กลุ่มเปราะบางที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความร้อน

- ✓ คนงานที่เพิ่งเคยได้รับมอบหมายให้ทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✓ คนงานที่ก่อนหน้านี้มีประวัติการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน
- ✓ คนงานสูงอายุหรือผู้ที่มีประวัติความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ



### ▶ วิธีการจัดการสำหรับกลุ่มเปราะบางซึ่งเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ เพิ่มชั่วโมงทำงานที่ละน้อยสำหรับคนงานและกลุ่มเปราะบางอื่นที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากความร้อนซึ่งเพิ่งเคยได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานในสภาพอากาศร้อน โดยพิจารณา**สภาวะ**ของคนงานเป็นรายบุคคล
- ✓ ตรวจสอบสุขภาพของคนงานเป็นประจำสม่ำเสมอ
- ✓ แจ้งให้คนงานทราบเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนและมาตรการฉุกเฉินก่อนที่จะทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด
- ✓ ลดชั่วโมงทำงานลงในช่วงที่อากาศร้อนจัด และกำหนดเวลาพักผ่อนเพิ่มเติม

## มาตรการฉุกเฉินสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

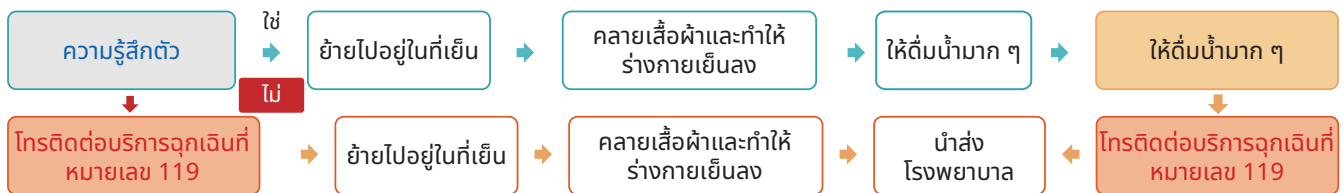
### ▶ อาการของการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

\* เรียนรู้และปฏิบัติตามแนวทางด้านสุขภาพสำหรับการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน (KDCA)

- ✓ อุณหภูมิร่างกายสูงกว่าปกติ เหงื่อออกมากผิดปกติ เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เป็นตะคริว ระดับความรู้สึกตัวลดลง

### ▶ มาตรการฉุกเฉินสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อน

- ✓ ย้ายไปอยู่ในที่เย็น
- ✓ คลายเสื้อผ้าและเช็ดตัวด้วยน้ำเย็น ตลอดจนทำให้ร่างกายเย็นลงด้วยพัดลมมือถือ พัดลมไฟฟ้า ฯลฯ
- ✓ ดื่มน้ำเย็นให้มากเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ ※ ห้ามป้อนน้ำแก่คนงานที่หมดสติ
- ✓ พักผ่อนหรือไปพบแพทย์



## กฎเหล็กด้านความปลอดภัย 3 ข้อเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขาดอากาศหายใจ

### ▶ พื้นที่อับอากาศคือ “พื้นที่ซึ่งมีความเสี่ยงสูงสุดต่อการเสียชีวิตจากการขาดอากาศหายใจ” พื้นที่ดังกล่าวจะเป็นอันตรายอย่างยิ่งระหว่างที่เกิดคลื่นความร้อน

- ✓ พื้นที่อับอากาศ (เช่น ภายในถังบรรจุ ภาชนะจัดเก็บ บ่อพักท่อระบายน้ำ ฯลฯ) ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการขาดออกซิเจนและการสะสมของก๊าซพิษเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้น **สถานที่เหล่านี้เป็นอันตรายที่การหายใจเพียงครั้งเดียวก็อาจทำให้เสียชีวิตได้** ปฏิบัติตาม “กฎเหล็กด้านความปลอดภัย 3 ข้อเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการขาดอากาศหายใจ” เสมอ

