

Matadalan kona-ba prevensaun moras ne'ebé relasiona ho manas iha veraun husi **rai-manas boot**.



☉ Fatin servisu tenke prepara medida prevensaun ba moras ne'ebé relasiona ho manas **molok rai-manas boot** atu implementa medida sira-ne'e tuir nivel tempu-manas nian.

* **Rai-manas boot** refere ba fenomenu ne'ebé manas maka'as liu 30°C kontinua iha área partikular sira iha tempu veraun. Governu haka'as an atu prevene estragus husi rai-manas boot liuhusi ezekuta periodu kontramedida rai-manas boot (20 Maiu ~ 30 Sept) kada veraun.

✓ Halo tuir **Regra Baziku 3** atu prevene moras ne'ebé relasiona ho manas.

Servisu-fatin iha li'ur hanesan situu konstrusaun

Mahon

- ✓ Tenke fornese area mahon ida (area deskansa) besik servisu-fatin.
- ✓ Tenke instala baldakinu ka kanopi mahon iha fatin ida ne'ebé hetan ventilasaun ho ár malirin



Bee



- ✓ Presiza fornese aqua freska no moos / Idratasaun regular

Deskansa



- ✓ Bainhira fó-sai ona avizu rai-manas boot (avizu, atensaun), presiza fó deskansa ba minutu 10 to'o 15 kada oras
- ✓ Fó deskansa no minimiza servisu iha li'ur durante oras temperatura aas (14:00-17:00)
 - 1 Reajendamentu oráriu servisu
 - 2 Ajusta tarefa serbisu ho diminui ritmu serbisu nian no konsentra liu ba servisu sira ne'ebé ladún iha ejijensia
 - 3 Hala'o seguransa okupasional no edukasaun saúde iha laran
 - 4 Haree traballador sira-nia kondisaun saúde

※ Deskansa badak ne'e importante tebes durante oras ne'ebé temperatura aas, no bele hadi'a produtividade.

Servisu-fatin iha laran

※ (Apikasaun fatin servisu nian) Fatin sira ne'ebé iha difikuldade ba instalasaun dispozitivu ár kondisionadu no temperatura iha laran afeta husi temperatura li'ur

- ✓ Presiza atu implementa medida sira tuir mai atu mantein temperatura iha nivel espesífiku ba servisu fatin loran-loran nian

- 1 Instalasaun termó-higrometru iha servisu fatin
- 2 Instalasaun * sistema resfriamentu zona ka ventilasaun lokal atu prevene estagnasaun ka nalihi ár manas
- 3 Presiza jere temperatura iha uma-laran durante turnu kalan

* Dispozitivu sirkulaun ár, ventuna, ventuna ár-malirin, ár kondisionadu movel, nss.

Anin



Bee



Deskansa



✓ Presiza atu foti medida imediata karik **moras ne'ebé relasiona ho manas**

- ☉ Presiza foti medida imediata se traballador ida husu atu hapara servisu ne'e tanba **risku ne'ebé urjente** hanesan **posibilidade moras ne'ebé relasiona ho manas**.
- ☉ Karik **moras ne'ebé relasiona ho manas hanesan insolasaun ka kolen tanba manas** tanba espozisaun ka see an kleur ba temperatura no umidade ne'ebé aas, foti kedas medida sira, hanesan hatudu iha kraik.
- ☉ Liu-liu, grupu ne'ebé vulneravel ba moras ne'ebé relasiona ho manas no traballador sira ne'ebé envolve iha servisu intensidade aas tenke verifika sira-nia kondisaun saúde molok no hafoin sira tama iha sira-nia knar.

Sintomas prinsipál

- » Temperatura isin aas liu 38°C
- » Oin-nakukun (Kolen, konvulsaun múskulu)
- » Ulun-moras no desconfortu



Haree ba deteriorasaun mentál

- » Bolu ninia naran ka dere nia
- » Ku'u iha knosen-ruin



Laiha sentidu

Medida responsivu no observaun ba progresu

- » Muda ba fatin malirin
- » Halongar roupa ne'e no mantein isin nafatin malirin
- » Kotinua hemu bee barak no deskansa tiha



Laiha sentidu ka laiha mudansa

Konkluzan

- » Haree beibeik kondisaun física
- » Haruka nia fila ba uma, se bele. (Monitoriza liuhusi telefone)



Kontaktu **119** ba ajuda.



