

Saat suhu dingin Cara Mencegah Penyakit Yang Berhubungan Dengan Cuaca Dingin



Gelombang dingin adalah fenomena di mana suhu udara turun secara drastis saat musim dingin, yang dapat menyebabkan penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin seperti radang dingin dan hipotermia.

Kriteria peringatan gelombang dingin

※ [Terlampir Tabel 6] Kriteria untuk Pengumuman Peringatan dalam 'Peraturan Prakiraan Cuaca' KMA

Waspada Gelombang Dingin	<ul style="list-style-type: none"> Saat diperkirakan bahwa suhu terendah di pagi hari berada di bawah -12°C selama dua hari atau lebih Saat diperkirakan suhu terendah di pagi hari turun 10°C atau lebih dari hari sebelumnya menjadi 3°C atau kurang dan menjadi 3°C lebih rendah dari nilai normal Jika kerusakan serius diperkirakan dapat terjadi karena suhu menurun dengan cepat
Peringatan Gelombang Dingin	<ul style="list-style-type: none"> Saat diperkirakan bahwa suhu terendah di pagi hari berada di bawah -15°C selama dua hari atau lebih Saat diperkirakan suhu terendah di pagi hari turun 15°C atau lebih dari hari sebelumnya menjadi 3°C atau kurang dan menjadi 3°C lebih rendah dari nilai normal Jika kerusakan serius diperkirakan dapat terjadi di beberapa area karena suhu menurun dengan cepat

Tindakan darurat untuk terjadinya penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin.

- Paparan pada gelombang dingin dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti **hipotermia, radang dingin dan jari dingin** dan perlu **cepat-cepat mengambil tindakan**.

※ Pekerja yang termasuk dalam kelompok sensitif terhadap penyakit yang berhubungan dengan musim dingin atau melakukan pekerjaan keras dengan intensitas tinggi perlu mengecek fisik mereka sebelum dan setelah kerja.

Tanda dan gejala utama

Hipotermia

Meriang, kelelahan, gangguan kesadaran, gangguan ingatan, kesulitan berbicara, dll.

Radang dingin

Rasa nyeri berat, gatal, kulit menjadi gelap dan merah dan lecet, dan kehilangan sensasi kulit

Cek dan pantau kondisi

- Pindah ke tempat yang hangat.
- Lepaskan pakaian yang basah dan selimuti orang tersebut dengan selimut, dll.
- Letakkan handuk hangat pada area yang membeku (muka, telinga, tangan, kaki, dll.) dan ganti handuk sesering mungkin.
- Jika kamu dalam keadaan sadar, minum minuman hangat (kecuali alkohol) dan makan makanan manis seperti coklat.

▼ Jika kamu pingsan atau tidak ada kemajuan pada gejala

Hubungi 119 untuk bantuan.



Selesai

- Periksa kondisi kesehatan sesering mungkin.
- Jika memungkinkan, segera pulang ke rumah. (Periksa kemajuan pada gejala.)



※ Untuk informasi lebih lanjut, lihat 'Jenis Penyakit yang Berhubungan dengan Musim Dingin dan Tindakan Darurat' Badan Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Korea (KDCA).

Aturan dasar dalam pencegahan penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin adalah pakaian hangat, air hangat dan tempat hangat!

Pakaian (alat) hangat	<ul style="list-style-type: none"> Kenakan beberapa lapis pakaian. (3 atau lebih lapis pakaian untuk menjaga kehangatan tubuh.) <ul style="list-style-type: none"> Lapisan depan Pakaian breathable yang dapat menahan angin atau air Lapisan tengah Pakaian yang dapat menjaga kehangatan bahkan dalam kondisi basah Lapisan dalam Pakaian yang mudah menyerap keringat Kenakan topi atau durag (ikat kepala) untuk mengurangi hilangnya panas tubuh. Jika dibutuhkan, gunakan masker untuk melindungi wajah dan mulut. Gunakan sarung tangan thermal dan sepatu thermal anti air. <ul style="list-style-type: none"> Saat melakukan kegiatan yang membuat kamu mudah basah, gunakan sarung tangan anti air. Ketika bekerja saat suhu berada di bawah -7°C, jangan pegang permukaan benda metal dengan tangan kosong. Pakai sarung tangan. Jika bisa, siapkan pakaian cadangan bila seandainya kamu menjadi basah atau keringatan. 	
Air hangat	<ul style="list-style-type: none"> Rutin minum air hangat. 	
Tempat hangat	<ul style="list-style-type: none"> Sediakan tempat yang hangat bagi pekerja untuk istirahat. <ul style="list-style-type: none"> Sediakan tempat dekat dengan area kerja jika dimungkinkan. Alat penghangat seperti heater harus bebas dari bahaya kebakaran atau keracunan gas, dll. 	