- 1 วัดระดับออกซิเจนและความเข้มข้นของก๊าซอันตรายก่อนที่จะทำงาน
- 2 รักษาการระบายอากาศอย่างต่อเนื่องก่อนและระหว่างการทำงาน
- 3 หากไม่อาจยืนยันได้ว่ามีอากาศที่สามารถหายใจได้อย่างปลอดภัย ให้สวมเครื่องช่วยหายใจแบบมีสายส่งอากาศหรือชุดช่วยหายใจแบบมีถังอากาศในตัว (SCBA)

การปรับปรุงสาระสำคัญของกฎเกณฑ์ด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยเพื่อป้องกันการขาดอากาศหายใจ (มีผลบังคับใช้ 1 ธ.ค. 2025)

- 1 กำหนดภาระหน้าที่ในการจัดเตรียมอุปกรณ์ตรวจวัดระดับออกซิเจนและก๊าซอันตราย
- 2 บันทึกและเก็บรักษาผลการตรวจวัด
- 3 ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุ ให้โทรติดต่อบริการฉุกเฉิน (119) ก่อน
- 4 มุ่งเน้นการฝึกอบรมและความตระหนักรู้เกี่ยวกับอันตรายในพื้นที่อับอากาศ



18개 모국어 번역본

# شدید گرمی کی وجہ سے ہونے والی گرمی سے متعلقہ بیماریوں سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر



آجران پر لازم ہے کہ وہ کارکنان کے لیے ایسی کام کی جگہوں پر جہاں محسوس ہونے والا درجہ حرارت  $31^{\circ}\text{C}$  یا اس سے زیادہ ہو، گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی روک تھام کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

## گرمی سے متعلقہ بیماریوں سے بچاؤ کے لیے احتیاطی تدابیر

- ✓ محسوس ہونے والے درجہ حرارت کو ماپنے کے لیے کام کی سائٹس پر تھرمامیٹر اور ہائگرو میٹر استعمال کریں اور اختیار کردہ اقدامات کا ریکارڈ رکھیں
- ✓ شدید گرمی میں کام شروع کرنے سے قبل کارکنان کو گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی علامات اور ہنگامی اقدامات کی یاد دہانی کرائیں
- ✓ کام کی سائٹس کے قریب آرام کی سہولیات (آرام گاہیں اور سایہ دار جگہیں) نصب کریں

## گرمی کی لہر سے بچاؤ کے لیے پانچ لازمی بنیادی حفاظتی اصول

- پانی** ✓ ٹھنڈا اور صاف پانی کافی مقدار میں فراہم کریں
- ٹھنڈک پیدا کرنے والی ڈیوائسز** ✓ شدید گرمی میں کام کے دوران ٹھنڈک/ہواداری والی ڈیوائسز نصب کریں جیسے کہ (پورٹیبیل) ایئر کنڈیشنر، صنعتی پنکھے، وغیرہ اور سایہ فراہم کرنے والی چھتیں  
✓ کام کے اوقات کو اس طرح ترتیب دیں کہ شدید گرمی کے اوقات کے اثرات سے بچا جا سکے
- آرام** ✓ شدید گرمی میں جب محسوس ہونے والا درجہ حرارت  $31^{\circ}\text{C}$  یا اس سے زیادہ ہو تو مناسب وقفے لیں  
✓ شدید گرمی میں جب محسوس ہونے والا درجہ حرارت  $33^{\circ}\text{C}$  یا اس سے زیادہ ہو تو ہر 2 گھنٹے بعد کم از کم 20 منٹ کا وقفہ لیں
- ٹھنڈک پیدا کرنے والے آلات** ✓ ذاتی ٹھنڈک کے آلات فراہم کریں جیسے کہ ٹھنڈک دینے والے کپڑے اور واسکٹیں
- پہر کال کریں 119** ✓ جب کوئی شخص گرمی سے متعلقہ بیماری میں مبتلا ہو یا اس کا شبہ ہو اور وہ بے ہوش ہو تو فوراً 119 پر کال کریں  
✓ جب شخص ہوش میں ہو، تو ہنگامی اقدامات کریں اور اگر علامات بہتر نہ ہوں تو 119 پر کال کریں

