

HƯỚNG DẪN PHÒNG CHỐNG BỆNH MÙA LẠNH DO CÁC ĐỢT LẠNH MÙA ĐÔNG



Đợt lạnh là hiện tượng nhiệt độ giảm xuống một cách nhanh chóng vào mùa đông, có thể gây ra các bệnh mùa lạnh như hạ thân nhiệt, tê cóng cơ thể.

TIÊU CHUẨN ĐỂ CẢNH BÁO ĐỢT LẠNH

※ Tiêu chuẩn công bố cảnh báo đợt lạnh theo biểu 6 "Quy định về dự báo" của Cục khí tượng Hàn Quốc.

CẢNH BÁO CHỤ Ý ĐỢT LẠNH	<ul style="list-style-type: none"> Khi nhiệt độ thấp nhất vào buổi sáng được dự kiến sẽ dưới âm 12 độ C trong hơn 2 ngày liên tiếp. Khi nhiệt độ thấp nhất vào buổi sáng được dự kiến sẽ giảm hơn 10 độ C so với ngày trước đó, dưới 3 độ C và thấp hơn 3 độ C so với nhiệt độ cùng kỳ hàng năm. Khi dự kiến sẽ gặp nhiều thiệt hại lớn do hiện tượng giảm nhiệt độ đột ngột
CẢNH BÁO ĐỢT LẠNH	<ul style="list-style-type: none"> Khi nhiệt độ thấp nhất vào buổi sáng được dự kiến sẽ dưới âm 15 độ C trong hơn 2 ngày liên tiếp. Khi nhiệt độ thấp nhất vào buổi sáng được dự kiến sẽ giảm hơn 15 độ C so với ngày trước đó, dưới 3 độ C và thấp hơn 3 độ C so với nhiệt độ cùng kỳ hàng năm. Khi dự kiến sẽ gặp nhiều thiệt hại lớn trên khu vực rộng lớn do hiện tượng giảm nhiệt độ đột ngột.

XỬ LÝ KHẨN CẤP KHI PHÁT HIỆN CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH MÙA LẠNH.

- Tiếp xúc với thời tiết lạnh của mùa đông trong thời gian dài có thể mắc các bệnh mùa lạnh như **hạ thân nhiệt, tê cóng cơ thể**, cần phải có **biện pháp xử lý nhanh chóng**

※ Những người mắc cảm với bệnh mùa lạnh, người lao động làm những công việc vất vả và có cường độ lao động cao cần phải kiểm tra tình trạng sức khỏe trước và sau khi làm việc.

PHÁT HIỆN TRIỆU CHỨNG CHÍNH

HẠ THÂN NHIỆT

Ớn lạnh, mệt mỏi, giảm nhận biết, suy giảm trí nhớ, suy giảm khả năng nói....

TÊ CÓNG

Đau như bị châm, ngứa, da phát đỏ, xuất hiện mụn nước, mất cảm giác trên da.

XỬ LÝ VÀ QUAN SÁT KẾT QUẢ

- Di chuyển đến nơi ấm áp
- Cởi bỏ quần áo ướt, đắp bằng chăn
- Đắp khăn ướt lên các bộ phận bị lạnh (cơ thể, tai, tay chân....) và thay khăn thường xuyên
- Nếu tỉnh táo, uống đồ ấm (trừ rượu) và ăn các đồ ăn ngọt như sô cô la.

▼ Nếu không tỉnh táo hoặc không cải thiện được triệu chứng

Yêu cầu cấp cứu 119

KẾT THÚC

- Thường xuyên kiểm tra tình trạng sức khỏe
- Trở về nhà sớm (nếu các triệu chứng đã được cải thiện)



※ Nội dung chi tiết tham khảo thêm tại "Các loại bệnh mùa lạnh và xử lý khẩn cấp" của Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hàn Quốc.

Để phòng chống bệnh mùa lạnh, **ÁO ẤM - NƯỚC ẤM - NƠI ẤM ÁP** là những quy tắc cơ bản nhất.

QUẦN ÁO ẤM (CHỐNG LẠNH)

- Mặc nhiều lớp quần áo (03 lớp quần áo sẽ giúp làm tăng tính giữ nhiệt của cơ thể).**

Lớp ngoài Quần áo có chất liệu cản gió và độ ẩm, thoáng khí.

Lớp giữa Quần áo có chất liệu giữ được nhiệt độ cơ thể ngay cả khi bị ướt.

Lớp trong Quần áo có chất liệu dễ thoát mồ hôi.

