

# Sa isang cold wave Paano Maiwasan ang Sakit na May Kaugnayan sa Lamig



Ang cold wave ay isang penomenon ng pagbagsak ng temperatura nang masakit sa panahon ng taglamig na maaaring maging sanhi ng sakit na may kaugnayan sa sipon tulad ng frostbite at hypothermia.

## Mga pamantayan sa alerto ng cold wave

※ [Nakalalip na Table 6] Mga pamantayan para sa Pag-Anunsiyo ng Babala sa 'Weather Forecast Rule' ng KMA

Pagbantay sa Cold Wave	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kapag inaasahan na ang temperatura sa umaga ay <b>-12°C o mas mababa sa loob ng dalawa o higit pang araw</b></li> <li>Kapag inaasahan na ang temperatura sa umaga ay <b>mas mababa kaysa sa nakaraang araw sa pamamagitan ng 10°C o higit pa, o 3°C o mababa pa, at mas mababa kaysa sa normal ng 3°C</b></li> <li>Kung may matinding pinsala na inaasahan dahil sa matinding malamig na temperatura</li> </ul>
Babala sa Cold Wave	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kapag inaasahan na ang temperatura sa umaga ay <b>-15°C o mas mababa sa loob ng dalawa o higit pang araw</b></li> <li>Kapag inaasahan na ang mga pagbaba sa umaga ay mas mababa kaysa <b>sa nakaraang araw sa pamamagitan ng 15°C o higit pa, 3°C o mas mababa, at mas mababa kaysa sa normal sa pamamagitan ng higit sa 3°C</b></li> <li>Kung ang isang malubhang pinsala ay inaasahan sa isang malawak na lugar dahil sa matinding malamig na temperatura</li> </ul>

## Hakbang sa emergency para sa pagkakaroon ng sakit na kaugnay sa lamig.

- Ang pagkakalantad sa cold wave sa mahabang panahon ay maaaring humantong sa **sakit na may kaugnayan sa lamig tulad ng hypothermia, frostbite at chilblain** at kinakailangang ang **mabilis na pagkilos**.

※ Ang isang manggagawa na kabilang sa isang grupo na sensitibo sa sakit na kaugnay sa lamig o gumagawa ng matinding trabaho ay kailangang suriin ang pisikal na kalagayan bago at pagkatapos ng trabaho.

### Paglitaw ng mga pangunahing sintomas

#### Hypothermia

Panginginig, pagod, mahinang kamalayan, mahinang memorya, magulong pananalita, atbp.

#### Frostbite

Matinding sakit, pangangati, balat na nagiging maitim at mapula at nagkakaroon ng mga paltos, at pagkawala ng pakiramdam sa balat

### Mga hakbang at pagsubaybay ng kondisyon

- Lumipat sa isang mainit na lugar.
- Hubarin ang basang damit at balutin ng kumot ang tao, atbp.
- Maglagay ng mainit na tuwalya sa frozen na lugar (mukha, tainga, kamay, paa, atbp) at madalas na palitan ang tuwalya.
- Kung ikaw ay may malay, uminom ng mainit na inumin (maliban sa inuming may alkohol) at matamis na pagkain tulad ng tsokolate.

#### ▼ Kung walang malay o walang pagpaputi sa mga sintomas

Tumawag sa 119 para sa tulong.



### Katapusan

- Madalas na suriin ang kalagayan ng kalusugan.
- Umuwi kung maaari. (Tingnan ang pagbuti ng mga sintomas.)



※ Para sa karagdagang detalye, sumangguni sa 'Mga Uri ng Sakit na Kaugnay sa Lamig at Mga Hakbang sa Emergency' ng Korea Disease Control and Prevention Agency (KDCA).

## Ang pangunahing panuntunan para maiwasan ang sakit na kaugnay sa lamig ay **mainit na pananamit, mainit na tubig at mainit na lugar!**

Mainit na pananamit (kagamitan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maglagay ng ilang patong ng damit. (Ang 3 at higit pang layer ng damit ay nagpapataas ng pagpapanatili ng temperatura.) <ul style="list-style-type: none"> <li>Panlabas na layer Breathable damit na kung saan ay maaaring humarang sa hangin o tubig</li> <li>Gitnang layer Damit na nagpapanatili ng temperatura kahit na sa basang kondisyon</li> <li>Panloob na layer Damit na kung saan ay madalinmg maalis ang pawis</li> </ul> </li> <li>Magsuot ng sumbrero o do-rag upang mabawasan ang pagkawala ng init ng katawan.</li> <li>Kung kinakailangan, gumamit ng maskara upang matakpan ang mukha at bibig.</li> <li>Magsuot ng thermal gloves at thermal at waterproof na sapatos. <ul style="list-style-type: none"> <li>Kapag gumagawa ng isang trabaho na kung saan ay maaaring madali kang mabasa, magsuot ng waterproof na guwantes.</li> <li>Kapag nagtatrabaho sa temperaturang mas mababa sa -7°C, huwag hawakan ang ibabaw ng metal gamit ang iyong mga kamay. Siguraduhing magsuot ng guwantes.</li> </ul> </li> <li>Kung maaari, maghanda ng ilang mga ekstrang damit sakaling mabasa ka ng tubig o pawis.</li> </ul>	
Maligamgam ng tubig	<ul style="list-style-type: none"> <li>Madalas uminom ng maligamgam na tubig.</li> </ul>	
Mainit na lugar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maglaan ng mainit na lugar para sa mga manggagawa upang makapagpahinga mula sa lamig. <ul style="list-style-type: none"> <li>Ibigay ang pahingahan malapit sa lugar ng trabaho kung pinahihintulutan ng pagkakataon. Ang mga kagamitan sa pagpapainit tulad ng isang heater ay dapat na malayo mula sa isang panganib ng sunog o pagkalason sa mga mapanganib na gas, atbp.</li> </ul> </li> </ul>	