## گرمی کی لہر کے درجے کے لحاظ سے تجویز کردہ کام روکنے کے اقدامات

- ✓ محسوس ہونے والا درجہ حرارت  $33^{\circ}\text{C}$  ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ ہو گرمی کی لہر سے متعلقہ ہدایت کام کے اوقات کو ترتیب دیں یا باہر کام کرنے کا وقت کم کریں
- ✓ محسوس ہونے والا درجہ حرارت  $35^{\circ}\text{C}$  ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ ہو گرمی کی لہر سے متعلقہ انتباہ ناگزیر حالات کے علاوہ شدید گرمی کے اوقات میں بیرونی کام معطل کر دیں
- ✓ محسوس ہونے والا درجہ حرارت  $38^{\circ}\text{C}$  ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے زیادہ ہو شدید گرمی کی لہر سے متعلقہ انتباہ قدرتی آفات پر ردعمل اور تحفظ کے نظم و نسق کے لیے ضروری ہنگامی اقدامات کے علاوہ بیرونی کام معطل کر دیں

## گرمی کی بیماریوں سے متاثرہ حساس گروپ کا نظم و نسق

### گرمی کی بیماریوں سے متاثرہ حساس گروپس

- شدید گرمی میں کام پر نئے تعینات ہونے والے کارکنان
- گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی سابقہ بستری رکھنے والے کارکنان
- عمر رسیدہ کارکنان یا وہ جو بلند فشار خون، ذیابیطس، وغیرہ کی بستری رکھتے ہوں



### گرمی سے متعلقہ بیماریوں کے حساس گروپس کے لیے نظم و نسق کا طریقہ کار

- نئے تعینات شدہ کارکنان اور گرمی کی بیماریوں سے متاثرہ دیگر حساس گروپس کے کام کے اوقات میں بتدریج اضافہ کریں، اور انفرادی کارکن کی حالت کو مدنظر رکھیں
- کارکنان کی صحت کی حالت کو باقاعدگی سے چیک کریں
- کارکنان کو شدید گرمی میں کام شروع کرنے سے قبل گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی علامات اور ہنگامی اقدامات کی یاد دہانی کرائیں
- شدید گرمی کے دوران کام کے اوقات کم کریں، اور اضافی آرام کا وقت مقرر کریں

## گرمی سے متعلقہ بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ہنگامی اقدامات

گرمی سے متعلقہ بیماریوں سے بچاؤ کے لیے صحت کے رہنما اصول (KDCA)

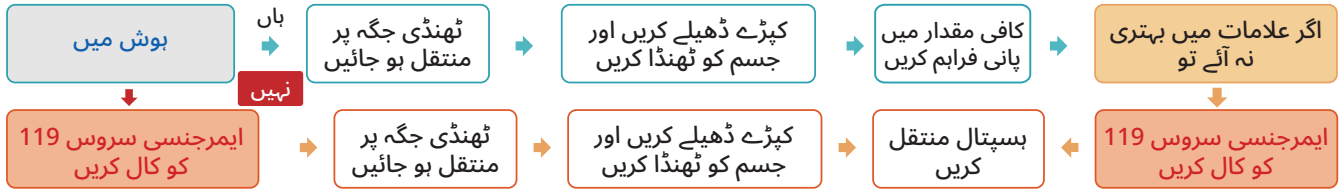
سیکھیں اور ان پر عمل کریں۔

### گرمی سے متعلقہ بیماریوں کی علامات

- معمول سے زیادہ جسمانی درجہ حرارت، زیادہ پسینہ آنا، چکر آنا، متلی، پٹھوں میں اکڑاؤ، ہوش کی سطح میں کمی