Lori nia ba ospital



※ Matadalan ida-ne'e fornese atu prevene moras ne'ebé relasiona ho manas no **bele aplika iha nivel ekivalente ka aas bazeia ba situasaun servisu-fatin no traballador sira-nian opiniaun.**



Ministry of
Employment and Labor



Presiza atu foti extra **kontramedida bazeia ba nivel rai-manas boot** tuir **Temperatura ("Sente-hanesan")** Aparente.

☞ Durante tempu ne'ebé manas tebes bainhira servisu iha uma-laran/li'ur ne'e **kontinua iha espozisaun ka see an rai-manas boot**, presiza foti kontramedida extra aleinde regra báziku sira atu prevene moras ne'ebé relasiona ho manas.

Problema komún

(Atensaun, Kuidadu, Alerta, Sériu)

- ✓ Verifika kondisaun meteorolójika liuhusi sítiu KMA nian (ka Aplikativu Notifikasaun Meteorolójika), no fornese informasaun kona-ba rai-manas boot ba traballador sira.
- ✓ Prepara bee malirin no moos no mós fatin mahon (area deskansa) atu deskansa ba serbisu-nain sira.
- ✓ Bainhira serbisu iha li'ur ka iha serbisu iha laran servisu-fatin manas, fornese ekipamente reserva-malirin hanesan protetor liman tuir pedidu husi traballador
- ✓ Fó atensaun adisionál ba grupu ne'ebé vulneravel ba moras ne'ebé relasiona ho manas no traballador sira ne'ebé envolve iha servisu ho intensidade aas.

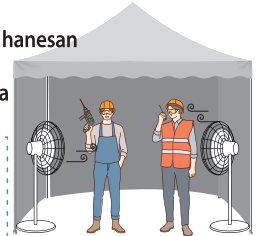
Ida ne'ebé mak grupu vulneravel ba moras ne'ebé relasiona ho manas?

- ▲ Pasiante sira ho obesidade, diabetes, presaun raan ne'ebé aas/baixo, nss.
- ▲ Ema sira ne'ebé iha istória kona-ba moras ne'ebé relasiona ho manas
- ▲ Ema ho idade avansadu
- ▲ Ema ne'ebé foin hetan knaar ba servisu sira espozisaun ka see an ba rai-manas boot

Saida mak servisu ho intensidade aas? Serbisu ne'ebé ezije intensidade fizika ne'ebé boot no ho fasil atu loro kona

- ▲ (Ezemplu) Servisu sira ne'ebé rekere servisu fiziku ho isin tomak, hanesan estante/besi/fui-betaun no servisu soklajen, ka servisu sira ne'ebé dala barak hi't, dezarga, ka trata sasán todan sira, servisu sira ne'ebé uza instrumentu sira hanesan kanuru sura-rai/martelu/kado tempu hanesan see an ba rai-manas boot

- ✓ Presiza haree se sistema ár kondisionadu/ventilasaun adekuaudu iha servisu-fatin iha laran



Kuidadu

Temperatura Aparente iha ou aas liu 33°C

ka avizu rai-manas boot

- ✓ Fornese pausa ida iha mahon (area deskansa) ba minutu 10 kada oras.
- Organiza oras resesu adisionál ba grupu ne'ebé vulneravel ba moras ne'ebé relasiona ho manas no ba traballador sira ne'ebé envolve iha servisu intensidade aas.
- ✓ Hamenus servisu iha li'ur ka ajusta oras servisu durante oras temperatura aas (14:00 - 17:00)

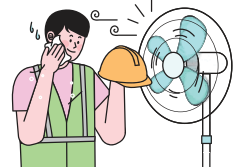


Alerta

Temperatura Aparente iha ou aas liu 35°C

ka atensaun rai-manas boot

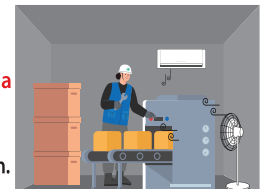
- ✓ Fornese pausa iha mahon (area deskansa) ba minutu 15 kada oras.
- Organiza oras resesu adisionál ba grupu ne'ebé vulneravel ba moras ne'ebé relasiona ho manas no ba traballador sira ne'ebé envolve iha servisu intensidade aas.
- ✓ Suspensaun ba servisu iha li'ur durante oras temperatura aas (14:00 - 17:00) esepu labele evita.
- Fornese oras resesu ne'ebé suficiente ba serbisu iha li'ur ne'ebé labele evita.
- ✓ Haruka ema ida responsavel atu halo kontrolu ba kondisaun saúde traballador sira-nian



