

Хүйтэн долгион Ханиадтай холбоотой өвчнөөс хэрхэн сэргийлэх вэ

Хүйтэн долгион нь өвлийн улиралд температур огцом буурах үзэгдэл бөгөөд хөлдөлт, биеийн дулаан алдагдалт зэрэг хүйтнээс үүдэлтэй өвчин үүсгэдэг.

Хүйтэн долгионы дохиоллын шалгуур

※ [Хавсралт 6-р хүснэгт] КМА-ийн "Цаг Агаарын Мэдээний Дүрэм" дэх сэрэмжлүүлэг зарлах шалгуурууд

Хүйтэн долгионы сэрэмжлүүлэг	<ul style="list-style-type: none"> Өглөөний доод температур -12°C хэм буюу доош байх ба хоёр ба түүнээс дээш өдөр байх төлөвтэй байна Өглөөний агаарын хэм өмнөх өдрөөс 10°C ба түүнээс дээш, 3°C ба түүнээс доош, ердийнхөөс 3°C-с дээш байх төлөвтэй байна. Хурц хүйтэн температурын улмаас ноцтой хохирол учирвал
Хүйтэн долгионы сэрэмжлүүлэг	<ul style="list-style-type: none"> Хоёр ба түүнээс дээш өдөр өглөөний доод температур -15°C хэм буюу түүнээс доош байх төлөвтэй байна Өглөөний агаарын хэм өмнөх өдрөөс 15°C ба түүнээс дээш, 3°C ба түүнээс доош, ердийнхөөс 3°C-с бага байх төлөвтэй байна. Хурц хүйтний улмаас өргөн уудам нутагт ноцтой хохирол учирвал

Хүйтэн өвчний үед яаралтай авах арга хэмжээ.

- Өвлийн улиралд хүйтэн долгионд удаан хугацаагаар өртөх нь биеийн дулаан алдагдалт, хөлдөлт зэрэг ноцтой асуудалд хүргэдэг ба **шуурхай арга хэмжээ** авах шаардлагатай.

※ Хүйтэн өвчинд мэдрэмтгий бүлэгт хамаарах эсвэл хөдөлмөрийн өндөр эрчимтэй хүнд хөдөлмөр эрхэлдэг ажилчид ажлын өмнө болон дараа биеийн байдлыг шалгах шаардлагатай байдаг.

Үндсэн шинж тэмдгүүдийн харагдах байдал

Биеийн дулаан алдагдалт

Дааралт, ядралт, ухаан доройтох, ой санамж муудах, хэл ярианы эмгэг гэх мэт.

Хөлдөлт

Хурц өвдөлт, загатналт, арьс бараан, улаан болж цэврүүтэх, арьсны мэдрэмж алдагдах

Арга хэмжээ, хяналтын нөхцөл

- Дулаан газар луу нүүгээрэй.
- Нойтон хувцсаа тайлж, даарсан хүнийг хөнжлөөр боох гэх мэт.
- Хөлдөөсөн хэсэгтээ (нүүр, чих, гар, хөл гэх мэт) бүлээн алчуур тавьж, алчуураа ойр ойрхон солино.
- Хэрэв та ухаантай бол халуун ундаа (архи, согтууруулах ундаанаас бусад), шоколад гэх мэт чихэрлэг хоол авч болно.

▼ Ухаан алдсан эсвэл шинж тэмдэг сайжрахгүй бол

Тусламж авахын тулд 119 руу залгаарай.

Төгсгөл

- Эрүүл мэндийн байдлыг байнга шалгаж байгаарай.
- Боломжтой бол гэртээ харь.

(Шинж тэмдэг сайжирч байгааг шалгана уу.)

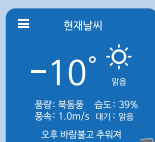


※ Дэлгэрэнгүй мэдээллийг Солонгосын Өвчний Хяналт, Урьдчилан Сэргийлэх Агентлагийн (KDCA) "Ханиадтай Холбоотой Өвчний Төрөл ба Яаралтай Тусламжийн Арга Хэмжээ" хэсгээс авна уу.

Ханиадны өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх үндсэн дүрэм бол дулаан хувцас, бүлээн ус, дулаан газар юм!

Дулаан хувцас (багаж хэрэгсэл)	<ul style="list-style-type: none"> Хэд хэдэн давхар хувцас өмс. (3 ба түүнээс дээш давхар хувцас нь дулаан хадгалах нөлөөг нэмэгдүүлдэг.) <ul style="list-style-type: none"> Гаднах давхарга Салхи, усыг хааж чадах амьсгалдаг хувцас Дунд давхарга Нойтон нөхцөлд ч гэсэн дулаан хадгалах хувцас Дотоод давхарга Хөлсийг амархан арилгадаг хувцас Биеийн дулаан алдагдлыг багасгахын тулд малгай эсвэл өөдөс өмсөөрэй. Шаардлагатай бол нүүр амаа таглах маск хэрэглээрэй. Дулааны бээлий, дулаан, ус нэвтэрдэггүй гутал өмсөөрэй. <ul style="list-style-type: none"> Таныг амархан норгох ажил хийхдээ ус нэвтэрдэггүй бээлий өмсөөрэй. -7 хэмээс доош температурт ажиллахдаа металлын гадаргууг нүцгэн гараараа барьж болохгүй. Бээлий өмсөхөө мартуузай. Боломжтой бол усанд норж, хөлрөхөөс сэргийлж зарим нөөц хувцас бэлдээрэй. 	
Бүлээн ус	<ul style="list-style-type: none"> Хангалттай бүлээн ус байнга ууна. 	
Дулаан газар	<ul style="list-style-type: none"> Ажилчдыг хүйтнээс хол амрах дулаан байраар хангана. <ul style="list-style-type: none"> Нөхцөл байдал зөвшөөрвөл ажлын байранд ойрхон байраар хангах. Халаагч гэх мэт халаалтын төхөөрөмж нь галын аюул, хортой хийгээр хордох гэх мэт аюулаас ангид байх ёстой. 	