### گرمی سے متعلقہ بیماریوں سے بچاؤ کے لیے ہنگامی اقدامات

- کسی ٹھنڈی جگہ پر منتقل ہو جائیں۔
- اپنے کپڑوں کو ڈھیلا کریں اور اپنے جسم کو ٹھنڈے پانی سے گیلا کریں تاکہ ہاتھ کے پنکھے، برقی پنکھے وغیرہ کے ذریعے ٹھنڈک حاصل کی جا سکے۔
- کافی مقدار میں ٹھنڈا پانی پی کر جسم کو ہائیڈریٹ رکھیں۔ \* اگر کارکن بے ہوشی کی حالت میں ہو تو پانی نہ دیں۔
- تھوڑی دیر آرام کریں یا طبی امداد حاصل کریں۔



## دم گھٹنے کے حادثات سے بچاؤ کے تین بڑے حفاظتی اصول

### بند جگہیں "دم گھٹنے سے ہونے والی اموات کے لیے بلند خطرات کے حامل علاقے" ہیں۔

گرمی کی لہر کے دوران یہ جگہیں انتہائی خطرناک ہو جاتی ہیں۔

- بند جگہیں (جیسے کہ ٹینکوں کے اندر، اسٹوریج ویسلز، مین بولز وغیرہ) میں درجہ حرارت بڑھنے کے ساتھ آکسیجن کی کمی اور زہریلی گیسوں کے اخراج کا خطرہ نمایاں طور پر بڑھ جاتا ہے۔ یہ ایسی خطرناک جگہیں ہیں جہاں ایک ہی سانس جان لیوا ثابت ہو سکتی ہے۔

میشہ "دم گھٹنے کے حادثات سے بچاؤ کے تین بڑے حفاظتی اصولوں" کی تعمیل کریں۔

### 1 کام سے پہلے آکسیجن کی سطح اور خطرناک گیسوں کی کثافت کی پیمائش کریں

2 کام سے پہلے اور کام کے دوران مسلسل ہواداری برقرار رکھیں

3 اگر سانس لینے کے قابل ہوا یقینی نہ ہو، تو ہوا فراہم والا سانس لینے کا آلہ یا خود ساختہ سانس لینے کا آلہ (SCBA) پہنیں

دم گھٹنے سے بچاؤ کے لیے بنیادی پیشہ ورانہ تحفظ و صحت کے اصولوں میں اہم ترامیم (نافذ العمل 1 دسمبر 2025)

2 آکسیجن اور خطرناک گیسوں کی نگرانی کے آلات فراہم کرنے کی ذمہ داری کی وضاحت کریں 1 پیمائش کے نتائج کو ریکارڈ کریں اور محفوظ رکھیں

4 حادثے کی صورت میں، سب سے پہلے اےمرجنسی سروسز (119) کو کال کریں 3 بند جگہوں کے خطرات کے بارے میں تربیت اور آگاہی کو مزید بہتر بنائیں

# Mga Hakbang para Maiwasan ang mga Sakit na dulot ng Init Sanhi ng Napakainit na Temperatura



필리핀



18개 모국어 번역본



Dapat gumawa ang mga employer ng mga **hakbang para maiwasan ang mga sakit na dulot ng init** alinsunod sa kapag nagtatrabaho ang mga manggagawa sa lugar ng trabaho, **ang nararamdamang temperatura ay 31°C o mas mataas pa.**

## Mga Hakbang para Maiwasan ang mga Sakit na Dulot ng Init

- ✓ Gumamit ng **thermometer at hygrometer** sa mga lugar ng trabaho para sukatin ang nararamdamang temperatura at itala ang mga aksyong ginawa
- ✓ Ipaalam sa mga manggagawa ang mga **sintomas ng mga sakit dulot ng init** at mga **emergency na hakbang** bago magtatrabaho sa napakainit na temperatura
- ✓ Magtalaga ng mga pasilidad sa **pagpapahinga at may lilim na lugar**) malapit sa mga lugar ng trabaho

