

HƯỚNG DẪN PHÒNG CHỐNG BỆNH MÙA HÈ DO **NẮNG NÓNG**



☉ Các nơi làm việc cần phải được tiến hành kiểm tra trước, thiết lập các biện pháp phòng ngừa riêng biệt và xử lý theo từng giai đoạn để ngăn ngừa các bệnh liên quan đến nhiệt **trước khi có các đợt nắng nóng đến.**

* **Đợt nóng** có nghĩa là hiện tượng nhiệt độ nghiêm trọng trên 30°C liên tục diễn ra ở một số khu vực cụ thể vào mùa hè, và Chính phủ cố gắng ngăn ngừa thiệt hại do đợt nắng nóng bằng cách lên kế hoạch và thực hiện giai đoạn đối phó với đợt nắng nóng (20 tháng 5 ~ 30 tháng 9) vào mỗi mùa hè.

☑ Để ngăn ngừa các bệnh liên quan đến nhiệt, cần phải thực hiện **03 Quy tắc cơ bản**

Nơi làm việc ngoài nhà như công trường xây dựng

Nơi làm việc trong nhà

※ (Phạm vi áp dụng) Là địa điểm làm việc khó lắp đặt các thiết bị làm mát bên trong, nên nhiệt độ trong nhà để bị ảnh hưởng của nhiệt độ bên ngoài.

Bóng râm

- ✓ Bố trí các địa điểm có bóng râm (khu vực nghỉ ngơi) ở gần với địa điểm người lao động làm việc



- ✓ Lắp đặt màn tạo bóng râm tại các địa điểm có gió mát đi qua.

Quy định phạm vi nhiệt độ tại nơi thường xuyên làm việc và thực hiện các biện pháp dưới đây để duy trì nhiệt độ theo tiêu chuẩn nhất định.

- 1 Lắp đặt và kiểm tra đồng hồ đo nhiệt độ - độ ẩm tại nơi người lao động làm việc.
- 2 Lắp đặt *thiết bị làm mát cục bộ hoặc thực hiện thông gió định kỳ để ngăn khí nóng bị ứ đọng.
* Thiết bị tuần hoàn không khí, quạt gió, quạt làm mát, điều hòa dạng di động v.v.
- 3 Quản lý nhiệt độ trong phòng ngay cả trường hợp làm đêm.



Gió



Nước

- ✓ Cung cấp nước mát và sạch / Uống nước thường xuyên trong khi làm việc



Nước



Nghỉ ngơi

- ✓ Khi có cảnh báo đợt nóng (chú ý, cảnh báo) cần tiến hành nghỉ giải lao thường xuyên trên 10~15 phút.
 - ✓ Tăng thời gian nghỉ ngơi và giảm thiểu tối đa công việc ngoài trời vào thời điểm nắng nóng (từ 14 giờ đến 17 giờ).
- 1 Điều chỉnh khung thời gian làm việc
 - 2 Điều chỉnh khối lượng công việc như cường độ và tốc độ làm việc.
 - 3 Đào tạo về an toàn và sức khỏe nghề nghiệp trong tòa nhà.
 - 4 Kiểm tra tình trạng sức khỏe người lao động.
- ※ Vào thời kỳ nắng nóng, việc có những khoảng nghỉ ngắn là rất quan trọng, dù thời gian nghỉ chỉ ngắn thôi cũng có thể tăng cường năng suất lao động.



Nghỉ ngơi

☑ Phải xử lý ngay lập tức nếu **phát sinh bệnh liên quan đến nhiệt**

- ☉ Phải xử lý ngay lập tức khi người lao động yêu cầu ngừng công việc do những **nguy cơ cấp bách** như **lo lắng về việc xảy ra bệnh do nhiệt.**
- ☉ Trường hợp dẫn đến các bệnh liên quan đến nhiệt do tiếp xúc lâu dài với môi trường có nhiệt độ cao, độ ẩm lớn vào mùa hè, phải **thực hiện ngay lập tức các quy trình sau:**
- ☉ Đặc biệt, **nhóm người mẫn cảm với bệnh do nhiệt** và những người lao động thực hiện các công việc có cường độ cao cần phải kiểm tra tình trạng sức khỏe trước và sau khi làm việc.