Sériu

Temperatura Aparente iha ou aas liu 38°C

- ✓ Pauza iha mahon (area deskansa) ba minutu 15 ka liu kada oras.
- Organiza oras resesu adisionál ba grupu ne'ebé vulneravel ba moras ne'ebé relasiona ho manas no ba traballador sira ne'ebé envolve iha servisu intensidade aas.
- ✓ Suspensaun ba servisu iha li'ur durante oras temperatura aas (14:00-17:00) esepu ba medida emergjensia ne'ebé rekere ba jestaun dezastre no seguransa.
- Fó oras resesu ne'ebé suficiente bainhira ezejuta servisu emergjensia nian.
- ✓ Restrisaun ba servisu iha li'ur ba grupu ne'ebé vulneravel ba moras ne'ebé relasiona ho manas, hanesan insolasaun.
- ✓ Haruka ema ida responsavel atu halo kontrolu ba kondisaun saúde traballador sira-nian



Oinsá atu haree Temperatura ("Sente-hanesan") Aparente

※ Saida mak Temperatura ("Sente-hanesan") Aparente? Ida ne'e mak temperatura ne'ebé kuantitativamente espresa sensasaun umanu ne'ebé temperatura atual persebe baixu liu husi humididade baixu ka aas liu husi humididade aas liu ho aumenta impaktu husi humididade no anin.

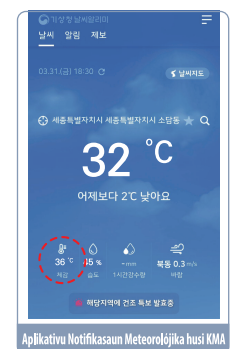
Servisu-fatin iha li'ur

Ita bele haree nivel rai-manas boot iha website Administrasaun Meteorolójiku Korea* ka Aplikativu Notifikasaun Meteorolójika

- * Website KMA nian ([www/weather.go.kr](http://www.weather.go.kr)) > Informasaun Meteorolójika > Anúnsiu Tempu Ladia'k > Previzaun Impaktu > Indústria sira
- * Anúnsiu kona-ba Rai-manas boot: Anúnsiu ona kuandu Temperatura ("Sente-hanesan") Aparente aas liu ba lonon ne'e mak iha ka aas liu 33°C(Reloju), iha ka aas liu 35°C(Antensaun), no ida ne'e dura ba lonon rua resin

Servisu-fatin iha laran

Kuandu temperatura ne'ebé fornese husi KMA la hanesan ho temperatura iha fatin servisu nia laran, Temperatura Aparente ne'ebé sukat husi termó-higrometru iha fatin servisu lonon nian tenke aplika.



Aplikativu Notifikasaun Meteorolójika husi KMA

Tabela Tempu Aparente husi KMA		Atensaun, Kuidadu, Alerta, Sériu												
Umidade	Temperatura	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
40	26.6	27.6	28.5	29.5	30.4	31.4	32.4	33.3	34.3	35.3	36.2	37.2	38.2	
45	27.1	28.1	29.0	30.0	31.0	32.0	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	37.8	38.8	
50	27.6	28.6	29.5	30.5	31.5	32.5	33.5	34.5	35.5	36.4	37.4	38.4	39.4	
55	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0	
60	28.4	29.4	30.4	31.4	32.4	33.5	34.5	35.5	36.5	37.5	38.5	39.5	40.5	
65	28.9	29.9	30.9	31.9	32.9	33.9	34.9	35.9	36.9	38.0	39.0	40.0	41.0	
70	29.3	30.3	31.3	32.3	33.3	34.3	35.4	36.4	37.4	38.4	39.5	40.5	41.5	
75	29.7	30.7	31.7	32.7	33.7	34.8	35.8	36.8	37.8	38.9	39.9	40.9	42.0	
80	30.0	31.1	32.1	33.1	34.1	35.2	36.2	37.2	38.3	39.3	40.4	41.4	42.4	
85	30.4	31.4	32.5	33.5	34.5	35.6	36.6	37.7	38.7	39.7	40.8	41.8	42.9	
90	30.8	31.8	32.9	33.9	34.9	36.0	37.0	38.1	39.1	40.2	41.2	42.3	43.3	



Kuidadu ho Asidenti Seguransa durante Rai-manas boot!!



- Asegura atu hatais ekipamentu protesaun individual, hanesan kapasete seguransa no kabresi, ne'ebé fasil atu haluha.
- Kuidadu kona-ba asidente seguransa sira, inklui monu no monu-tun, tanba falta konsentrasaun.