## Limang Kinakailangang Batayang Patakaran sa Kaligtasan sa Heatwave

### Tubig



- ✓ Magbigay ng sapat na malamig at malinis na tubig

### Mga Cooling Device



- ✓ Maglagay ng mga **cooling/ventilation device** tulad ng (portable) air-conditioner, industrial fan, atbp, at mga shade canopy kapag nagtatrabaho sa napakainit na temperatura
- ✓ Ayusin ang oras ng trabaho para mabawasan ang pagkakalantad sa oras na napakatindi ng init

### Pahinga



- ✓ Magsagawa ng naaayong pahinga kapag nagtatrabaho sa napakainit na temperatura na may nararamdamang temperatura na **31°C o mas mataas pa**
- ✓ Magpahinga ng **hindi bababa sa 20 minuto bawat 2 oras** kapag nagtatrabaho sa napakainit na temperatura na may nararamdamang temperatura na of **33°C o mas mataas pa**

### Cooling Equipment

- ✓ Magbigay ng **personal cooling equipment** tulad ng mga cooling clothes at vest

### Pagtawag sa 119



- ✓ Tumawag agad sa 119 kapag walang malay ang isang taong nakararanas o hinihinalang nakararanas ng sakit na dulot ng init
- ✓ Kapag may malay ito, magsagawa ng mga emergency na hakbang at **tumawag sa 119 kapag hindi bumuti ang sintomas**

## Inirerekomendang Pagpapatigil ng Trabaho ayon sa Lebel ng Heatwave

**Naramdamang Temperatura  $\geq 33^{\circ}\text{C}$**   
Paalala ng Heatwave

- ✓ Ayusin ang oras ng trabaho or **bawasan ang oras ng trabaho sa labas**

**Naramdamang Temperatura  $\geq 35^{\circ}\text{C}$**   
Babala ng Heatwave

- ✓ Suspendihin ang pagtatrabaho sa labas sa oras ng **napakatinding init** maliban kung hindi maiiwasan

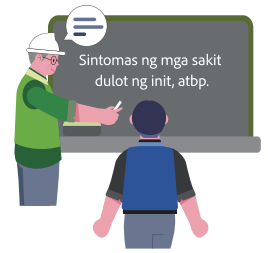
**Naramdamang Temperatura  $\geq 38^{\circ}\text{C}$**   
Babala ng Matinding Heatwave

- ✓ Suspendihin ang pagtatrabaho sa labas maliban sa mga operasyong emergency na kailangan para sa pagtugon sa sakuna at pamamahala ng kaligtasan

## Pamamahala ng mga Grupo na Sensitibo sa Sakit na dulot ng Init

### ► Mga Grupo na Sensitibo sa Sakit na dulot ng Init

- ✓ Mga manggagawa na bago lamang sa pagtatrabaho sa napakainit na temperatura
- ✓ Mga manggagawang nakaranas na dati na sakit na dulot ng init
- ✓ Mga nakatatandang manggagawa o iyong may kasaysayan ng **altapresyon, diabetes, atbp.**



### ► Paraan ng pamamahala para sa mga grupo na sensitibo sa sakit na dulot ng init

- ✓ Dahan-dahang itaas ang oras ng trabaho **para sa mga bagong talagang manggagawa at iba pang grupo na sensitibo sa sakit dulot ng init**, isaalang-alang ang mga indibidwal na kondisyon ng manggagawa
- ✓ **Regular na suriin ang kondisyon ng kalusugan ng mga manggagawa**
- ✓ Ipaalam sa mga manggagawa ang mga sintomas ng mga sakit at mga emergency na hakbang bago magtrabaho sa napakainit na temperatura
- ✓ **Bawasan ang oras ng pagtatrabaho habang napakainit ng temperatura**, at magtakda ng karagdagang oras ng pahinga