Ажилчдын эрүүл мэндийг хамгаалах нэмэлт урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг тогтоо!



Цаг агаарын нөхцөл байдлыг шалгах (хүйтэн долгионы дохио, нөлөөлөх урьдчилсан мэдээ гэх мэт)



Хүйтэн долгионд өртөмтгий мэдрэмтгий бүлгийг* урьдчилан шалгаж, ойр ойрхон удирдах.



Цусны эргэлт, биеийн температурыг хадгалахын тулд сунгалтын дасгал хийгээрэй.



Ажлын явцад ажилчдын доторх харилцан ажиглалт

* Мэдрэмтгий бүлэг: Цусны даралт ихсэх, чихрийн шижин, зүрх судасны өвчин, бамбайн хордлоготой эсвэл биеийн сул дорой байдал бүхий хүмүүс; хөгшин хүмүүс, шинээр ирсэн хүмүүс гэх мэт.

Хүйтэн долгионы үе шат бүрт хэрхэн яаж даван туулах вэ

※ Бүс тус бүрийн хүйтний долгионы үе шатыг Солонгосын (Цаг Уурын Албаны Вэб Сайтаас (www.weather.go.kr)) → Цаг агаар → Цаг агаарын онцгой мэдээ → Нөлөөллийн урьдчилсан мэдээ → 'Аж үйлдвэр' эсвэл Цаг агаарын урьдчилсан мэдээ (App)-аас авах боломжтой.



Нийтлэг

(Түгшүүр, Болгоомжлол, Сэрэмжлүүлэг, Аюул)

- Ханиадтай холбоотой өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх сургалт явуулах, үүнд ханиадны төрөл, урьдчилан сэргийлэх арга зам, шинж тэмдэг, яаралтай арга хэмжээ авах гэх мэт.
- Ханиадтай холбоотой өвчинд мэдрэмтгий бүлгийг (цусны даралт ихсэх, чихрийн шижин өвчтэй хүмүүс, өндөр настай хүмүүс гэх мэт) урьдчилан шалгах.
- Хүйтэн цаг үед гадаа ажиллахыг багасгахын тулд ажлын төлөвлөгөө гаргаарай.
- Хүйтний долгионы талаар тусгай мэдээ тараахын тулд яаралтай холбоо барих сүлжээг бэлтгэх, эрүүл мэндийн эмгэгтэй хүмүүсийг мэдээлэх.
- Дулаан хувцас (багаж хэрэгсэл), бүлээн ус, дулаан газар хангах.
- Хамтран ажиллагсад бие биенийхээ эрүүл мэндийн байдлыг ажиглаж, ханиадны шинж тэмдэг илэрвэл ажлаа зогсоож, дор дурдсан яаралтай арга хэмжээг авна.



Анхааруулга

(Хүйтэн долгионы сэрэмжлүүлэг)

- Дулаан хувцас (тоног төхөөрөмж), бүлээн ус, дулаан газар хангах.
 - Боломжтой бол хүйтэн цагт гадаа ажиллахаа багасгаарай.
- ▶ Гадаа ажиллах цагаа тохируулж, хүйтэн цагт амрах гэх мэт.



Анхааруулга

(Хүйтэн долгионы сэрэмжлүүлэг)

- Дулаан хувцас (тоног төхөөрөмж), бүлээн ус, дулаан газар хангах.
 - Хүйтэн цаг үед гадаа ажиллахыг багасгаарай.
- ▶ Ханиадны өвчинд мэдрэмтгий бүлэг, хүнд даацын ажил эрхэлж буй ажилчдыг илүүд үздэг.



Аюул

- Дулаан хувцас (тоног төхөөрөмж), бүлээн ус, дулаан газар хангах.
 - Хүйтэн цаг үед гадаа ажиллахыг багасгаж, шаардлагатай бол аюулгүй байдал, эрүүл ахуйн арга хэмжээг авч үзсэний дараа ажиллаарай.
- ▶ Ханиадны өвчинд мэдрэмтгий бүлгүүд болон хүнд даацын ажил эрхэлж буй ажилчдыг гамшгийн болон аюулгүй байдлын яаралтай арга хэмжээ авахаас бусад тохиолдолд гадаа ажиллахыг хориглоно.

* "Хүнд ажил" гэдэг нь хөрөө, алх, хөрөө, сүх зэргийг ашигладаг маш их калори зарцуулдаг ажил бөгөөд бүх биеийг хөдөлгөдөг ажил болох хэв хашмал, арматур, цутгамал ажил зэргийг хэлнэ: мөн барилгын талбай, хүнд зүйлийг гараар өргөх болон зөөх багтдаг.

Хүйтэн долгионы улмаас ноцтой осол гарсан тохиолдлууд



Хог цуглуулалт

Хүйтэн, ус нэвтэрдэггүй бээлий, гутал өмсөөгүй үед гар хөл хөлдөх тохиолдлууд байдаг.



Барилгын талбайн салангид шат гэх мэт.

Гадаа ажиллах үед гар хөл хөлдөлт үүсэх



Цас цэвэрлэх ажил

Нойтон оймс, бээлий удаан өмссөнөөс гар хөл хөлдөх тохиолдлууд байдаг.