Triệu chứng chính

- » Thân nhiệt trên 38 độ C
- » Ngất (Mệt mỏi, cơ bắp bị căng cứng)
- » Đau đầu và khó chịu



Kiểm tra xem có bị mất ý thức không

- » Gọi tên hoặc gõ vào người
- » Véo sườn



Mất ý thức

Xử lý và quan sát kết quả

- » Di chuyển đến nơi thoáng mát
- » Tháo lỏng quần áo và làm mát cơ thể
- » Uống nước và nghỉ ngơi



Không có ý thức hoặc tình trạng không cải thiện

Kết thúc

- » Thường xuyên kiểm tra tình trạng sức khỏe
- » Khuyến khích cho về nhà (Giám sát qua đường truyền điện thoại)



Gọi cấp cứu 119



Đưa đến bệnh viện



※ Bản hướng dẫn này là các **nội dung khuyến khích thực hiện**, được cung cấp để phòng ngừa các bệnh do nhiệt, do đó **tùy thuộc vào tình hình thực tế doanh nghiệp và ý kiến của người lao động** để có thể áp dụng theo những tiêu chuẩn tương đương hoặc cao hơn.



Ministry of
Employment and Labor



Tùy theo nhiệt độ cơ thể cảm nhận, phải thực hiện các biện pháp bổ sung theo từng giai đoạn của các đợt nóng.

⦿ Ngoài các quy tắc cơ bản, cần phải có các biện pháp bổ sung theo các biện pháp ứng phó từng giai đoạn để ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe liên quan đến nhiệt **trong mùa nóng khi nhiệt độ tăng do các đợt nắng nóng liên tục ở nơi làm việc trong nhà và ngoài trời.**

THÔNG TIN CHUNG

(Quan tâm, Chú ý, Cảnh báo, Nguy hiểm)

- ✓ Kiểm tra tình hình thời tiết và cung cấp thông tin đợt nóng cho người lao động (Sử dụng trang web, ứng dụng của Cục Khí tượng Hàn Quốc)
- ✓ Chuẩn bị nước mát và sạch, bóng râm để người lao động có thể nghỉ ngơi (không gian nghỉ)
- ✓ Khi làm việc ngoài trời hoặc trong nhà ở nơi nắng nóng, cung cấp thiết bị làm mát như tay áo làm mát nếu người lao động yêu cầu.
- ✓ Chú ý đối với nhóm người nhạy cảm với các bệnh do nhiệt và các công việc có cường độ lao động cao.

Nhóm người nhạy cảm với các bệnh do nhiệt là gì?

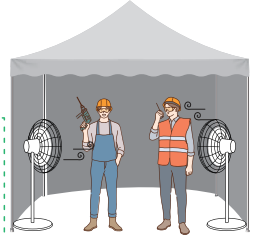
▲ Người bệnh mắc bệnh béo phì, tiểu đường, cao - thấp huyết áp ▲ Người đã từng gặp các bệnh do nhiệt ▲ Người cao tuổi

▲ Người mới được bổ trí thực hiện các công việc phải ra ngoài nắng nóng.

Công việc có cường độ lao động cao là gì? Là các công việc dễ gặp phải căng thẳng về nhiệt do các công việc có cường độ làm việc cao về mặt thể chất.

▲ (Ví dụ về công việc) Là các công việc phải tiếp xúc lâu dài với các đợt nắng nóng như công việc mà toàn bộ cơ thể phải di chuyển như các công việc hàn, đổ khuôn bê tông, sắt thép, khuôn đúc ở công trường xây dựng v.v., nâng và hạ hoặc xử lý vật nặng nhiều lần bằng tay; công việc với các công cụ như xẻng, búa, cưa, v.v., ở nhiệt độ cực cao trong một thời gian dài.

- ✓ Trường hợp làm việc trong nhà, kiểm tra xem các thiết bị làm mát, thông gió tại nơi làm việc có phù hợp không.



Chú ý

Nhiệt độ cơ thể cảm nhận Trên 33 độ C

Hoặc Cảnh báo Chú ý đợt nóng

- ✓ Cung cấp thời gian nghỉ ngơi trong bóng râm 10 phút cho mỗi tiếng làm việc (thời gian nghỉ ngơi)
- Bổ trí thêm thời gian nghỉ ngơi cho nhóm người nhạy cảm với bệnh do nhiệt, người lao động có cường độ làm việc cao.
- ✓ Giảm bớt các công việc ngoài trời vào thời điểm nắng nóng (từ 14 giờ đến 17 giờ) hoặc điều chỉnh khung thời gian làm việc.