## Mga Emergency na Hakbang para Maiwasan ang mga Sakit Dulot ng Init

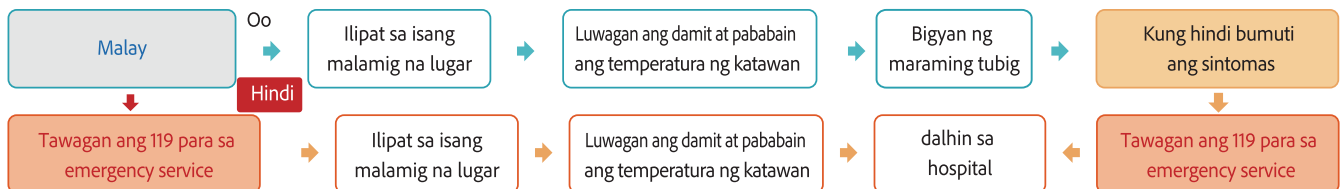
### ► Sintomas ng mga sakit dulot ng init

\*Matutunan at sundin ang mga alintuntunin sa kalusugan para sa pag-iwas sa mga sakit na dulot ng init (KDCA).

- ✓ Mas mataas sa normal na temperatura ng katawan, labis na pagpapawis, pagkahilo, pagduduwal, pagkapulikat ng kalamnan, nabawasang lebel ng kamalayan

### ► Mga emergency na hakbang para sa mga sakit na dulot ng init

- ✓ Lumipat sa isang malamig **na lugar**.
- ✓ **Luwagan ang iyong damit** at basain ang iyong katawan ng malamig na tubig para **bumaba ang temperatura** gamit ang handheld fan, electric fan, atbp.
- ✓ **Manatiling hydrated** sa pamamagitan ng pag-inom ng maraming malamig na tubig.  
\*Huwag bigyan ng tubig kapag walang malay ang manggagawa
- ✓ **Magpahinga** o humingi ng **atensyong medikal**.



## Tatlong Pinakamahalagang Patakaran sa Kaligtasan para Maiwasan ang Aksidenteng Pagkawala ng Paghinga

### ► Ang mga saradong lugar ay mga "lugar na mataas ang panganib ng nakamamatay na pagkawala ng paghinga." Nagiging lubos na mapanganib ito kapag may heatwave

- ✓ Ang mga **saradong lugar** (tulad ng loob ng tangke, storage vessel, manhole, atbp.) ay mayroong mas mataas na panganib ng kakulangan ng oxygen at pagkakalantad sa nakalalasang gas kapag tumaas ang temperatura. Ito ay mga **mapanganib na lokasyon kung saan maaaring mapanganib ang kahit isang paghinga lamang**.

Palaging sumunod sa "Tatlong Pinakamahalagang Patakaran sa Kaligtasan para Maiwasan ang Aksidenteng Pagkawala ng Paghinga"

- 1 Sukatin ang lebel ng oxygen at konsentrasyon ng nakalalasang gas bago magtrabaho
- 2 Panatilihin ang **tuluy-tuloy na bentilasyon** bago at habang nagtatrabaho
- 3 Kung hindi matiyak ang malalanghap ang hangin, **magsuot ng isang air-supplied respirator o self-contained breathing apparatus (SCBA)**

Mahahalagang Rebisyon sa Batayang Patakaran sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho para Maiwasan ang Pagkawala ng Paghinga (Epektibo Dis. 1, 2025)

- 1 Tukuyin ang obligasyon na magbigay ng kagamitan sa pagsukat ng oxygen at nakalalasang gas
- 2 I-record at panatilihin ang mga resulta ng pagsukat
- 3 Sa kaso ng isang aksidente, tawagan muna ang emergency services (119)
- 4 Pagtibayin ang pagsasanay at kamalayan sa panganib sa mga saradong lugar