- Đội mũ hoặc sử dụng mũ trùm đầu để không bị mất nhiệt cơ thể,**
- Sử dụng khẩu trang cho mặt và miệng khi cần thiết.**
- Sử dụng găng tay giữ nhiệt và các loại giày dép có khả năng giữ nhiệt, chống nước.**
 - Trường hợp phải thực hiện các công việc dễ bị dính nước, cần phải sử dụng găng tay có thêm chức năng chống nước.
 - Không tiếp xúc trực tiếp bằng tay không lên bề mặt kim loại mà phải đeo găng tay khi làm việc dưới nhiệt độ âm 7 độ C.
- Cần nhắc khả năng có thể bị ướt hoặc ra mồ hôi để mang thêm quần áo dự phòng nếu có thể.**



NƯỚC ẤM

- Thường xuyên uống đủ nước ấm.**

NƠI ẤM ÁP

- Chuẩn bị nơi ấm áp để người lao động có thể nghỉ ngơi, tránh đợt lạnh.**
 - Nếu có thể thì thiết kế ở càng gần nơi làm việc càng tốt, không được có những nguy cơ như cháy nổ, trúng độc khí gas đối với các thiết bị làm ấm như lò sưởi.



THỰC HIỆN CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH BỔ SUNG ĐỂ BẢO VỆ SỨC KHỎE NGƯỜI LAO ĐỘNG.



Thường xuyên kiểm tra tình hình thời tiết (bản tin đợt lạnh - dự báo ảnh hưởng)



Kiểm tra trước và quản lý thường xuyên đối với nhóm mẫn cảm* để bị ảnh hưởng bởi các đợt lạnh



Thực hiện giãn cơ để duy trì tuần hoàn máu và nhiệt độ cơ thể.







Quan sát lẫn nhau giữa các đồng nghiệp khi làm việc.

* Nhóm mẫn cảm: Người huyết áp cao, tiểu đường, mắc bệnh về mạch máu não, suy giảm chức năng tuyến giáp, thể chất ốm yếu, người cao tuổi, người mới được bố trí công việc....

BIỆN PHÁP ỨNG PHÓ THEO TỪNG GIAI ĐOẠN CỦA CÁC ĐỢT LẠNH

※ Kiểm tra các giai đoạn của đợt lạnh từng khu vực qua trang web của KMA - (Cục khí tượng thủy văn (www.weather.go.kr)) → (Thời tiết) → (Bản tin khí tượng) → (Dự báo ảnh hưởng) → ("Lao động") hoặc ứng dụng THÔNG TIN THỜI TIẾT

 <p>THÔNG TIN CHUNG (Quan tâm, chú ý, cảnh báo, nguy hiểm)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Thực hiện việc đào tạo phòng tránh bệnh mùa lạnh bao gồm các loại bệnh mùa lạnh, phương pháp phòng tránh, triệu chứng và xử lý sơ cứu khẩn cấp đối với bệnh mùa lạnh. Kiểm tra trước nhóm nguy cơ mắc bệnh mùa lạnh (cao huyết áp, tiểu đường, người cao tuổi....) Xây dựng kế hoạch công việc để giảm thiểu tối đa các công việc ngoài trời trong thời tiết lạnh. Chuẩn bị mạng lưới liên lạc khẩn cấp để truyền đạt bản tin đợt lạnh, báo cáo tình hình người có vấn đề về sức khỏe. Chuẩn bị đủ quần áo ấm (chống lạnh), nước ấm, nơi ấm áp. Quan sát lẫn nhau về tình trạng sức khỏe giữa các đồng nghiệp khi làm việc, nếu có triệu chứng của bệnh mùa lạnh phải dừng công việc và thực hiện các biện pháp sơ cứu khẩn cấp như dưới đây.
 <p>CHÚ Ý (Cảnh báo chú ý đợt lạnh)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mặc quần áo ấm và dụng cụ chống lạnh, cung cấp đầy đủ nước ấm và nơi ấm áp. Giảm thiểu tối đa những công việc phải làm ngoài trời trong thời tiết lạnh. ▶ Điều chỉnh thời gian làm việc ngoài trời và thời gian nghỉ ngơi khi trời lạnh....
 <p>CẢNH BÁO (Cảnh báo đợt lạnh)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mặc quần áo ấm và dụng cụ chống lạnh, cung cấp đầy đủ nước ấm và nơi ấm áp. Giảm thiểu tối đa những công việc phải làm ngoài trời trong thời tiết lạnh. ▶ Ưu tiên xem xét nhóm mẫn cảm với bệnh mùa lạnh và những người phải làm các công việc nặng.
 <p>NGUY HIỂM</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mặc quần áo ấm và dụng cụ chống lạnh, cung cấp đầy đủ nước ấm và nơi ấm áp. Giảm thiểu tối đa những công việc phải làm ngoài trời trong thời tiết lạnh và khi cần thiết phải nghiên cứu và thực hiện phương án an toàn và sức khỏe lao động. ▶ Người thuộc nhóm mẫn cảm, người phải làm các công việc nặng khi trời lạnh cần phải hạn chế làm việc ngoài trời trừ khi có các sự cố lao động, xử lý khẩn cấp an toàn lao động.

* "Công việc nặng" là công việc cần phải sử dụng máy mài, búa, cưa, cuốc, rìu cần tiêu tốn nhiều năng lượng hoặc phải vận động toàn thân như đóng khuôn, thép, đổ bê tông ở công trình xây dựng, các công việc lắp đi lắp lại nâng lên hoặc hạ xuống thủ công với các vật nặng.

MỘT SỐ TÌNH HUỐNG GẶP SỰ CỐ CHÍNH DO ĐỢT LẠNH