Cảnh báo

Nhiệt độ cơ thể cảm nhận Trên 35 độ C

Hoặc Cảnh báo đợt nóng

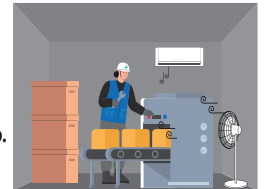
- ✓ Cung cấp thời gian nghỉ ngơi trong bóng râm 15 phút cho mỗi tiếng làm việc (thời gian nghỉ ngơi)
- Bổ trí thêm thời gian nghỉ ngơi cho nhóm người nhạy cảm với bệnh do nhiệt, người lao động có cường độ làm việc cao.
- ✓ Ngừng các công việc ngoài trời vào thời điểm nắng nóng (từ 14 giờ đến 17 giờ) trừ trường hợp bất khả kháng.
- Bổ sung thời gian nghỉ ngơi khi phải làm việc ngoài trời trong trường hợp bất khả kháng.
- ✓ Chỉ định người phụ trách công việc để kiểm tra tình trạng sức khỏe của người lao động.



Nguy hiểm

Nhiệt độ cơ thể cảm nhận Trên 38 độ C

- ✓ Nghỉ ngơi trong bóng râm 15 phút cho mỗi tiếng làm việc (thời gian nghỉ ngơi)
- Bổ trí thêm thời gian nghỉ ngơi cho nhóm người nhạy cảm với bệnh do nhiệt, người lao động có cường độ làm việc cao.
- ✓ Ngừng các công việc ngoài trời vào thời điểm nắng nóng (từ 14 giờ đến 17 giờ) ngoại trừ các công việc xử lý khẩn cấp cần thiết cho việc quản lý an toàn và thiên tai.
- Bổ sung thời gian nghỉ ngơi khi phải làm việc ngoài trời trong trường hợp phải làm các công việc khẩn cấp.
- ✓ Hạn chế các công việc ngoài trời cho nhóm người nhạy cảm với bệnh do nhiệt như say nắng.
- ✓ Chỉ định người phụ trách công việc để kiểm tra tình trạng sức khỏe của người lao động.



Làm thế nào để kiểm tra nhiệt độ cơ thể cảm nhận?

※ Nhiệt độ cơ thể cảm nhận là gì? Là cảm giác mang tính định lượng về độ nóng mà con người cảm nhận khi có thêm ảnh hưởng về độ ẩm, gió; tức là nhiệt độ phản ánh cảm giác đỡ nóng hơn khi nhiệt độ thấp và cảm giác nóng hơn khi nhiệt độ cao trong mùa hè.

Nơi làm việc ngoài trời

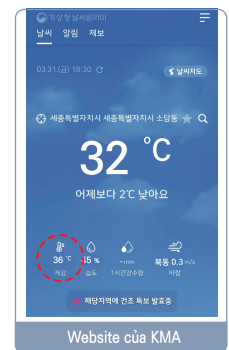
Tiêu chuẩn đợt nóng được kiểm tra tại trang web của Cục Khí tượng Hàn Quốc* hoặc trên ứng dụng Thời tiết

* Website của KMA (www.weather.go.kr) Thời tiết Thời tiết báo đặc biệt về thời tiết Dự báo ảnh hưởng Công nghiệp.

* Cảnh báo đặc biệt về đợt nóng: Được phát ra khi nhiệt độ cơ thể cảm nhận nhất cao nhất trong ngày trên 33 độ C (Chú ý), tình trạng trên 35 độ C (Cảnh báo) diễn ra liên tục trên 2 ngày.

Nơi làm việc trong nhà

Trường hợp nhiệt độ do Cục Khí tượng Hàn Quốc cung cấp khác với nhiệt độ trong nhà tại nơi làm việc, thì nhiệt độ cảm nhận được tính toán và áp dụng bằng cách sử dụng máy đo nhiệt độ và độ ẩm được lắp đặt tại nơi làm việc.



Bảng nhiệt độ cơ thể cảm nhận của Cục khí tượng Hàn Quốc.

Độ ẩm	Nhiệt độ												
	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



Luôn luôn chú ý các sự cố an toàn khi có đợt nóng!!



- Cần đặc biệt chú ý do dễ lơ là với việc trang bị các dụng cụ bảo hộ cá nhân như mũ bảo hộ và đai bảo hộ.
- Lưu ý các sự cố ngã trượt chân do thiếu tập trung.