Tetapkan tindakan pencegahan tambahan untuk melindungi kesehatan pekerja!



Cek lamaran cuaca
(Peringatan gelombang dingin, prakiraan dampak, dll.)



Pemeriksaan lebih awal dan penanganan rutin pada kelompok sensitif* yang rentan terhadap gelombang dingin



Lakukan peregangan / stretching untuk melancarkan peredaran darah dan menjaga suhu tubuh.



Saling observasi kondisi rekan kerja saat sedang bekerja

* Kelompok sensitif: Orang yang memiliki hipertensi, diabetes, penyakit kardiovaskular, hipotiroidisme atau orang yang lemah; lansia, pendatang baru, dll.

Cara mengatasi setiap tahap gelombang dingin

※ Tahap gelombang dingin di setiap wilayah tersedia di (Situs Administrasi Meteorologi Korea (www.weather.go.kr)) →

Cuaca → Laporan cuaca khusus → Prakiraan dampak → 'Industri' atau Prakiraan Cuaca (Aplikasi).



Umum

(Waspada, Perhatian, Peringatan, Bahaya)

- Memberi edukasi ke para pekerja mengenai pencegahan penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin seperti macam-macam penyakit, metode pencegahan, gejala, cara mengambil tindakan darurat, dll.
- Periksa kelompok yang sensitif terhadap penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin terlebih dahulu (Orang yang memiliki hipertensi, diabetes, lansia, dll.)
- Kembangkan jadwal kerja untuk meminimalkan pekerjaan di luar ruangan selama waktu yang dingin.
- Siapkan jaringan kontak darurat untuk menyebarkan peringatan gelombang dingin dan melaporkan pekerja yang memiliki gangguan kesehatan.
- Sediakan pakaian (alat) hangat, air hangat dan tempat hangat
- Saling observasi kondisi rekan kerja dan segera berhenti bekerja dan ambil tindakan darurat jika terdapat gejala penyakit yang berhubungan dengan cuaca dingin.



Peringatan

(Waspada gelombang dingin)

- Sediakan pakaian (alat) hangat, air hangat dan tempat hangat
- Jika bisa, minimalkan pekerjaan di luar ruangan selama waktu yang dingin
- ▶ **Sesuaikan waktu kerja di luar ruangan dan istirahat selama waktu yang dingin, dll.**



Peringatan

(Peringatan gelombang dingin)

- Sediakan pakaian (alat) hangat, air hangat dan tempat hangat
- Minimalkan pekerjaan di luar ruangan selama waktu yang dingin.
- ▶ **Pertimbangan prioritas bagi kelompok yang sensitif terhadap penyakit yang berhubungan dengan musim dingin dan pekerja yang melakukan pekerjaan berat**



Bahaya

- Sediakan pakaian (alat) hangat, air hangat dan tempat hangat
- Minimalkan pekerjaan di luar ruangan selama waktu yang dingin dan jika diperlukan, langkah-langkah keselamatan dan kesehatan harus dilaksanakan sebelum melanjutkan pekerjaan.
- ▶ **Kelompok yang sensitif terhadap penyakit yang berhubungan dengan musim dingin dan pekerja yang melakukan pekerjaan berat dilarang untuk melakukan pekerjaan di luar ruangan kecuali tindakan darurat seperti bencana atau keselamatan.**

* 'Pekerjaan berat' adalah pekerjaan yang dapat membakar banyak kalori: menggunakan cangkul, palu, gergaji, kapak; menggunakan seluruh tubuh untuk membuat cetakan / formwork, membengkokkan batang besi atau menangani beton di lokasi konstruksi; atau membawa barang berat ke atas dan ke bawah atau memegangnya berulang kali dengan tangan.

Kasus kecelakaan serius akibat gelombang dingin



Pengumpulan sampah

Terjadi radang dingin pada tangan dan kaki saat mengenakan sarung tangan dan sepatu yang tidak memiliki fungsi anti air dan anti dingin.



Melepaskan perancah di lokasi konstruksi, dll.

Terjadi radang dingin pada tangan dan kaki saat bekerja di luar ruangan



Pekerjaan membersihkan salju

Terjadi radang dingin pada tangan dan kaki karena menggunakan kaos kaki dan sarung tangan yang basah dalam waktu yang lama