# Magtatag ng karagdagang hakbang sa pag-iwas maprotektahan ang kalusugan ng mga manggagawa!



Suriin ang kondisyon ng panahon (babala ng cold wave, forecast ng epekto, atbp.)



Maagang pagsuri at madalas na pamamahala ng sensitibong grupo\* na mahina sa cold wave



Mag-unat ng katawan para sa sirkulasyon ng dugo at pagpapanatili ng temperatura ng katawan.







Pagsubaybay sa kapwa manggagawa habang nagtatrabaho

\* Sensitibong grupo: Mga taong may altapresyo, diabetes, sakit na cardiovascular, hypothyroidism o mahinang pangangatawa; mga may edad, mga baguhan, atbp.

## Paano umangkop sa bawat yugto ng cold wave

※ Ang yugto ng cold wave sa bawat rehiyon ay makukuha sa Website ng [Korea Meteorological Administration \(www.weather.go.kr\)](http://www.weather.go.kr) → Weather → Special weather report → Epekto forecast → 'Industry' o Weather Forecast (App).

 <p><b>Karaniwan</b> (Pag-aalala, Pag-iingat, Babala, Panganib)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magsagawa ng edukasyon para sa pag-iwas sa sakit na kaugnay sa lamig kabilang ang mga uri ng sakit na kaugnay sa lamig, mga pamamaraan sa pag-iwas, mga sintomas, kung paano gumawa ng mga hakbang sa emergency, atbp.</li> <li>Suriin nang maaga ang grupo na sensitibo sa sakit na kaugnay sa lamig (mga taong may hypertension at diabetes, may edad na tao, atbp.)</li> <li>Maghanda ng plano sa trabaho para mabawasan ang pagtatrabaho sa labas sa panahon na malamig.</li> <li>Maghanda ng network ng mga emergency contact upang maikalat ang isang espesyal na ulat sa isang cold wave, iulat ang mga taong may mga karamdaman sa kalusugan.</li> <li>Magbigay ng mainit na pananamit (kagamitan), mainit na tubig at mainit na lugar.</li> <li>Ang mga katrabaho ay dapat na obserbahan ang kalagayan ng kalusugan ng isa't isa at itigil ang pagtatrabaho at gawin ang mga hakbang sa emergency sa ibaba kung ang isang sintomas ng sakit na kaugnay sa lamig ay lumitaw.</li> </ul>
 <p><b>Pag-iingat</b> (Pagbantay sa cold wave)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magbigay ng mainit na pananamit (kagamitan), mainit na tubig at mainit na lugar.</li> <li>Kung maaari, bawasan ang pagtatrabaho sa labas sa oras na malamig.</li> <li>▶ <b>Ayusin ang oras ng pagtatrabaho sa labas at magpahinga sa oras na malamig, atbp.</b></li> </ul>
 <p><b>Babala</b> (Babala sa cold wave)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magbigay ng mainit na pananamit (kagamitan), mainit na tubig at mainit na lugar.</li> <li>Bawasan ang pagtatrabaho sa labas sa oras na malamig.</li> <li>▶ <b>Pagsasaalang-alang sa grupo na sensitibo sa sakit na kaugnay sa lamig at ang mga manggagawa na gumaganap ng heavy duty work</b></li> </ul>
 <p><b>Panganib</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magbigay ng mainit na pananamit (kagamitan), mainit na tubig at mainit na lugar.</li> <li>Bawasan ang pagtatrabaho sa labas sa oras na malamig, at kung kinakailangan, magtrabaho pagkatapos isaalang-alang ang mga panukala sa kaligtasan at kalusugan.</li> <li>▶ <b>Ang grupo na sensitibo sa sakit na kaugnay sa lamig at ang mga manggagawa na gumaganap ng heavy duty work ay ipinagbabawal na magtrabaho sa labas maliban sa mga emergency na hakbang para sa isang kalamidad o kaligtasan.</b></li> </ul>

\* Ang 'heavy duty work' ay isang gawain na nagsusunog ng maraming calories: gamit ang pala, martilyo, lagari, piko o palakol; paggamit ng buong katawan para sa formwork setting, pagbalukot ng mga bakal na bar o paglalagay ng kongkreto sa isang construction site; o pagdala ng mabibigat na bagay pataas at pababa o paulit-ulit na paghawak sa mga ito sa kamay.

## Mga kaso ng malubhang aksidente dahil sa cold wave

